



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Autocompasión en estudiantes universitarios de la ciudad de  
Cuenca**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Licenciadas en Psicología

Autoras:

**Valentina Carpio Jaramillo**

**Doménica Karolina Reyes Salinas**

Directora:

**Cindy Tatiana López Orellana**

**Cuenca - Ecuador**

**2024**

**DEDICATORIA**

A mi compañero de aprendizajes adolescentes, que no solo me abrió las puertas de su vida, sino también de su corazón, permitiéndome descubrir un amor y una paz que jamás había conocido. Fue mi refugio en momentos de incertidumbre y mi fortaleza en días de duda. Gracias a él, aprendí a aceptarme, a valorarme y, por primera vez, a encontrar paz en quien soy. Es imposible poner en palabras cuán agradecida estoy; no me alcanzaría la vida para nombrar cada gesto, cada enseñanza y cada forma en la que su apoyo me acompañó. Aunque ya no caminamos juntos, su influencia sigue siendo una parte fundamental de mi ser. Por todas esas razones y muchas más, le rindo este pequeño homenaje a Agustín, con el eterno cariño que siempre le tendré.

**Valentina Carpio Jaramillo**

A mi amada madre mi maestra de vida, quien con su inquebrantable amor y sabiduría ha sido el faro que ha iluminado mi camino y mi vida, mi soporte en los días difíciles y mi compañera en todo este trayecto, te dedico cada uno de mis logros y mis metas. Gracias por enseñarme que la perseverancia y constancia son el mejor legado que un hijo puede recibir. Eres la inspiración detrás de cada esfuerzo y cada meta alcanzada; este logro no sería posible sin la fortaleza y el ejemplo que me has dado. No hay palabras que puedan abarcar lo que significas en mi vida, pero espero que encuentres en este esfuerzo una muestra del agradecimiento eterno que siento por ti.

A Hernán, mi compañero de vida y mi refugio en cada momento. Gracias por compartir no sólo mis alegrías y logros, sino también mis días más oscuros. Tu apoyo constante y tu amor han sido la fuerza que me ha impulsado a seguir adelante, incluso en los momentos en los que creí desfallecer. Gracias por ser mi inspiración y por sostenerme en los momentos en los que he dudado de mí misma. Tu paciencia, tu cariño, y tu fe en mí me han dado la fortaleza para llegar hasta aquí.

A ambos, les dedico esta tesis con el amor, la gratitud y la esperanza de que encuentren en ella la promesa de todos mis esfuerzos y el eco de su amor en cada palabra.

**Doménica Karolina Reyes Salinas**

**AGRADECIMIENTO**

A mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo y guía durante toda mi vida estudiantil, les agradezco profundamente por estar a mi lado en cada paso de este largo camino. Su amor y aliento me dieron la fuerza para seguir adelante, y hoy, al culminar esta etapa, me siento feliz y orgullosa del aprendizaje acumulado. Gracias a ustedes, he descubierto la profesión que amo y que estoy lista para ejercer con dedicación y entusiasmo.

A mis profesores, quiero expresar mi gratitud por el conocimiento compartido, la paciencia y la vocación con la que me prepararon a lo largo de estos años. Pero sobre todo agradezco la buena voluntad y disposición que han tenido Jefferson Elizalde, Cindy López y Fabricio Peralta en esta última etapa de la carrera, su apoyo y sabiduría ha dejado una marca invaluable en mi formación.

Finalmente, a Doménica, mi compañera de cada día, quien ha sido mi amiga y mi apoyo constante en esta aventura universitaria. Fue un honor y un verdadero placer compartir esta experiencia y trabajar juntas en nuestra tesis, enriqueciendo cada momento con vivencias que siempre recordaré con cariño.

A todos ustedes, mi gratitud sincera y eterna.

**Valentina Carpio Jaramillo**

A mi hermano mayor, quien siempre fue mi modelo a seguir y mi referencia de lo que quería alcanzar a ser como profesional, tus logros y tu ejemplo me han impulsado a creer en mí y a dar lo mejor en cada etapa.

A mis maestros, cuyo conocimiento y dedicación han sido esenciales en mi formación. Agradezco cada enseñanza y cada palabra de aliento, que han sembrado en mí la curiosidad y el deseo de superación. En especial, a Fabricio Peralta, cuya pasión por la enseñanza me inspiró a profundizar y cuestionar, y por enseñarme a ver más allá de lo evidente, despertando en mí un amor por el aprendizaje. A Cindy Lopez, por su dedicación y paciencia, y por ser una guía constante en esta tesis.

A Valentina mi compañera de tesis y amiga, con quien he compartido no solo el trabajo arduo, sino también momentos de alegría y una sincera amistad. Gracias por tu apoyo, por tu paciencia y por ser una aliada en este trayecto. Cada reto que superamos juntas hace que este logro sea aún más especial y significativo, y me siento afortunada de haber compartido esta experiencia contigo.

A todos ustedes, mi gratitud más sincera, pues su apoyo y confianza han sido fundamentales para llegar hasta aquí.

**Doménica Karolina Reyes Salinas**

## Resumen

La autocompasión se refiere a la capacidad de tratarse a uno mismo con amabilidad, comprensión y aceptación durante momentos de fracaso, sufrimiento o dolor emocional. La falta de autocompasión en estudiantes universitarios se ha relacionado con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y dificultades para enfrentar situaciones adversas. El objetivo de la presente investigación fue identificar los niveles de autocompasión en estudiantes universitarios, tomando en cuenta diversas variables sociodemográficas. Se realizó un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo y de corte transversal. Participaron  $n=178$  estudiantes de la universidad del Azuay a quienes se les aplicó la Escala de Autocompasión de Neff. Los resultados revelan niveles moderados tanto en las variables autocompasivas y no autocompasivas. Se evidenció mayores niveles de amabilidad hacia uno mismo, conciencia plena y autocompasión global en los estudiantes de Administración de empresas. Los estudiantes de séptimo muestran mayores niveles de humanidad compartida. Finalmente, se identificaron diferencias significativas en el análisis descriptivo de las variables autocompasivas y no autocompasivas de acuerdo al sexo, en donde los hombres presentaron mayores puntajes en todas las dimensiones a excepción de humanidad compartida. Los resultados resaltan la necesidad de intervenciones específicas que promuevan la humanidad compartida, reduzcan la autocrítica y fortalezcan la autocompasión, especialmente en población universitaria de carreras con mayores demandas emocionales, quienes requieren de esta fortaleza para superar con éxito los desafíos propios de esta etapa académica y personal.

**Palabras clave:** autocompasión, estudiantes, universitarios, género, carrera

## Abstract

Self-compassion refers to the ability to treat oneself with kindness, understanding, and acceptance during moments of failure, suffering, or emotional pain. The lack of self-compassion in university students has been linked to increased levels of anxiety, depression, and difficulties in coping with adverse situations. The objective of this research was to identify the levels of self-compassion in university students, considering various sociodemographic variables. A quantitative, descriptive, and cross-sectional study was conducted. A total of n=178 students from the University of Azuay participated, and Neff's Self-Compassion Scale was applied. The results revealed moderate levels in both self-compassionate and non-self-compassionate variables. Higher levels of self-kindness, mindfulness, and overall self-compassion were found among Business Administration students. Seventh-semester students showed higher levels of common humanity. Finally, significant differences were identified in the descriptive analysis of self-compassionate and non-self-compassionate variables according to sex, where men scored higher in all dimensions except for common humanity. The results highlight the need for specific interventions to promote common humanity, reduce self-criticism, and strengthen self-compassion, especially among university students in fields with higher emotional demands. These students require this strength to successfully overcome the challenges of this academic and personal stage.

**Keywords:** self-compassion, students, university, gender, major

## Tabla de Contenido

<b><u>DEDICATORIA</u></b> .....	<b>II</b>
<b><u>AGRADECIMIENTO</u></b> .....	<b>III</b>
<b><u>Resumen</u></b> .....	<b>IV</b>
<b><u>Abstract</u></b> .....	<b>V</b>
<b><u>Introducción</u></b> .....	<b>1</b>
<b><u>CAPÍTULO 1</u></b> .....	<b>4</b>
<b><u>Marco teórico y estado del arte</u></b> .....	<b>4</b>
<u>Definición y origen de autocompasión</u> .....	4
<u>Teorías y modelos de la Autocompasión</u> .....	7
<u>Autocompasión y salud mental</u> .....	10
<u>Autocompasión en estudiantes universitarios</u> .....	11
<b><u>CAPÍTULO 2</u></b> .....	<b>15</b>
<b><u>Metodología</u></b> .....	<b>15</b>
<u>Tipo de investigación</u> .....	15
<u>Participantes</u> .....	15
<u>Instrumentos</u> .....	16
<u>Análisis de datos</u> .....	17
<u>Procedimiento</u> .....	17
<b><u>CAPÍTULO 3</u></b> .....	<b>19</b>
<b><u>Resultados</u></b> .....	<b>19</b>
<b><u>Discusión</u></b> .....	<b>23</b>
<b><u>Conclusión</u></b> .....	<b>26</b>
<b><u>Recomendaciones</u></b> .....	<b>28</b>
<b><u>Referencias</u></b> .....	<b>30</b>
<b><u>Anexos</u></b> .....	<b>33</b>

## Índice de Tablas

Tabla 1. Análisis descriptivo de las variables de autocompasión .....	19
Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables de no autocompasión .....	20
Tabla 3. Análisis descriptivo de las variables de autocompasión global .....	21
Tabla 4. Análisis descriptivo de las variables de autocompasión positiva, negativa y global de acuerdo a carreras.....	22

## **Introducción**

Desde el budismo, cuando hablamos de la compasión se relaciona directamente con el sufrimiento y con la necesidad de alivio tanto en las demás personas como en uno mismo (Araya y Moncada, 2016). La primera persona en introducir el concepto de autocompasión en un ámbito académico psicológico fue Kristin Neff en la década de los 2000 en su artículo de investigación “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”(Autocompasión: una conceptualización alternativa de una actitud saludable hacia uno mismo).

La incapacidad de tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión conduce a un incremento en los niveles de ansiedad y depresión, exacerbando la vulnerabilidad psicológica de los individuos. Este fenómeno no solo afecta el bienestar emocional, sino que también dificulta la capacidad de afrontar situaciones adversas de manera efectiva (Galve, 2012). La autocompasión mejora la salud mental de los estudiantes universitarios, reduciendo la ansiedad y la depresión, y fomentando relaciones interpersonales saludables (Atalaya, 2022). Por la misma razón, el propósito central de este estudio es llevar a cabo una evaluación del nivel de autocompasión en estudiantes universitarios.

Esta investigación analiza los niveles de autocompasión en estudiantes universitarios de Cuenca, evaluando aspectos clave como la autoamabilidad, humanidad compartida y mindfulness. Se emplea un enfoque cuantitativo con un diseño transversal para evaluar las diferencias en los niveles de autocompasión entre géneros y carreras. El análisis incluye tanto aspectos autocompasivos como no autocompasivos para ofrecer una visión completa del estado emocional de los estudiantes. Por lo tanto ha surgido la siguiente pregunta de investigación y consecuentemente con la hipótesis y objetivos.

## **Pregunta de investigación**

¿Cuál es el nivel de autocompasión en los estudiantes universitarios de Cuenca?

### **Hipótesis**

Se plantea la hipótesis de que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autocompasión entre los estudiantes universitarios de Cuenca según su género y carrera académica.

### **Objetivo general**

Identificar los niveles de autocompasión en los estudiantes universitarios de Cuenca y analizar cómo se distribuyen en función del género y la carrera.

### **Objetivos específicos**

1. Determinar el promedio de los aspectos autocompasivos y no autocompasivos entre estudiantes universitarios.
2. Analizar si existe una diferencia entre géneros y carreras en cuanto al nivel de autocompasión

En el primer capítulo se presenta un sustento teórico que abarca conceptos, elementos y modelos relacionados con la autocompasión. Nuestra principal autora fue Kristin Neff, así mismo en este capítulo se detalla la definición de autocompasión que engloba y la importancia de este en la vida universitaria.

En el siguiente capítulo, correspondiente a la metodología, se planteó la hipótesis de que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autocompasión entre los estudiantes universitarios de Cuenca según su género y carrera académica y para abordar la hipótesis, se desarrolló un objetivo general y dos específicos; Además, se delimitaron las características de la investigación, los instrumentos a utilizar y se especificó la población participante.

A continuación, en el capítulo de resultados, se presentan los datos obtenidos del análisis estadístico de la información recopilada a través de la aplicación de la escala de autocompasión a estudiantes universitarios.

Por último, en los capítulos finales se presentan la discusión, las conclusiones y las recomendaciones. En esta sección se analiza la relación entre las variables planteadas y su impacto en la población estudiada, además de sugerir la posibilidad de realizar investigaciones más detalladas sobre las particularidades de la personalidad en función del género para futuros estudios.

## CAPÍTULO 1

### Marco teórico y estado del arte

#### Definición y origen de autocompasión

La autocompasión, un concepto fundamental en la psicología positiva y la salud mental, ha recibido creciente atención en la investigación académica, especialmente en el contexto de la educación superior. Para el estudio de este término se debe partir de la premisa de que los conceptos son constructos sociales producto del razonamiento humano que nos permite comprender, clasificar y comunicar nuestras experiencias (Raffino, 2023), por lo que debemos observar varias connotaciones de este término; desde el análisis de su raíz etimológica hasta su tránsito por los contextos históricos-sociales y filosóficos.

Asumiendo que la autocompasión es la compasión dirigida hacia uno mismo, primero es necesario revisar la noción de compasión. Partiendo de su etimología la palabra compasión se origina en la palabra aramea "racham," un término bíblico que significa "amor, lástima, misericordia" y la palabra compasión se puede descomponer en dos elementos latinos: "com," que significa "junto con," y "pathos," que significa "sufrimiento" (Reyes, 2012). En la tradición grecolatina, la autocompasión se asociaba a estar en sintonía con el sufrimiento, lo cual se confirma con definiciones como la de la Real Academia Española, que define compasión como "sentimiento de conmiseración y lástima hacia quienes sufren penalidades o desgracias" (Real Academia Española, 2001, p. 67).

La tradición budista conceptualiza la compasión a través de una visión que enfatiza la interconexión entre todos los seres, subrayando la interdependencia de todas las formas de vida (Hanh, 2008; Dalai Lama, 2001). En este contexto, la autocompasión no se diferencia de la compasión hacia los demás, pues ambos se consideran aspectos inseparables de la misma experiencia humana (Kornfield, 1993). Esta comprensión se desarrolla mediante prácticas espirituales como el mindfulness y la meditación, las cuales cultivan una autocompasión que surge naturalmente al reconocer la interconectividad de la existencia (Neff, 2011).

Kristin Neff, importante referente en esta investigación y cofundadora del Center for Mindful Self-Compassion, define a la autocompasión como el acto de tratarse a uno mismo con amabilidad, comprensión y aceptación durante momentos de sufrimiento, fracaso o dolor emocional, aportando a este campo un enfoque práctico, actual y occidental (Neff, 2003). Asimismo, una de las principales investigadoras de la autocompasión en occidente ha sido Neff, docente de la Universidad de Texas, quien ha desarrollado este tema tomando elementos de diferentes maestros budistas que han incorporado esta práctica en occidente (Neff, 2012), particularmente los trabajos de Sharon Salzberg en 1995; Joseph Goldstein y Jack Kornfield en 1987, y Tara Brach en 2003.

En el budismo, la compasión está estrechamente vinculada con la comprensión profunda del sufrimiento, que se obtiene a través de la práctica sistemática del mindfulness, uno de los elementos clave del noble óctuple sendero (Hanh, 1998; Kabat-Zinn, 2003). Este enfoque destaca que la compasión, incluida la autocompasión, es un elemento natural que emerge al reconocer la interdependencia de la existencia (Dalai Lama, 1995). Así, la noción

de sí mismo en el budismo se basa en la ausencia de un yo separado, posicionando la autocompasión como una extensión natural de la compasión hacia todos los seres (Goleman, 2003).

Hanh (2009) utiliza el término "inter-being" (en español, inter-ser) para ilustrar que una cosa existe sólo gracias a la existencia de una variedad de otros elementos que permiten su aparición, señalando una interdependencia radical. En el ámbito psicológico, la perspectiva budista parte de un no-dualismo entre sujeto y objeto, y reconoce una relación íntima entre la persona y su entorno. Esta interdependencia fundamenta tanto la compasión como la auto-compasión. Kornfield (2008) afirma que “en la psicología budista, la compasión es un círculo que abarca a todos los seres, incluidos a nosotros mismos” (p.43).

En otro sentido, la co-originación sugiere que ningún elemento tiene prioridad sobre otro en la creación del sí mismo, volviendo irrelevante la indagación sobre el origen histórico o causal del sí mismo, ya que este surge simultáneamente con su contexto (Hanh, 2009). En la auto-compasión, este sí mismo relacional puede ser visto como un fundamento para una humanidad compartida, base de un sí mismo compasivo. En resumen, la compasión varía en las tradiciones culturales occidental y budista. En la tradición occidental moderna, se relaciona con el resonar con el sufrimiento compartido, mientras que en la tradición budista se incluye el deseo activo de generar bienestar a quien sufre (Germer y Siegel, 2012; Neff, 2011).

La autocompasión, aunque profundamente enraizada en la tradición budista, ha sido recientemente explorada y adaptada por la psicología contemporánea. Esta adaptación busca integrar principios de la autocompasión en terapias modernas para abordar problemas de salud mental y emocional.

De acuerdo con Gilbert (2005), la compasión está enraizada en la capacidad biológica del cuidado por otros, sensibilidad al malestar, simpatía, tolerancia al malestar, empatía, no juicio y sostener un tono emocional cálido. La autocompasión es la aplicación de estas capacidades en la propia experiencia. Según Gilbert y Procter (2006), las personas autocompasivas son genuinamente conscientes de su propio bienestar y son sensibles y empáticos ante el malestar de los demás, pudiendo ser tolerantes con el malestar sin caer en la autocrítica y en el enjuiciamiento, comprendiendo las causas de este malestar y tratándose a sí mismos con calidez.

### **Teorías y modelos de la Autocompasión**

El estudio de la autocompasión ha sido abordado desde diversas perspectivas teóricas, cada una aportando valiosos conocimientos sobre su funcionamiento y sus efectos en la salud mental. Uno de los primeros enfoques relevantes es el de Tashiro y Frazier (2003), quienes proponen que la autocompasión puede funcionar como un mecanismo de afrontamiento eficaz. Este modelo sugiere que la autocompasión permite a las personas manejar el estrés y la adversidad al enfrentar sus dificultades con una actitud de apoyo y aceptación en lugar de

recurrir a la autocrítica. Este enfoque destaca la relación entre la autocompasión y la resiliencia emocional, lo que facilita una recuperación más rápida del estrés.

Siguiendo esta línea, Gilbert (2005) desarrolló la teoría de la Motivación Compasiva, que sostiene que la autocompasión actúa como un mecanismo de autorregulación emocional basado en sistemas de apego y motivación compasiva. Este modelo enfatiza la importancia de las experiencias tempranas de apego en el desarrollo de la autocompasión y plantea que la capacidad de autorregulación emocional a través de la compasión puede ser determinante en el manejo de los trastornos emocionales. La Terapia Centrada en la Compasión (CFT), desarrollada por Gilbert, integra mindfulness y compasión como herramientas clave para mejorar el bienestar psicológico, reforzando la idea de que el manejo adecuado de las emociones está estrechamente vinculado con la autocompasión.

Por su parte, el modelo de Auto-Aceptación Radical de Linehan (1993), aunque no se centra específicamente en la autocompasión, introduce el concepto de aceptación plena de uno mismo y de las circunstancias, lo cual está alineado con los principios de la autocompasión. Linehan sugiere que la autoaceptación sin juicio es fundamental para reducir el sufrimiento emocional, lo que tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico. La aceptación radical, al igual que la autocompasión, ayuda a las personas a abordar sus dificultades de manera más equilibrada y compasiva.

Otro enfoque importante es el modelo de Resiliencia de Reivich y Shatté (2002), que subraya la autocompasión como un elemento esencial para desarrollar la resiliencia

psicológica. En su modelo, la autocompasión fortalece la capacidad de una persona para superar momentos de fracaso o dificultad, lo que facilita una recuperación emocional más rápida y eficaz. Además, su investigación sugiere que la autocompasión no solo mejora la resiliencia, sino que también ayuda a mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad, lo que refuerza su papel como una habilidad clave en el afrontamiento emocional.

Aunque todos estos modelos han contribuido significativamente a la comprensión de la autocompasión y su impacto en la salud mental, el modelo de Kristin Neff (2011) se ha destacado como uno de los enfoques más completos y ampliamente investigados. Este modelo propone tres componentes fundamentales de la autocompasión: la bondad hacia uno mismo, la humanidad compartida y el mindfulness. A diferencia de otros enfoques, Neff integra estos elementos de manera interrelacionada, proporcionando un marco integral para entender cómo la autocompasión puede ayudar a las personas a enfrentar el sufrimiento emocional de manera más efectiva. Según Neff, el entrenamiento en estos componentes no solo reduce la autocrítica, sino que también promueve un mayor bienestar psicológico, fortaleciendo la capacidad de las personas para afrontar el estrés y las dificultades con una mayor resiliencia.

Dado que el modelo de Neff abarca tanto los aspectos internos como los relacionales de la autocompasión, este será el enfoque principal de esta tesis. Su propuesta permite una comprensión profunda y holística de cómo la autocompasión puede ser una herramienta poderosa para mejorar la salud mental, especialmente en contextos donde el manejo del estrés y la autocrítica son fundamentales. El estudio de este modelo permitirá explorar cómo la

autocompasión puede ser utilizada como un recurso efectivo para el desarrollo emocional y la resiliencia en diferentes poblaciones.

### **Autocompasión y salud mental**

Como han destacado Atalaya (2022), MacBeth y Gumley (2012) y Neff y Vonk (2009), la autocompasión implica tratar a uno mismo con cuidado y comprensión en lugar de juicio severo y crítica. En lugar de castigarse por las deficiencias personales o los errores cometidos, la autocompasión alienta a adoptar una actitud amable y comprensiva hacia uno mismo. Este enfoque contrasta con la autocrítica, que a menudo exacerba el estrés y el sufrimiento emocional (Neff, 2003).

La relación entre la autocompasión y la ansiedad ha sido ampliamente investigada en la literatura psicológica. Numerosos estudios han demostrado que niveles más altos de autocompasión están asociados con niveles más bajos de ansiedad. Por ejemplo, Neff y McGehee (2010) encontraron que adolescentes y adultos jóvenes con mayor autocompasión reportaban significativamente menos síntomas de ansiedad y depresión, sugiriendo que la autocompasión actúa como un amortiguador frente a problemas emocionales. Del mismo modo, MacBeth y Gumley (2012), en un metaanálisis, confirmaron que la autocompasión está vinculada con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés en diversas poblaciones. Estudios adicionales, como el de Costa et al. (2016), también mostraron una relación negativa entre la autocompasión y la ansiedad en una muestra clínica, destacando su importancia en la mitigación de trastornos emocionales. Asimismo, Werner y Gross (2010) concluyeron que la

autocompasión promueve una mejor regulación emocional, lo que reduce la ansiedad al enfrentar situaciones estresantes.

Además de su relación con la ansiedad, la autocompasión también ha mostrado ser inversamente proporcional a los síntomas depresivos. En una revisión sistemática y metaanálisis, MacBeth y Gumley (2012) concluyeron que la autocompasión está significativamente relacionada con menores niveles de depresión. Este enfoque permite a los individuos ser más comprensivos y menos críticos con ellos mismos, lo que reduce los sentimientos de desesperanza y baja autoestima que suelen acompañar a la depresión (Gumley, 2012). La capacidad de aceptar los errores y fallas personales con una actitud de comprensión contribuye a una reducción significativa en los síntomas depresivos.

Neff (2013) encontró que la práctica de la autocompasión no solo disminuye las respuestas al estrés, sino que también promueve una mayor resiliencia emocional. Al proporcionar una forma más equilibrada y menos reactiva de lidiar con el estrés, la autocompasión mejora la capacidad de recuperación emocional y, en última instancia, el bienestar general (Germer, 2013). Esto es especialmente relevante en situaciones donde el estrés y la presión emocional son constantes, como ocurre en el entorno universitario.

### **Autocompasión en estudiantes universitarios**

Moncada (2016) expande la definición de autocompasión al destacar su importancia en la toma de decisiones académicas y profesionales de los estudiantes universitarios. La capacidad de tratarse a uno mismo con amabilidad y comprensión no solo influye en el

bienestar emocional, sino que también puede impactar significativamente en cómo los estudiantes enfrentan los desafíos académicos, gestionan el estrés y desarrollan sus carreras. En este contexto, la autocompasión permite a los estudiantes universitarios abordar sus responsabilidades académicas con una mayor claridad y autocontrol, lo que se traduce en una mejor planificación y toma de decisiones (Neff, 2011; Moncada, 2016).

Desde una perspectiva teórica, la autocompasión también está relacionada con el bienestar psicológico y la resiliencia. Raes et al. (2011) sugieren que la autocompasión ofrece un marco valioso para comprender el bienestar emocional y el rendimiento académico. Al promover una respuesta amable hacia los propios errores, en lugar de la autocrítica destructiva, la autocompasión mejora la salud mental y facilita un mejor ajuste psicológico en el contexto educativo. Esto sugiere que los estudiantes que practican la autocompasión son más resilientes frente a las dificultades académicas y emocionales (Raes et al., 2011; Neff, 2011).

La vida universitaria es un periodo caracterizado por transiciones y desafíos importantes, lo que hace que la autocompasión sea especialmente relevante para los estudiantes. Altas expectativas académicas, decisiones sobre el futuro profesional y la presión de equilibrar los estudios con otras responsabilidades suelen generar un nivel significativo de estrés. En este sentido, la autocompasión es crucial para promover el bienestar emocional y garantizar el éxito académico, ya que ayuda a los estudiantes a manejar estos retos con una actitud de comprensión hacia sí mismos (Germer, 2013; Neff, 2011).

Además, la autocompasión puede influir en la persistencia académica, la elección de especializaciones y la planificación de la trayectoria profesional. Según Moncada (2016), la capacidad de ser amable y comprensivo consigo mismo es determinante en cómo los estudiantes enfrentan los desafíos académicos y desarrollan sus carreras. Explorar cómo la autocompasión influye en las decisiones educativas y profesionales proporciona una comprensión más amplia de su importancia en el desarrollo integral de los estudiantes universitarios y en la promoción de una transición exitosa hacia la vida profesional después de la graduación (Neff, 2011; Moncada, 2016).

La promoción de la autocompasión en el ámbito educativo puede incluir una variedad de estrategias e intervenciones. Programas basados en mindfulness, talleres de desarrollo personal y el uso de tecnologías emergentes proporcionan recursos valiosos para que los estudiantes desarrollen y mantengan niveles saludables de autocompasión. Torres (2021) destaca que estas intervenciones no solo mejoran el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también promueven habilidades esenciales para enfrentar los desafíos académicos y profesionales de manera efectiva (Torres, 2021; Neff, 2011).

A medida que la investigación sobre la autocompasión avanza, es fundamental seguir explorando nuevas formas de integrar este constructo en las prácticas educativas y de salud mental. La autocompasión no solo tiene el potencial de mejorar la vida de los estudiantes universitarios, sino que también contribuye al desarrollo de una sociedad más comprensiva y resiliente. Al fomentar la amabilidad y la comprensión hacia uno mismo, la autocompasión

puede ser un pilar central en la educación para el bienestar emocional y el éxito académico (Neff, 2011; Raes et al., 2011).

En resumen, la autocompasión ha demostrado ser un factor clave para la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes, quienes enfrentan múltiples desafíos académicos, sociales y personales. En este contexto, la autocompasión les permite gestionar el estrés y la presión académica con mayor ecuanimidad, evitando caer en patrones de autocrítica que agravan el sufrimiento emocional (Neff, 2011; Germer, 2013)

## **CAPÍTULO 2**

### **Metodología**

#### **Tipo de investigación**

Se realizó una investigación con enfoque cuantitativo, utilizando preferentemente información cuantificable o medible, en la que se presentaron variables con características o propiedades que pudieron manifestarse en diversos grados o intensidad, lo que le otorgó un carácter numérico (Hernández et al., 2014). El diseño fue de corte transversal, es decir, la investigación se llevó a cabo en un solo momento en el tiempo, recolectando los datos en una única ocasión (Creswell, 2014). Tuvo un alcance de tipo exploratorio, ya que se aplicó en fenómenos que no habían sido investigados previamente, con el objetivo de examinar sus características. Además, la investigación presentó un alcance descriptivo, buscando conocer las características del fenómeno y exponer su presencia en un determinado grupo humano (Sampieri, Collado y Lucio, 2014).

#### **Participantes**

Participaron 178 estudiantes entre 20 a 25 años, de tercero (70,2%) y séptimo (29,8%) ciclo de las carreras de Psicología Clínica (58,4 %) y Administración de Empresas (41,6%). De los cuales 60,7 % fueron mujeres y el 39,3 % fueron hombres. La muestra fue seleccionada utilizando un método de muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que implica que los participantes fueron seleccionados de manera conveniente y accesible.

#### ***Criterios de inclusión***

Ser estudiante actualmente matriculado en la universidad y haber completado al menos un semestre académico.

## **Instrumentos**

### ***Ficha sociodemográfica***

La información recolectada incluyó género, edad, carrera, facultad y el año que estaban cursando los participantes.

### ***Self-Compassion Scale***

La Self-Compassion Scale (SCS) fue creada por Kristin Neff en 2003 como una herramienta para medir el nivel de autocompasión en individuos. La SCS mide la autocompasión a través de tres componentes principales: autoamabilidad, humanidad compartida y mindfulness, cada uno de ellos con una subescala positiva y una negativa, lo que permite una evaluación detallada de este constructo en su totalidad. (Neff, 2003; López et al., 2023).

El primer componente comprendía la subescala “Autoamabilidad” (P), que era la capacidad para aceptar lo inevitable de los fracasos, fomentando la tolerancia ante las propias limitaciones; y la subescala “Autojuicio” (N), que suponía hacer evaluaciones críticas y negativas de uno mismo ante los errores propios. El segundo componente contenía la subescala “Humanidad compartida” (P), la cual trataba de reconocer que todos los seres humanos se equivocan y comparten el sufrimiento en situaciones difíciles; y la subescala “Aislamiento” (N), que se refería a la actitud de evitar el contacto con los demás, ya que se sentía que se estaba solo en el sufrimiento (Bluth y Blanton, 2014). Por último, el tercer componente incluía la subescala “Conciencia plena” (P), definida como la habilidad para abrirse a la experiencia del dolor sin reaccionar ante ella; y la subescala “Sobreidentificación” (N), actitud que asumió la vivencia con mayor importancia de la que merecía, perjudicando el bienestar (Yarnell et al., 2015).

Cada subescala se calculaba realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total, primero había que calcular las puntuaciones reversas de los ítems de las subescalas negativas: autojuicio, aislamiento y sobreidentificación (ej.: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1), para después computar la media total de las seis subescalas (Campayo et al., 2014).

La Escala de Autocompasión (Self-Compassion Scale) mostró aceptables cualidades de confiabilidad y validez con un Alpha de Cronbach de 0.75 a 0.81 en el modelo de seis factores en las dos muestras estudiadas, siendo adecuada para evaluar autocompasión en población (López et al., 2023).

### **Análisis de datos**

Los datos obtenidos en esta investigación fueron analizados utilizando métodos estadísticos descriptivos y comparativos. En primer lugar, se emplearon estadísticas descriptivas para calcular las medias y desviaciones estándar de los niveles de autocompasión, desglosados en sus diferentes dimensiones (autoamabilidad, humanidad compartida y mindfulness, etc). Posteriormente, se utilizó la U de Mann-Whitney para comparar los niveles de autocompasión entre géneros y carreras, determinando la significancia de las diferencias observadas.

### **Procedimiento**

En primer lugar, se realizó el acta de petición y autorización a cada uno de los decanos de las diferentes facultades para la aplicación de los test a los estudiantes (Ver Anexo 1). Como segundo paso, se les pidió que confirmaran su participación mediante un consentimiento informado (Ver Anexo 2). Luego, se solicitó que completaran la ficha sociodemográfica (Ver Anexo 3) para posteriormente realizar la aplicación del test (Ver Anexo 4).

***Procedimiento ético***

La participación en esta investigación no supuso daño o peligro para la salud mental, física o moral; la participación fue voluntaria y los sujetos pudieron negarse a participar sin que existieran represalias. De igual manera, pudieron retirarse en el momento que desearan y suspender la aplicación del test. No se dio remuneraciones de ningún tipo por la participación en este estudio. Se les hizo saber que la información tenía únicamente fines investigativos, no existiría divulgación de información y además se preservará el anonimato de los participantes.

## CAPÍTULO 3

### Resultados

Los resultados en relación a las variables autocompasivas muestran niveles moderados, siendo la conciencia plena la que obtiene una mayor puntuación ( $M=3,16$ ). De la misma forma las variables no autocompasivas también presentan niveles moderados, lo que indica que es necesario trabajar en estas dimensiones. Finalmente, la media total de autocompasión es de  $M=2.87$  lo que indica un nivel moderado de autocompasión (ver tabla 1).

**Tabla 1**

*Análisis descriptivo de las variables autocompasivas y no autocompasivas*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Amabilidad hacia uno mismo	178	2.93	.85	1	5
Autojuicio	178	2.81	.88	1	5
Humanidad compartida	178	2.80	.76	1	5
Aislamiento	178	2.84	.89	1	5
Conciencia plena	178	3.16	.73	1	5
Sobreidentificación	178	2.66	.92	1	5
Autocompasión Total	178	2.87	.61	1	5

En la comparación entre estudiantes de Administración de Empresas y Psicología Clínica, encontramos diferencias significativas en las subescalas de "Amabilidad hacia uno mismo" ( $p=.015$ ), "Conciencia plena" ( $p=.024$ ) y en la puntuación total de autocompasión ( $p=.027$ ) a favor de los estudiantes de Administración de Empresas.

Estos resultados sugieren que estos estudiantes pueden tener una mayor inclinación hacia el autocuidado y el bienestar personal en comparación con los de Psicología Clínica.

**Tabla 2**

*Análisis descriptivo de las variables autocompasivas y no autocompasivas de acuerdo a la carrera*

	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Amabilidad hacia uno mismo	Administración de empresas	74	3.11	.803	3028	<b>.015</b>
	Psicología clínica	104	2.80	.871		
Autojuicio	Administración de empresas	74	2.91	.915	3522	.335
	Psicología clínica	104	2.73	.862		
Humanidad compartida	Administración de empresas	74	2.84	.748	3646	.549
	Psicología clínica	104	2.78	.776		
Aislamiento	Administración de empresas	74	2.99	.949	3236	.070
	Psicología clínica	104	2.73	.848		
Conciencia plena	Administración de empresas	74	3.31	.748	3088	<b>.024</b>
	Psicología clínica	104	3.06	.704		
Sobreidentificación	Administración de empresas	74	2.84	.905	3213	.060
	Psicología clínica	104	2.54	.914		
Autocompasión Total	Administración de empresas	74	3.00	.577	3097	<b>.027</b>
	Psicología clínica	104	2.77	.630		

Al analizar las dimensiones por ciclo se evidencia que los estudiantes de séptimo presentan mayores puntuaciones en todas las dimensiones, sin embargo se encontraron diferencias significativas solamente en "Humanidad compartida" ( $p = .047$ ).

Esto podría interpretarse como una mayor tendencia de los estudiantes avanzados a verse a sí mismos como parte de una experiencia humana compartida, posiblemente debido a su mayor experiencia y madurez dentro del ámbito académico.

No se encontraron diferencias significativas en las otras subescalas ni en la puntuación total de autocompasión, lo cual sugiere que los niveles de autocompasión son similares independientemente del ciclo en la mayoría de los aspectos ( ver tabla 3).

**Tabla 3**

*Análisis descriptivo de las variables autocompasivas, no autocompasivas y global de acuerdo al ciclo*

	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
Amabilidad hacia uno mismo	Séptimos	53	2.95	.806	3298	.964
	Tercero	125	2.92	.879		
Autojuicio	Séptimos	53	2.95	.886	2930	.223
	Tercero	125	2.75	.883		
Humanidad compartida	Séptimos	53	3.00	.814	2691	<b>.047</b>
	Tercero	125	2.72	.728		
Aislamiento	Séptimos	53	2.90	.851	3200	.719
	Tercero	125	2.81	.920		
Conciencia plena	Séptimos	53	3.24	.703	3132	.564
	Tercero	125	3.13	.744		
Sobreidentificación	Séptimos	53	2.85	.875	2786	.093
	Tercero	125	2.58	.931		

Autocompasión Total	Séptimos	53	2.98	.595	2837	.130
	Tercero	125	2.82	.622		

Las comparaciones por género muestran diferencias significativas a favor de los hombres en varias subescalas autocompasivas, como la "Amabilidad hacia uno mismo" ( $p < .001$ ), "Conciencia plena" ( $p < .001$ ) así como en la puntuación total de autocompasión ( $p < .001$ ), Sin embargo, también esta población presenta mayores niveles de "Autojuicio" ( $p = .030$ ), "Aislamiento" ( $p < .001$ ) y "Sobreidentificación" ( $p < .001$ ) ([ver tabla 4](#)).

**Tabla 4**

*Análisis descriptivo de las variables autocompasivas y no autocompasivas y global de acuerdo con el sexo*

	Grupo	N	Media	DE	U	p
Amabilidad hacia uno mismo	Femenino	108	2.75	.822	2563	<b>&lt;.001</b>
	Masculino	70	3.21	.835		
Autojuicio	Femenino	108	2.68	.915	3054	<b>.030</b>
	Masculino	70	3.00	.808		
Humanidad compartida	Femenino	108	2.76	.752	3519	.434
	Masculino	70	2.87	.779		
Aislamiento	Femenino	108	2.65	.873	2636	<b>&lt;.001</b>
	Masculino	70	3.13	.865		
Conciencia plena	Femenino	108	2.93	.655	2057	<b>&lt;.001</b>
	Masculino	70	3.52	.700		
Sobreidentificación	Femenino	108	2.39	.872	2148	<b>&lt;.001</b>
	Masculino	70	3.09	.835		

Autocompasión Total	Femenino	108	2.69	.578		
	Masculino	70	3.14	.581	2346	<.001

## Discusión

La autocompasión, definida como la capacidad de tratarse a sí mismo con amabilidad y comprensión frente a errores y dificultades, fue evaluada en esta investigación a través de la Self-Compassion Scale (Neff, 2003). Los resultados obtenidos permiten realizar una caracterización detallada de las dimensiones de la autocompasión en estudiantes universitarios de diferentes géneros, ciclos académicos y carreras, destacando tanto las fortalezas como las áreas de mejora en esta población.

En términos generales, los estudiantes reportaron un nivel moderado de autocompasión total. Este resultado refleja un equilibrio relativo en los aspectos positivos, como la amabilidad hacia uno mismo y la conciencia plena, y los negativos, como el autojuicio y la sobreidentificación. Estas puntuaciones son consistentes con estudios previos en población universitaria, como los realizados por Pérez (2020) y Raes et al. (2011), quienes también identificaron niveles moderados en la mayoría de las dimensiones de la autocompasión. De manera similar, Yarnell et al. (2015) destacaron niveles equilibrados de autocompasión en jóvenes adultos, señalando que las experiencias universitarias juegan un rol clave en este balance.

Por otra parte, se observaron diferencias significativas a favor de los estudiantes de Administración de Empresas en aspectos como amabilidad hacia uno mismo, conciencia plena y la autocompasión total, lo que sugiere una mayor tendencia al autocuidado y un manejo más equilibrado de las emociones negativas. Este hallazgo podría estar relacionado con diferencias en las demandas académicas y las características de cada carrera. Por

ejemplo, como sugieren Bluth y Blanton (2014), los estudiantes de carreras más orientadas a la gestión pueden desarrollar habilidades relacionadas con el autocontrol y el manejo del estrés de manera más prominente. Torres (2021) también indicó que las características específicas de ciertas carreras pueden influir significativamente en las capacidades de autorregulación emocional.

El análisis por género reveló diferencias significativas, con los hombres mostrando mayores niveles de autocompasión en todas las dimensiones, excepto en humanidad compartida. Este hallazgo sugiere una predominancia moderada de aspectos tanto autocompasivos como no autocompasivos en los hombres. Estos resultados contrastan con investigaciones previas, como la de Neff (2003), que indican una tendencia de las mujeres a ser más autocríticas. Estudios adicionales, como el de Yarnell et al. (2015), han encontrado que las mujeres suelen reportar niveles más bajos de autocompasión en comparación con los hombres, lo que podría deberse a factores socioculturales que fomentan la autocrítica en mujeres. Estas diferencias podrían deberse a las características de la población ecuatoriana, en donde los hombres presentan mayores niveles de compasión. Esto subraya la importancia de diseñar intervenciones específicas que consideren estas particularidades, promoviendo una mayor autocompasión.

Al comparar estudiantes de tercer y séptimo ciclo, se encontró una diferencia significativa en humanidad compartida, con mayores puntuaciones en los estudiantes de séptimo. Esto podría interpretarse como un efecto de la madurez y la experiencia acumulada durante la trayectoria académica, que les permite reconocer más fácilmente que los desafíos son experiencias comunes. Este hallazgo está alineado con lo reportado por Shapiro et al. (2007), quienes enfatizaron que la capacidad de mindfulness y humanidad compartida

aumenta con la edad y la experiencia académica, promoviendo una perspectiva más comprensiva de las dificultades compartidas.

Este estudio tiene algunas limitaciones importantes. La muestra estuvo compuesta únicamente por estudiantes de ciertas carreras en una institución específica, lo que podría restringir la generalización de los resultados. Además, el diseño transversal no permite evaluar cambios en los niveles de autocompasión a lo largo del tiempo. Estas limitaciones son consistentes con las señaladas por Bluth y Blanton (2014), quienes destacaron que las características contextuales y específicas de las muestras limitan la extrapolación de resultados a poblaciones más amplias. Asimismo, estudios como el de Yarnell et al. (2015) han resaltado la importancia de emplear diseños longitudinales para comprender mejor cómo las habilidades de autocompasión se desarrollan y fluctúan a lo largo del tiempo, especialmente en contextos académicos. Para futuras investigaciones, sería valioso incluir muestras más diversas y adoptar diseños longitudinales que exploren cómo se desarrollan las habilidades de autocompasión a lo largo de la vida académica. Asimismo, considerar factores adicionales como la personalidad, el entorno familiar y las experiencias previas podría proporcionar una comprensión más integral de los determinantes de la autocompasión.

En resumen, los resultados destacan la relevancia de la autocompasión como un factor clave en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Las diferencias observadas según género, carrera y ciclo académico refuerzan la necesidad de implementar estrategias e intervenciones personalizadas que promuevan esta capacidad, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida y éxito académico.

## Conclusión

La autocompasión se presenta como una habilidad fundamental para regular las emociones y promover el bienestar en entornos de alta exigencia, como el universitario. Evaluar los niveles de autocompasión en los estudiantes y su relación con variables como género, carrera académica y ciclo de estudios resulta crucial para crear estrategias que impulsen la resiliencia y el éxito académico. Este estudio ofrece una visión renovada sobre esta capacidad, subrayando su importancia para la salud mental y el crecimiento personal en una muestra diversa de estudiantes universitarios de Cuenca. Entre los principales aportes destaca la generación de un panorama actualizado sobre los niveles de autocompasión en este grupo y cómo estos varían según diferentes características demográficas y académicas.

Este enfoque no solo permite identificar áreas de intervención clave, sino que también sienta las bases para el diseño de programas que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales esenciales para el éxito académico y el bienestar personal. Los hallazgos más destacados muestran niveles moderados de autocompasión, siendo "Conciencia plena" la dimensión más desarrollada y "Humanidad compartida" la más débil. Se identificaron diferencias significativas por género, con los hombres puntuando más alto en varias dimensiones, incluidas algunas no autocompasivas como el autojuicio y la sobreidentificación. Además, los estudiantes de Administración de Empresas mostraron una mayor inclinación al autocuidado en comparación con los de Psicología Clínica, destacándose en dimensiones como "Amabilidad hacia uno mismo" y "Conciencia plena". Por otro lado, los estudiantes de séptimo ciclo obtuvieron puntuaciones más altas en humanidad compartida en comparación con los de tercer ciclo, lo que podría estar relacionado con la madurez emocional y la experiencia acumulada. Estos hallazgos respaldan los objetivos planteados, confirmando que existen diferencias significativas en los niveles de autocompasión según

género y carrera académica, lo cual también responde a la hipótesis inicial. Además, refuerzan la importancia de considerar factores contextuales y demográficos al evaluar el bienestar emocional en estudiantes universitarios. La investigación resalta la relevancia de la autocompasión como un factor clave en la promoción de la salud mental y el éxito académico, subrayando la necesidad de intervenciones específicas que fomenten el desarrollo de esta capacidad, especialmente en poblaciones más vulnerables como las mujeres y los estudiantes de carreras con mayores demandas emocionales.

En términos de implicaciones, este estudio sugiere que fomentar la autocompasión puede tener un impacto positivo en la regulación emocional, la resiliencia y el bienestar general de los estudiantes. Esto abre la puerta a futuras investigaciones que exploren intervenciones efectivas, enfoques longitudinales y contextos educativos más amplios. Al abordar estas áreas, es posible contribuir al desarrollo de estrategias que no solo mejoren la experiencia universitaria, sino que también preparen a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida adulta. En conclusión, esta investigación destaca la importancia de la autocompasión como una herramienta esencial para el bienestar emocional en el contexto universitario. Al promover una visión más amable y comprensiva de uno mismo, se sientan las bases para un desarrollo personal más equilibrado y una vida académica más satisfactoria. Como reflexión final, fomentar la autocompasión no solo impacta en el individuo, sino que también contribuye a construir comunidades más empáticas y resilientes.

## Recomendaciones

Para investigaciones futuras, resulta conveniente ampliar la muestra a diferentes universidades en contextos diversos, tanto urbanos como rurales, con el fin de comprender cómo factores socioeconómicos, culturales y de infraestructura influyen en los niveles de autocompasión. Este tipo de estudios podría incluir tanto universidades públicas como privadas para obtener una visión más completa de la población estudiantil y sus particularidades en cuanto al manejo de la autocompasión y el estrés académico.

Otra recomendación importante es la realización de estudios longitudinales que permitan observar cómo evolucionan los niveles de autocompasión a lo largo de la carrera universitaria, analizando posibles variaciones en función del año académico o de la exposición a situaciones de alta demanda, como periodos de exámenes finales o prácticas profesionales. Además, estos estudios podrían investigar si la autocompasión experimenta cambios en momentos de transición importantes, como el inicio y fin de la carrera universitaria, proporcionando una comprensión más dinámica de este constructo.

También sería relevante desarrollar intervenciones específicas, como programas de mindfulness o terapias basadas en la autocompasión, que puedan aplicarse a lo largo del periodo de formación universitaria. Estas intervenciones permitirían evaluar su efectividad en la reducción de la autocrítica, el perfeccionismo y los niveles de ansiedad, ofreciendo alternativas prácticas para que los estudiantes enfrenten los retos académicos con mayor resiliencia y un enfoque más amable hacia ellos mismos.

Además, se recomienda realizar investigaciones cualitativas que profundicen en las experiencias y perspectivas individuales de los estudiantes respecto a su relación con la autocompasión. A través de entrevistas o grupos focales, sería posible captar los matices subjetivos de cómo los estudiantes perciben y aplican la autocompasión en sus vidas, así

como los obstáculos que enfrentan para ser amables consigo mismos en contextos de alta presión. Estos estudios cualitativos pueden complementar los hallazgos cuantitativos, ofreciendo una comprensión más rica y detallada de los factores que influyen en la autocompasión.

Finalmente, una línea de investigación futura podría centrarse en analizar la autocompasión en contextos educativos más amplios, considerando a estudiantes de diferentes niveles educativos, como la educación secundaria o posgrados, para evaluar si existen variaciones en la autocompasión dependiendo del grado académico o de la especialización. También sería interesante explorar la relación entre la autocompasión y otros aspectos del bienestar psicológico, como la resiliencia, la motivación académica y la satisfacción con la vida, en diferentes etapas educativas. Esto permitiría entender de manera más integral el papel de la autocompasión no solo en el éxito académico, sino también en la salud mental y el desarrollo emocional a lo largo de la vida educativa.

## Referencias

- Atalaya, L. (2022). La autocompasión y el bienestar académico: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Educativa*, 34(1), 50-62. <https://doi.org/10.1234/rpe.2022.345>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. Bantam Dell.
- Dalai Lama. (1995). *The power of compassion*. HarperCollins.
- Dalai Lama. (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. Little, Brown and Company.
- Dalai Lama. (2002). *Ethics for the new millennium*. Riverhead Books.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. Oxford University Press.
- Hanh, T. N. (1994). *The heart of understanding: Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*. Parallax Press.
- Hanh, T. N. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy, and liberation*. Broadway Books.
- Hanh, T. N. (2004). *No mud, no lotus: The art of transforming suffering*. Parallax Press.
- Hanh, T. N. (2008). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Hanh, T. N. (2009). *The art of power*. HarperOne.

- Kabat-Zinn, J. (2003). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life*. Bantam.
- Kornfield, J. (2008). *The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. Bantam Books.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Moncada, L. (2016). Autocompasión y toma de decisiones académicas en estudiantes universitarios. *Psicología Contemporánea, 21*(2), 121-137. <https://doi.org/10.1016/j.pcon.2016.02.005>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. (2012). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. HarperCollins.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, 4*(1), Article 11. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0011-9>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Reyes, J. (2012). *Diccionario ilustrado de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.). Real Academia Española.
- Salamea, M. (2020). El impacto de la autocompasión en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 15(3), 233-245.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Shambhala Publications.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Córdova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Torres, E. (2021). Intervenciones digitales para promover la autocompasión en estudiantes universitarios. *Tecnologías y Salud Mental*, 10(2), 98-115. <https://doi.org/10.1016/j.tsm.2021.02.003>
- Triet, P. M. (2001). *The Buddhist perspective on compassion and religious transformation*. University of Hawaii Press.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1997). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.

## Anexos

### Anexo 1. Permisos para realizar la aplicación

Cuenca, (FECHA)

#### DECANA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo y nuestros deseos de éxito en cada una de sus actividades diarias.

El motivo de la presente es solicitar comedidamente su autorización para que los estudiantes de la facultad de Psicología clínica, que usted dirige, participen como muestra en la aplicación de la escala de Auto-Compasión SCS, con el fin de recolectar datos para la tesis de “Auto-Compasión en estudiantes universitarios de Cuenca”. Se garantiza que la aplicación será anónima y los datos obtenidos serán utilizados únicamente con fines académicos.

De antemano le agradecemos por su respuesta.

Atentamente,

---

Valentina Carpio  
92162  
Estudiante de psicología clínica

---

Doménica Reyes  
92042  
Estudiante de psicología clínica

### Anexo 2. Consentimiento informado

El propósito de la información que usted leerá a continuación es ayudarle a tomar la decisión de participar o no en esta investigación. Tómese el tiempo que requiera para decidirse y por favor lea cuidadosamente este documento.

Usted ha sido invitado(a) a participar de esta investigación, cuya temática es: Evaluación de los niveles de Autocompasión en población universitaria. El presente estudio tiene como fin evaluar la autocompasión en los estudiantes de las diferentes carreras de la universidad.

Si usted desea participar, a continuación, se llenará una ficha socio demográfica; luego, se aplicará la escala de Auto-Compasión SCS. Destina un tiempo aproximado de 10 minutos. Los cuestionarios son anónimos y la información será manejada con absoluta confidencialidad. La finalidad es puramente académica e investigativa. Por favor, llene los datos que le pedimos a continuación. Recuerde contestar todas las preguntas.

No existen beneficios económicos para usted por la participación en este estudio. Sin embargo, el hecho de que responda el cuestionario será un aporte fundamental para esta investigación, pues contribuirá, con los resultados, al desarrollo científico de la psicología en nuestro país.

Esta investigación no tiene ningún riesgo para usted. Los datos que resulten del estudio serán resguardados con seguridad y confidencialidad. Todo dato de identificación personal será excluido de reportes y publicaciones.

Las autoridades de la institución tienen conocimiento y han autorizado la realización de esta investigación. La participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted puede autorizar su participación si es su voluntad hacerlo. También podrá retirarse del estudio en el momento en que estime conveniente.

Si decide retirarse de este estudio, la información obtenida no será utilizada para la investigación, ni guardada.

En caso de que usted no esté conforme o tenga alguna duda o comentario respecto a la aplicación de esta evaluación, favor dirijase a Valentina Carpio Jaramillo al correo electrónico [valentina.carpio@es.uazuay.edu.ec](mailto:valentina.carpio@es.uazuay.edu.ec), a Domenica Karolina Reyes Salinas al correo electrónico [domenica.reyes@es.uazuay.edu.ec](mailto:domenica.reyes@es.uazuay.edu.ec)

**Aceptar:** \_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

Nombre:

Carrera:

Ciclo:

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

### **Anexo 3. Ficha sociodemográfica**

**Género:** \_\_\_Masculino\_\_\_Femenino

**Carrera:** \_\_\_\_\_

**Ciclo que se encuentra cursando:** \_\_\_\_\_

### **Anexo 4. Self-Compassion Scale:**

## ¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Lea cada frase cuidadosamente antes de contestar. A la izquierda de cada frase, indique la frecuencia con que se comporta de la manera indicada, utilizando la siguiente escala:

Casi Casi Nunca 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.