

NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE INGENIERÍA  
AMBIENTAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

RAMIREZ MORENO ANGIE LIZETH  
CÓDIGO.330218232  
ROMERO RODRIGUEZ LAURA CAMILA  
CÓDIGO: 330218234  
VAQUIRO SANCHEZ DARLY TATIANA  
CÓDIGO: 330218239

Trabajo de grado

Docente asesor  
GLORIA NAIDÚ CUEVAS RODRÍGUEZ  
Especialista en administración hospitalaria

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ENFERMERÍA  
GIRARDOT CUNDINAMARCA  
2023

## NOTA DE ACEPTACIÓN

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado (En caso de ser solo uno, borrar este o agregar de ser necesario).

GIRARDOT, 17/04/2023

## AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por permitirnos estar con vida y salud, a nuestras familias por el apoyo que nos han brindado en cada decisión y en cada proyecto que iniciamos; también queremos exaltar la labor de las personas que de un modo u otro nos ayudaron a la realización y culminación de esta investigación, sin cada uno de ellos no hubiera sido posible realizarlo, gracias a la docente asesora por los aportes, quien dedicó el tiempo, la experiencia y los conocimientos para realizarlo de la mejor manera.

El desarrollo de este proyecto de investigación no podemos decir que fue algo fácil, pero sí que el hacerlo conlleva a enriquecer nuestros conocimientos en el tema con ayuda de la revisión bibliográfica que fue necesaria para enriquecer el trabajo, sin duda alguna nos llevamos el aprendizaje que esperamos integrar en nuestra vida personal y profesional.

## CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN.....	10
2	PROBLEMA.....	12
2.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
3	OBJETIVOS.....	17
3.1	OBJETIVO GENERAL .....	17
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
4	JUSTIFICACION.....	18
5	MARCOS DE REFERENCIA .....	20
5.1	MARCO TEÓRICO .....	20
5.2	MARCO CONCEPTUAL .....	23
5.3	MARCO LEGAL.....	26
5.4	MARCO ÉTICO .....	27
6	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES .....	29
7	DISEÑO METODOLÓGICO.....	35
7.1	TIPO DE ESTUDIO.....	35
7.2	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	35
7.3	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO .....	35
7.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	35
7.5	PLAN DEL PROCESAMIENTO, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	36
8	RESULTADOS Y DISCUSION.....	38
8.1	DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS .....	38
8.2	DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS ÍTEMS DE ESCALA AUTOCOMPASIÓN SCS.....	44
9	CONCLUSIONES .....	50
10	RECOMENDACIONES .....	51
11	BIBLIOGRAFÍA .....	52

## LISTA DE TABLAS

1. Tabla	Características generales de la población estudio n= (50)	38
2. Tabla	Contingencia de variable socioeconómica y el régimen de salud.	41
3. Tabla	de contingencia de variable socioeconómica y el estado civil.	42
4. Tabla	contingencia de variable socioeconómica y el lugar de procedencia.	42
5. Tabla	contingencia de variable socioeconómica y otros estudios.	43
6. Tabla	contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa.	43
7. Tabla	contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa.	44
8. Tabla	Análisis descriptivo de la escala de autocompasión (SCS)	45
9. Tabla	. Análisis descriptivo y t-student de la escala de autocompasión (SCS)	46

## LISTA DE FIGURAS

1. Figura Gráfico de las medias mostrando barras de error en las edades de hombres y mujeres. 39

## LISTA DE ANEXOS

Anexo. A	ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN SCS	55
Anexo. B	PERMISO DEL AUTOR	57
Anexo. C	CARTA COORDINADORA DEL PROGRAMA	58
Anexo. D	FORMULARIO EN LINEA	59
Anexo. E	INFOGRAFÍA	73
Anexo. F	INFOGRAFÍA COMPARTIDA A LOS CORREOS	74

## RESUMEN

Gran parte de las autocríticas destructivas en los estudiantes se ven asociadas a factores como el estrés, frustración y dispersión, perdiéndose el gran valor de ser compasivos con los demás y consigo mismos. Objetivo: evaluar el nivel de autocompasión en estudiantes del programa de ingeniería ambiental a través de una escala, para proponer estrategias que promuevan la compasión en este grupo poblacional. Metodología: Se aplicó el instrumento escala de autocompasión SCS versión larga, traducida al español por García et al. consta de 26 ítems agrupados en 6 subescalas, fue dirigida a los estudiantes matriculados en pregrado de ingeniería Ambiental de I a IV semestre; la muestra fue de 50 personas quienes cumplieron con los criterios de inclusión como ser mayores de edad y estar inscritos en el programa. Resultados: La media obtenida en los 26 ítems se mantuvo entre las calificaciones 2,84 a 3,58; catorce de los ítems tuvo como moda 3, en los resultados de la investigación se evidenció que las respuestas de los hombres se obtuvo un mayor puntaje en comparación con la de las mujeres, a pesar de que el género femenino prevaleció en la investigación. Conclusiones: teniendo en cuenta la puntuación global reportada en las dimensiones se considera que la población participante en el estudio tiene un nivel de autocompasión moderado, lo que implica promover la autocompasión para fortalecer el constructo personal y social a través de estrategias educativas empleando recursos didácticos como es la infografía.

**PALABRAS CLAVE:** Escala de autocompasión, compasión, autocompasión, empatía, sufrimiento, ingeniería e ingeniería ambiental.



## ABSTRACT

Much of the destructive self-criticism in students is associated with factors such as stress, frustration and dispersion, losing the great value of being compassionate with others and with themselves. Objective: to evaluate the level of self-compassion in students of the environmental engineering program through a scale, to propose strategies that promote compassion in this population group. Methodology: The SCS long version self-compassion scale instrument was applied, translated into Spanish by García et al. It consists of 26 items grouped into 6 subscales, it was addressed to students enrolled in Environmental Engineering undergraduate from I to IV semester; The sample consisted of 50 people who met the inclusion criteria such as being of legal age and enrolled in the program. Results: The average obtained in the 26 items remained between the scores 2.84 to 3.58; fourteen of the items had a mode of 3, in the results of the investigation it was evidenced that the responses of men obtained a higher score compared to that of women, despite the fact that the female gender prevailed in the investigation. Conclusions: Taking into account the global score reported in the dimensions, it is considered that the population participating in the study has a moderate level of self-compassion, which implies promoting self-compassion to strengthen the personal and social construct through educational strategies using didactic resources such as It's the infographic.

**KEY WORDS:** Self-pity scale, compassion, self-pity, empathy, suffering, engineering and environmental engineering

# 1 INTRODUCCIÓN

La compasión en el mundo está tomando relevancia, pero más aún la compasión hacia sí mismos, por esta razón en la presente investigación se enfatiza en el tema de la autocompasión. Según Gilbert<sup>1</sup>, la compasión tiene sus raíces en la capacidad biológica del ser humano como: tolerancia, cuidado, voz amable, calidez, simpatía, entre otras; todo esto al aplicarse en el propio ser se denomina autocompasión, es decir, las personas que generan esa consciencia de su bienestar hacen un examen reflexivo, a pesar de las diferentes situaciones se tratan así mismos con calidez, sin sucumbir a la autocrítica o a los juicios.

Es importante definir compasión como: “significa “sufrir con”, procedente de la composición en latín com (junto con) y pati (sufrir), es la cualidad humana de entender o ser consciente del sufrimiento de los demás, acompañado del deseo de actuar para remediarlo mediante intervenciones culturalmente apropiadas y aceptables”<sup>2</sup>. Se debe señalar que existen numerosas definiciones, pero en lo que todos los autores concuerdan como el anterior es primordial ser consciente del sufrimiento de las personas a nuestro alrededor y que dichos sentimientos son independientes de la profesión u oficio a lo que se dedique.

Desde el punto de vista de enfermería es frecuente mencionar la compasión pero más importante aún es tener en cuenta la autocompasión como un valor inherente del ser humano donde sin duda cuando se tiene la capacidad del propio cuidado se contribuye también a que desde la profesión se brinde cuidado integral teniendo en cuenta todos los aspectos del ser humano en los aspectos físico, mental, emocional y espiritual para promover y mantener la salud, de ahí surge la importancia de ser empáticos para que las acciones que se generen sean en pro de sí mismo y de aliviar el sufrimiento de otras personas.

Se debe tener en cuenta que no hay estudios en los que se relacione la autocompasión con los estudiantes universitarios de ingeniería ambiental, por consiguiente, a través de la revisión bibliográfica se expone la relevancia tanto en la vida profesional como en la personal de esta población que sin lugar a duda tiene importancia en la relación entre la persona y su entorno.

Es importante resaltar que se realizó otro estudio donde se empleó la Escala de autocompasión versión corta SCS-SF en población universitaria como el de Perú, el cual arrojó resultados que sin duda son una alarma ya que prevalece ideas suicidas y depresión en este grupo poblacional, también perciben que no se puede ser feliz; demostrando que dicha población es vulnerable más aun teniendo en cuenta que la etapa universitaria es difícil o

---

<sup>1</sup> ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. Autocompasión: origen, concepto y evidencias preliminares: autocompasión. En: *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. abril 2016, vol. 15, nro. 1. pp. 67 - 78. [consultado el 21/03/2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946989008.pdf>.

<sup>2</sup> SANTANA RAMOS, Héctor y MORALES GAZQUEZ, María José. la importancia de la compasión en enfermería: Compasión. En: *Revista ene de enfermería*. 2021, vol. 15, nro. 2. pp. 2-13. [consultado el 26/02/2023]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v15n2/1988-348X-ene-15-02-1212.pdf>.

compleja para los estudiantes; es aquí donde se ve necesaria la autocompasión ya que al aplicarla permite sobrellevar los obstáculos y problemas que se presenten a lo largo de su vida, los beneficios que además aporta son: resiliencia emocional y brinda un punto de vista realista de sus características, todo esto en conjunto contribuye a fortalecer la toma de decisiones adecuadas y que se propongan metas que puedan alcanzar; conllevando la motivación para un crecimiento personal óptimo. <sup>3</sup>

La medición que se realizó para cumplir con el objetivo fue mediante la escala de autocompasión (SCS)<sup>4</sup> (anexo A), la cual consta de 26 ítems agrupadas en 6 dimensiones: auto-amabilidad, Auto-jucio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación, cada uno tiene un valor numérico donde el participante indica la frecuencia con que se comporta según la escala de Likert con puntuaciones que van desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre)

Se concluye que reconocer la autocompasión en los estudiantes de pregrado de ingeniería en los primeros semestres, es importante toda vez que esto permite proponer estrategias que promuevan la autocompasión en este grupo poblacional. El objetivo de esta investigación fue evaluar el nivel de autocompasión en estudiantes del programa de ingeniería ambiental y de acuerdo con los resultados se propuso promover la autocompasión a través de un recurso educativo tipo infografía el cual fue socializado con la población participante de la investigación.

---

<sup>3</sup>ARDELA CABRERA, Christian. Escala de autocompasión versión corta SCS-SF: Evidencias psicométricas en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos,2020. En: *Universidad Cesar Vallejo*. 2020, vol. 1, nro. 1. pp. 9-81. [consultado el 26/03/2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48955>.

<sup>4</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, *et al.* Validación de la escala en la versión larga en español (26 ítems) y corta (12 ítems) de la escala de autocompasión SCS: Autocompasión. En: *Health and quality of life outcomes*. 2014, vol. 12, nro. 4. pp. 1-9. [consultado el 3/04/2023]. Disponible en: <https://www.hqlo.com/content/12/1/4>.

### 2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La compasión es un sentimiento que se manifiesta por emociones ajenas generadas por el dolor, sufrimiento o pérdidas significativas; Los seres humanos tienen la habilidad o la capacidad de ser más receptivos para comprender los sentimientos y emociones de los demás, es decir a ser empáticos; lo anterior resulta indispensable, ya que el ser humano vive y se desarrolla en un ambiente social, esta interacción le brinda esa herramienta de poder compartir esa clase de sentimientos con las personas de su alrededor<sup>5</sup>. El concepto anteriormente mencionado es complejo, incluso lo definen como el adquirir una habilidad y para tenerla se requiere de obtener convicción y practicarla de manera continua para que así poco a poco forme parte de la esencia de cada individuo.

Se ha evidenciado, que los niveles elevados de autocompasión reducen la aparición de trastornos mentales en las personas, problema que es muy relevante en la actualidad, según datos compartidos por la organización mundial de la salud, se informa que el 35% de los estudiantes universitarios han padecido algún trastorno mental común a lo largo de su vida, entre esos se encuentran, la depresión mayor, trastorno de ansiedad generalizada, manía/hipomanía, trastorno de pánico, adicción al alcohol y otras sustancias psicoactivas. igualmente, el 31 % a presentado alguno de estos trastornos en los últimos 12 meses. Cifra que coincide con un periodo en el que suelen aparecer con mayor frecuencia las enfermedades mentales donde el 75% aparece antes de los 25 años<sup>6</sup>, lo que es aún más preocupante teniendo presente los rangos de edad de los estudiantes universitarios en las instituciones de educación superior.

La salud mental en la región de las Américas, marca índices similares donde la prevalencia de estos trastornos a 12 meses varía en 18,7 y 24,2%; la de los trastornos por ansiedad, entre 9,3 y 16,1%; la de trastornos afectivos, entre 7,0 y 8,7%; la de trastornos debidos al consumo de sustancias psicoactivas, entre 3,6% y 5,3%, Estos porcentajes, muestran la fragmentación de los servicios de atención de salud mental, la desigualdad y la escasez de los recursos para

---

<sup>5</sup> LOPEZ, Beatriz Mariana. FILIPPETTI ARAN, Vanesa y RICHAUD, María Cristian. Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados: compasión. En: *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2014, vol. 31, nro. 1. pp. 37 - 51. [consultado el 26/02/2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf>.

<sup>6</sup> PSIQUIATRIA.COM. Actualidad y artículos: Psicología general. En: Generalitat y las universidades proponen aumentar los servicios de atención mental en los campus: Universidades [sitio web]. 29 de abril de 2023. [consultado el 8 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/psicologia-general/generalitat-y-las-universidades-proponen-aumentar-los-servicios-de-atencion-mental-en-los-campus/>.

la atención oportuna a la comunidad que lo requiere<sup>7</sup>. En países como estados unidos según la Encuesta Nacional de Centros de Orientación Universitaria, se reporta un incremento de estas alteraciones en la salud mental por lo que se hace necesario tener un conocimiento de base sobre la autocompasión considerada esta como una herramienta para afrontar sentimientos y emociones de la vida diaria y del ámbito académico.

Por otro lado, Según el ministerio de salud y protección social, en Colombia, las principales problemáticas de salud mental en la población adolescente y adulta son: los trastornos de depresión, ansiedad, fobia social y trastornos afectivos, condiciones que se han trabajado con la implementación de diversos programas de tele orientación, con el fin de atender, identificar y reducir las cifras de las problemáticas en atención de salud mental<sup>8</sup>.

Con relación al tema, se han realizado varios estudios entre estos el de García titulado<sup>9</sup> “el cuidado: ética de la compasión, más allá de la protocolización del cuidado de enfermería”, analizó la relación del cuidado de enfermería y la ética de la compasión donde se enfoca en las experiencias del cuidado que se brinda en los servicios, demostrando que conceptualmente están correlacionados los conceptos de compasión – cuidado de enfermería, concluyendo que no puede haber cuidado sin compasión y tampoco haber compasión sin cuidado; la compasión se puede evidenciar ausente debido a la protocolización del cuidado y las prácticas administrativas de enfermería.

Otra investigación realizada en Argentina sobre la “adaptación y validación de un instrumento para evaluar el constructo compasión, planteó como objetivo la traducción y validación de la escala de compasión, con una población de 385 personas adultas y jóvenes de nacionalidad argentina dando resultados óptimos para el avance donde se incluye la medición de la compasión de igual manera aportando con la investigación la relación de la compasión de los adolescentes y adulto joven ya que la población con la que estamos tratando es la misma, sabemos qué para evaluar la eficacia de intervención con este mismo objetivo, es necesario contar con una medida validada y confiable de la escala que nos ayuda a informarnos lo necesario que es adaptar y validar un instrumento que mida de forma adecuada en nuestro país que su contenido sea claro y específico para que se aplique de una manera objetiva y fácil.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD: La salud mental en la Región de las Américas [sitio web]. 2017. [consultado el 6 de mayo 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/ro-mental-es.html>.

<sup>8</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. gov.co: Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos [sitio web]. Colombia: Boletín de Prensa No 1033 de 2021, 12 de octubre de 2021. [consultado el 8 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>.

<sup>9</sup> GARCIA, URIBE, John Camilo. Cuidar del cuidado: Ética de la compasión, más allá de la protocolización del cuidado de enfermería: compasión. En: *Universidad de alicante*. 3/09/2020, vol. 57, nro. 1. p. 1. [consultado el 31/03/2023]. Disponible en: <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2020-n57-cuidar-del-cuidado-etica-de-la-compasion-mas-alla-de-la>.

<sup>10</sup> KLOS, María Carolina y LEMOS, Nohemí Viviana. Adaptación y validación de un instrumento para evaluar el constructo compasión: compasión. En: *Revista evaluar*. 2018/0/02, vol. 18, nro. 2. p. 1. [consultado el 31/03/2023]. Disponible en: <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n2.20801>.

Sobre la autocompasión en los seres humanos y en los diferentes contextos donde se desenvuelve, Gómez realizó un trabajo titulado “Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá” en donde obtuvieron la participación de 116 estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Bogotá, los datos que obtuvieron evidenciaron que la autocrítica puede contribuir a mantener o aumentar la respuesta ansiosa en estudiantes de varios programas de pregrado, lo anterior, quiere decir que mientras más inadecuación y deseo de herirse, las predisposiciones de ansiedad suelen subir, pero por el contrario, a mayor tranquilidad, reafirmación y seguridad en sí mismo, se observa una menor respuesta ansiosa. Los resultados de este estudio reportaron que niveles altos de autocompasión se asocian con una reducción de ansiedad, depresión e ira <sup>11</sup>.

Para la investigación realizada en México, por Alejandro López Tello y Ana Beatriz Moreno Coutiño en el año 2019 desarrollaron la “validación de una escala de compasión (ECOM) para población mexicana”<sup>12</sup>, donde participaron 385 personas. Los resultados demostraron que el constructo de la escala es válido y confiable para la población mexicana, lo cual es interesante, porque aclara que la compasión no se limite a la interacción que el ser humano tiene con miembros de su misma especie, sino que se puede relacionar con otros seres vivos, en la medida que reconoce la capacidad de experimentar sufrimiento y que posee la motivación para aliviarlo.

El instrumento de la escala de autocompasión empleada en este trabajo se utilizó por primera vez en español en un estudio realizado por Campayo et al. el cual, tenía como objetivo validar los ítems y traducirlos al idioma español en su versión larga (26 ítems), y corta (12 ítems), contando con las variables o dimensiones que esta incluye, las cuales son: auto-amabilidad, auto-jucio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación. para esto, reclutó 268 estudiantes universitarios y 271 trabajadores de la salud, los resultados finalmente validaron la confiabilidad de los datos propuestos por la escala para la evaluación de la autocompasión en la población general.<sup>13</sup>

Por otra parte, durante el desarrollo académico los estudiantes viven diferentes sentimientos relacionados al estrés, dispersión, y frustración que llevan a provocar juicios de valor a sí mismos; para conocer su nivel de autocompasión frente a situaciones adversas, se requiere la escala de autocompasión SCS, herramienta que ha sido implementada en diversas investigaciones, permitiendo descubrir la conectividad social, la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida, y correlaciones negativas significativas con la autocrítica, el

---

<sup>11</sup> GÓMEZ GÓMEZ, Valentina, PALMA LOPEZ, Juliana Rocío y MATEUS VARGAS, María Fernanda. Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá.: autocompasión. En: *Pontificia Universidad Javeriana*. 2022, vol. 1, nro. 1. pp. 1-76. [consultado el 31/03/2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61200/TESIS%20.docx.pdf?sequence=1>

<sup>12</sup> LOPEZ TELLO, Alejandro y MORENO COUTIÑO, Ana Beatriz. Escala de Compasión (ECOM) para población mexicana: compasión. En: *Universidad Veracruzana*. 2018/11/26, vol. 29, nro. 1. p. 1. [consultado el 31/03/2023]. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2565>.

<sup>13</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, Óp. cit., p 3.

perfeccionismo, la depresión y la ansiedad que se ocasionan en el transcurso de su actividad académica y profesional.

Con relación a esto, se ha resaltado la importancia del tema en programas de pregrado, como enfermería, donde se contó con la participación de 14 estudiantes en el municipio de Girardot, el objetivo del trabajo fue evaluar el nivel de compasión de los estudiantes del programa de enfermería, a través, de una escala (ECOM) con el fin de proporcionar estrategias que promovieran la compasión en el grupo poblacional, los resultados determinaron que el nivel del rango de compasión fue alto, debido a que los estudiantes de enfermería siempre se encuentran dispuestos a aliviar el sufrimiento ajeno, a ser empáticos y tener capacidad de ayuda con personas y animales siendo este un rasgo imprescindible para cualquier miembro del personal de salud<sup>14</sup>. Lo anterior reafirma que hay trabajos sobre compasión hacia otros, pero no se ha investigado el tema de autocompasión y menos aún en estudiantes de pregrado de otros programas.

Pero ¿Por qué es importante la autocompasión para los seres humanos? Como lo menciona Rivero: la compasión nace de prestar atención e involucra estar abiertos a explorar el mundo del otro para comprender sus sentimientos y necesidades primordiales. Comprender es ver con “naturalidad” los sucesos y sentimientos de los demás, sin juzgar, sino con el convencimiento de que cualquiera de nosotros podemos caer en lo mismo”.<sup>15</sup> Es gracias a la autocompasión que se permite dar espacio hacia los sentimientos y las situaciones de las demás, lo cual es muy importante, se vive rodeado de muchas situaciones que crean esa necesidad de escuchar activamente a quienes nos rodean, esto implica dejar de centrarse en el yo y centrarse en otra persona, también mostrar interés y escuchar sin juzgar para poder entender lo que el otro vive; como lo mencionaba el autor el mundo es tan cambiante y no se sabe cuándo se pase por un momento difícil y cuando se necesite a una persona que esté dispuesto a escuchar y ayudar.

Teniendo en cuenta lo anterior, la autocompasión es inherente al ser humano y para cada una de las profesiones; es así como se debe tener en cuenta que la Ingeniería Ambiental, estudia los problemas ambientales de forma científica e integrada, como se describe su perfil en la universidad de Cundinamarca, se destaca por liderar el campo ambiental para que tengan la capacidad de gestionar y liderar soluciones que mitiguen los impactos ambientales negativos, además contribuya al conocimiento de la ciencia, tecnología y economía, logrando así

---

<sup>14</sup> PADILLA HERRRAN, Leidy Katherine y RODRIGUEZ ALARCON, Andrés Camilo. Nivel de rangos de compasión en los estudiantes programa de Enfermería de una universidad pública Girardot Cundinamarca 2019 prueba piloto: Compasión. Tesis de Pregrado. Girardot: Universidad de Cundinamarca, 14 de marzo de 2022. 1 - 75 p. [consultado el 7 de mayo de 2023]. Disponible en: Trabajos De Grado Enfermería [131]. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/4051>.

<sup>15</sup> RIVERO, Marcelo. Empatía, el arte de entender a los demás: compasión. En: *Researchgate*. 2019, vol. 1, nro. 1. p.1 [consultado el 3/01/2023]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/333701266\\_Empatia\\_el\\_arte\\_de\\_entender\\_a\\_los\\_demas/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/333701266_Empatia_el_arte_de_entender_a_los_demas/citation/download).

progreso económico y social sin deteriorar el medio ambiente generando un desarrollo sostenible y mejorar la calidad de vida de las comunidades.<sup>16</sup>

De acuerdo con la revisión bibliográfica la información relacionada con la autocompasión en los estudiantes y/o profesionales de ingeniería ambiental es limitada, en ocasiones se puede llegar a pensar que la ingeniería no requiere autocompasión puesto que el trabajo desempeñado no implica la relación directa con seres humanos; aun así, es importante mencionar que se mantiene una interacción permanente con otras personas, recursos naturales y los seres vivos como parte del entorno y para esto se requiere en primera medida la aceptación de sí mismo. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado surge esta investigación para dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de autocompasión en estudiantes del programa de ingeniería ambiental en una universidad pública?

---

<sup>16</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Ingeniería ambiental: Pregrado ingeniería ambiental [sitio web]. Girardot: [s.n]. [consultado el 15/04/2023]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-agropecuarias/ingenieria-ambiental>



## 3 OBJETIVOS

### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Evaluar el nivel de autocompasión en estudiantes del programa de ingeniería ambiental de una universidad pública a través de una escala, con el fin de proponer estrategias que promuevan la compasión en este grupo poblacional.

### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de ingeniería ambiental de una universidad pública.

Determinar el nivel de autocompasión en estudiantes del programa de ingeniería ambiental a través de escala de auto – compasión (SCS).

Proponer estrategias que fortalezcan la autocompasión en los estudiantes del programa de ingeniería ambiental a través de un recurso educativo: infografía

## 4 JUSTIFICACION

La autocompasión y la empatía a lo largo de los años ha sido definida y discutida por varios autores, lo cual ha contribuido para ampliar la revisión, abarcarlo desde diferentes aspectos; Lama et al, describe la compasión, desde su raíz etimológica, significa sufrir junto al otro considerando que es de algún modo un co sufrir, compartir el sufrimiento del otro. Con respecto a la empatía, considera que la capacidad de ponerse en el lugar del otro es solo un paso previo, el primer paso hacia la compasión, la que necesariamente involucra un efectivo movimiento, comandado por la razón y la voluntad, sin exclusión de su componente afectivo, hacia un accionar solidario.<sup>17</sup>

Del concepto planteado, se resalta la palabra sufrimiento la cual es clave, porque es un sentimiento que se comparte e interviene más de una persona en ese estado de vulnerabilidad en la que se encuentra, sin embargo, la voluntad juega un papel primordial en la compasión; si las personas que observan la situación no les nace el ayudar entonces la compasión se ve afectada; por lo tanto, la compasión y empatía para que funcione se requiere de una serie de mecanismos importantes los cuales deben surgir de manera espontánea en cada persona.

Se encuentra autores como Barnard, Curry, Neff y Germer donde hablan de que la autocompasión brinda una estabilidad mental entre salud y bienestar donde las personas buscan aceptar y enfrentar sus fracasos de una manera saludable, resaltando que son situaciones que generan una mala experiencia, por lo tanto, para relacionarlas es mediante actitudes compasivas con uno mismo y hacia los demás de igual manera mostrando calidez frente a la autocrítica<sup>18</sup>.

Para complementar lo anterior la autora Neff et al, en su libro autocompasión, menciona la razón en términos de fisiología del porque unas personas suelen ser más autocompasivas que otras, relacionándolo en las reacciones automáticas del sistema nervioso, es decir, cuando se enfrenta a una situación de peligro se activa el sistema nervioso simpático, surgen cambios como liberación de adrenalina para preparar el cuerpo para la huida es decir amenaza-defensa pasando por diferentes reacciones para proteger el cuerpo, pero cuando esa amenaza surge de nuestros pensamientos o un problema de igual manera se tiende a huir<sup>19</sup>.

Es por esto que con esta investigación se busca generar nuevos conocimientos sobre autocompasión, debido a que en estudiantes de ingeniería ambiental, no se conocen estudios

---

<sup>17</sup> LAMA, Alexis. la virtud de la compasión en la práctica del cardiólogo: compasión. En: *revista chilena de cardiología*. 03/12/2020, vol. 29, nro. 3. pp. 1-5. [consultado el 3/01/2023]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-85602020000300293](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602020000300293).

<sup>18</sup> ARDELA CABRERA, Christian, Óp. Cit., p. 9.

<sup>19</sup> NEFF, Kristin. Autocompasión fiera: Cómo las mujeres pueden utilizar la amabilidad para expresarse, empoderarse y crecer [en línea]. 1. Barcelona España: Editorial planeta S.A, junio 2022. [consultado el 15/04/2023]. Disponible en: [https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros\\_contenido\\_extra/51/50394\\_Autocompasion\\_fiera.pdf](https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros_contenido_extra/51/50394_Autocompasion_fiera.pdf).

relacionados con el tema, se han realizado en otros profesionales de ingeniería, en donde se investigó si en este grupo eran compasivos; los resultados fueron evidentes demostrando un nivel de compasión bajo ya que en este trabajo se percibe que no brindan un servicio directo a las personas, sino es a través de máquinas, calculadora y/o la naturaleza<sup>20</sup>

Como estudiantes de enfermería la investigación en esta área es importante porque nos permitirá conocer el nivel de autocompasión en personas diferentes a las relacionadas con las ciencias de la Salud, se pretende servir de referente para futuros estudios; además busca contribuir en esta competencia profesional investigativa debido a que la Universidad pública en el municipio donde se realiza este estudio no es ajena a las problemáticas relacionadas con la autocompasión; desde las políticas institucionales y el Medit se considera la importancia de la formación del estudiante como ser transhumano y desde enfermería como un ser holístico.

Por lo anterior, surge la justificación práctica y el aporte para la institución debido a la falta de estudios en este tema basados en una realidad social del contexto académico, teniendo presente que la formación profesional no implica solamente los conocimientos relacionados con el área de pregrado sino que se busca que los estudiantes y futuros profesionales sean capaces de responder ante las diferentes situaciones y problemáticas pero ante todo que puedan reconocer sus capacidades como seres humanos para que de esta manera ayuden a otros desde el ejercicio profesional.

En relación a lo anterior, Muñoz<sup>21</sup>, rector de la universidad de la Cundinamarca publica un documento en el que expone su postura en cuanto a la ciencia, tecnología e investigación en el Medit, se resaltan las líneas de investigación que para el presente trabajo se soporta en la línea 3: Vida, valores democráticos, civilidad, libertad y transhumanidad, refiere que en el campo de aprendizaje y la investigación es importante que el estudiante se fundamente en la identidad hacia la universidad pero que en especial forje su carácter, identidad y personalidad basado en el prójimo y en la naturaleza.

Por las razones mencionadas, este estudio busca indagar el nivel de compasión en los estudiantes del programa de ingeniería ambiental de la universidad de Cundinamarca, mediante la aplicación de la escala de autocompasión (SCS), la cual fue adaptada y traducida al español (anexo B y C), para así mismo proponer estrategias que fortalezcan las conductas empáticas en los participantes.

---

<sup>20</sup> GUEVARA, Osmay. Geeky Theory: compasión. En: ¿Los ingenieros necesitan ser más empáticos?: empatía [blog]. 2 de mayo de 2014. [consultado el 7 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://geekytheory.com/los-ingenieros-necesitan-ser-mas-empaticos/>.

<sup>21</sup> MUÑOZ BARRERA, Adriano. Ciencia, tecnología, innovación e investigación: Modelo educativo digital transmoderno - Medit [sitio web]. Cundinamarca: [s.n.]. [consultado el 15/04/2023]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/media/attachments/2022/10/11/medit-y-cti1.pdf>.

## 5.1 MARCO TEÓRICO

Para Neff la autocompasión está estructurada con tres componentes que tienen una gran relación entre sí, la primera es auto amabilidad y se aplica mediante la bondad evitando el juicio hacia uno mismo, la segunda es la humanidad compartida, lo cual es comprender las experiencias y situaciones con nosotros mismos y las demás personas evitando el sentimiento de aislamiento y finalizando tenemos el componente de la conciencia plena comprendida como la conciencia plena y percepción del presente<sup>22</sup>, entonces relacionamos la autocompasión con una conciencia equilibrada, brindando una visión clara de la realidad para dar gran aceptación de las emociones experimentadas.

Dentro de su teoría Neff menciona los componentes de la autocompasión los cuales se relacionan entre sí como alternativas de solución, la auto-amabilidad en vez de la autocrítica, cuando la persona es autocompasiva y enfrenta un problema o una situación trata de ser amable consigo mismo, reconoce que carece de perfección conllevando a que se apoye a si mismo y no se critique, también está la humanidad común en ves del aislamiento, la persona entiende que todos los seres humanos cometen errores, tienen defectos y que en algún momento de la vida hay sentimientos de incapacidad o temor, por ende no se siente incomoda, no busca aislarse y por último el mindfulness en ves de la sobre identificación, es decir, mantener la mente abierta a las diferentes circunstancias y sentimientos que se siente sin que se haga mucho enfrascamiento de los mismos.<sup>23</sup>

La Real Academia Española define la compasión como la agrupación de sentimientos nostálgicos y consideración frente a situaciones de sufrimiento que padecen los demás <sup>24</sup>, nos indica que no se debe tomar la compasión como una obligación, ni mucho menos como una prueba o un sacrificio, sino algo que fluye o nace de modo natural cultivándola desde los principios y la esencia de cada ser, tiene la capacidad de sentir y buscar el alivio del sufrimiento y el cultivo del bienestar ajeno. En cuanto a esto, se entiende como una emoción de base que es profundamente relacionada con el dolor o los sentimientos ajenos, lo cual impulsa a brindar ayuda y a la caridad para mejorar la situación de sí mismo y de las demás personas, implica entrenar la mente, desarrollar habilidades específicas con las relaciones con los demás y con nosotros mismos.

Por ende, la compasión y la empatía son términos relacionados, la compasión implica la afectiva-cognitiva, que se da por reflexiones en las vivencias de otras personas, se genera por

---

<sup>22</sup> ARAYA, Claudio, MONCADA, Laura, Op. cit., p. 69.

<sup>23</sup> Ibid., pp. 70-71.

<sup>24</sup> VEYRA, José. El lugar de la compasión en la ética de tres filósofos modernos: compasión. En: *Humanitas digital*. 2020, vol. 43, nro. 1. pp. 101 - 116. [consultado el 3/01/2023]. Disponible en: <https://humanitas.uanl.mx/index.php/ah/article/view/301>.

la necesidad o sufrimiento de otra persona, impactando en la persona que se encuentre observando el bienestar de los demás., Por otro lado, la empatía es brindar comprensión frente a la vivencias, pensamientos y sentimientos de las personas, pero su conceptualización teórica no es amplia por falta de claridad y comprensión en su definición<sup>25</sup>

Existen autores que hablan de la compasión en sus teorías y en subtemas muy relacionados que complementan la compasión Autores como Jean Jacques Rousseau, Siddhartha Gautama (Buda), Humberto Maturana y Martha Nussbaum en sus teorías <sup>26</sup>hablan acerca de la importancia del amor en el sentimiento de la compasión, aunque varía de una teoría a otra todas están relacionadas para hablar de empatía y compasión como seres humanos.

Para Nussbaum, la compasión es la manera que tiene el ser humano de percibir el bien de los otros en forma de sentimientos y situaciones vulnerables, que no se limita a la imaginación y de sus preocupaciones más intensas, también nos indica que para despertar la compasión se tiene en cuenta el dolor y los sentimientos de tristeza de la otra persona, que son parte significativa del propio esquema de objetivos y metas. Se tiene en cuenta las necesidades y como afectan el proceso de florecimiento<sup>27</sup>. Ahora bien, esta teoría defensora de la compasión evalúa y analiza los comportamientos, la forma de actuar, pero no exige a quien no quiere asumirla nos aclara cada uno de los tipos de necesidades y dependencias humanas desde la empatía y compasión como seres humanos.

Una de las profesiones en las que más se puede visualizar la compasión es enfermería, debido a la interrelación con los pacientes, la familia y en general el cuidado; por otro lado, su trabajo se basa en la confianza mutua, los problemas sociales, las donaciones sin fines de lucro y la necesidad de desarrollar el interés de los pacientes por la investigación y la medicina. Esto sugiere que además del cuidado y la labor que hacen mejoran la educación emocional, su relación con la sociedad y la toma de decisiones<sup>28</sup>.

En cuanto a el enfoque como enfermeros este estudio se basa en la teoría de Jean Watson la cual se centra en el cuidado e intenta dar una respuesta de ¿cómo las enfermeras hacen lo que hacen?, este se sitúa hacia lo existencial, fenomenológico y espiritual. Consecutivamente, complementará el sentido único de su teoría, constituyendo los diez factores caritativos por el Proceso de Cuidar que fueron expuestos en su libro, los tres primeros son factores interdependientes que ofrecen una base filosófica a la ciencia de la asistencia como la premio que se recibe al suministrar ayuda, al realizar la labor con calidad y que el paciente esté

---

<sup>25</sup> FERNANDEZ PINTO, Irene. LOPEZ PEREZ, Belén y MARQUEZ María. empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión: compasión. En: *Anales de psicología*. 2008, vol. 24, nro. 2. pp. 284 - 298. [consultado el 3/04/2023]. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42831>.

<sup>26</sup> ARAYA, Claudio y MONCADA, Op. cit., pp. 72- 78.

<sup>27</sup> PINEDA CANTILLO, Iván y YAÑEZ CANAL, Jaime. Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum: compasión. En: *Universidad nacional de Colombia*. Abril 2017, vol. 36, nro. 1. pp. 47 - 72. [consultado el 3/04/2023]. Disponible en:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-92732017000100003](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732017000100003).

<sup>28</sup> SANTANA RAMOS, Héctor y MORALES GAZQUEZ, María José, Óp. Cit., pp. 10-13.

satisfecho, el cuarto factor nos guía que al incentivar el desarrollo de una relación ayuda – confianza entre enfermera y paciente se genera la expresión de sentimientos positivos generando ese lazo de confianza y ayuda que impone la situación de ser autocompasivos. su quinto factor donde más se resalta la teoría que la enfermera debe disponerse ante posibles sentimientos agradables como negativos y afrontarlos de manera comprensiva, que de un escenario no tiene por qué fingir, es sentir y entender la conexión de pensamientos, emociones y comportamiento que le permite como persona pensar y actuar desde su auto compasión<sup>29</sup>.

Entre los factores mencionados se destaca el sexto, alusivo al uso sistemático del método de solución de problemas para la toma de decisiones. para perfeccionar la práctica diaria; el séptimo la promoción de la enseñanza – aprendizaje donde se resalta la responsabilidad que tiene el personal de enfermería de actualizar periódicamente sus conocimientos y el octavo factor habla de reconocer las consecuencias que tiene el entorno interno y externo en la salud y la enfermedad de las personas. De igual manera resalta la asistencia satisfactoria de las necesidades humanas, reconocer las necesidades del paciente en el noveno factor. Como decimo factor convoca de las fuerzas existenciales – fenomenológicas, se entiende en que no basta la preparación académica o intelectual, se necesitan otras habilidades como la iniciativa, la confianza, la flexibilidad, la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones con diferentes pacientes.<sup>30</sup>

Para este autor, la práctica del cuidado en enfermería rodea, crea y cultiva el potencial como parte del cuidado cada uno de los factores que se relacionan, en la teoría de Jean Watson y la inteligencia emocional al ser contextualizado, implica un proceso reflexivo, metódico, controlado y autocrítico de su objeto, basado en el método científico, que responda siempre a solución de los problemas surgidos en la vida. Cada uno de estos factores tiene un componente fenomenológico relacionado con las personas a las que se les brindan los cuidados.<sup>31</sup>

También es importante mencionar a Dorotea Orem con su teoría del autocuidado, entendiendo el termino como una conducta que tienen para sí mismos o su entorno, con el fin de regular factores que puedan afectar su bienestar, ella menciona que los seres humanos cuentan con la capacidad de adaptarse a los cambios que suceden a su alrededor, pero que hay un punto en que dicha situación sobrepasa esa capacidad, es ahí donde necesita ayuda ya sea de familiares, amigos o incluso del personal de enfermería<sup>32</sup>. Va de la mano con la temática abordada en dicho estudio ya que la autocompasión implica de cierta forma cuidarse a sí mismo, entendiendo que puede haber limitaciones, ya sea porque la persona no se conozca

---

<sup>29</sup> IZQUIERDO MACHIN, Esther. Enfermería: Teoría de Jean Watson y la inteligencia emocional, una visión humana: Enfermería. En: Rev cubana enfermer. 3 de septiembre de 2015, vol. 31, nro. 3. pp. 1 - 6. [consultado el 7 de mayo de 2023]. DOI: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192015000300006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000300006). ISSN 1561-2961.

<sup>30</sup> Ibid., pp. 7-8

<sup>31</sup> Ibid., pp. 7-8

<sup>32</sup> NARANJO HERNANDES, Ydalsys. CONCEPCION PACHECO, José Alejandro y RODRIGUEZ LARREYNAGA, Miriam. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem: enfermería. En: Gac Méd Espirit. Diciembre de 2017, vol. 19, nro. 3. pp. 1 - 11. [consultado el 8 de mayo de 2023]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009). ISSN 1608-8921.

así mismo o no sienta la necesidad de adquirir estos conocimientos, trayendo como consecuencia que no sea capaz de satisfacer sus propias necesidades.

Existe en la actualidad una inquietud por el estudio de los efectos de la autocompasión en la relación con las demás personas, que incluye la fatiga compasiva y el estrés como elementos que dificultan la tarea del profesional<sup>33</sup>. La fatiga compasiva produce agotamiento físico, emocional y una actitud que puede llevar a la despersonalización de manera similar al síndrome de burnout. Sin embargo, un buen manejo de la autocompasión facilita a los profesionales puede reducir el estrés y prevenir el burnout en los profesionales.

Es importante hablar de autocompasión en ingeniería ambiental objeto de este estudio, por su responsabilidad con la sostenibilidad y el mantenimiento del medio ambiente enfocados con el comportamiento del ser humano y su entorno ¿Son los estudiantes de ingeniería menos compasivos que los estudiantes de profesiones asistenciales? Los resultados de un estudio realizado en la Universidad de Linköping (Suecia) muestran que así es, el estudio participó más de 200 estudiantes de seis programas de investigación diferentes y fue realizado por el investigador Chato et al, consideró que los ingenieros asumen roles de liderazgo y trabajo en equipo ya sea en un ambiente administrativo o trabajo de campo libre donde se evidencian capacidades de comunicación y habilidades sociales. En cuanto las respuestas de los estudiantes mediante el estudio fueron claras para evidenciar las diferencias entre los profesionales asistenciales y los ingenieros, donde estos últimos mencionados obtuvieron una puntuación menor, pero se resalta la diferencia entre géneros si es notoria, que las mujeres son más empáticas que los hombres<sup>34</sup>. Cabe mencionar que no se han realizado estudios sobre la autocompasión en este pregrado.

## 5.2 MARCO CONCEPTUAL

Se define la autocompasión como: “ser comprensivo con nosotros y los demás cuando estamos en situaciones frustrantes o de tristeza, no se trata de ignorar nuestro dolor es de reconocerlo y analizarlo<sup>35</sup>. De lo anterior genera una reflexión sobre los sentimientos que se expresan hacia uno mismo ante las determinadas situaciones de la vida diaria que no resultan como se desean y como consecuencia nace la crítica, desafortunadamente la globalidad o la tecnología no aporta en ocasiones sentimientos positivos hace el propio ser humano; El trabajo de Neff confirma esta observación: “no hay correlación entre el rasgo de autocompasión y sentimientos de compasión hacia los demás. Ella observó que muchas personas, mujeres en

---

<sup>33</sup> ARANDA AUZERON, Gloria. Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. En: 13 de marzo de 2017. p. 1. [consultado él. DOI: 21-09-2022.

<sup>34</sup> CHATO, Rosoal. DANNIELSON, Henrick y JUNGERT Tomas. Empatía entre estudiantes de carreras de ingeniería.: Compasión. En: Revista europea de educación en ingeniería. 13/10/2012, vol. 37, nro. 5. pp. 427 - 435. [consultado el 3/04/2023]. DOI: 10.1080/03043797.2012.708720.

<sup>35</sup> ARREBOLA, María Domínguez. La autocompasión: Trabajo de grado. En: *Universidad de Jaen*. Octubre 2018, vol. 1, nro. 1. pp. 1 - 35. [consultado el 23/03/2023]. Disponible en: [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8537/1/Arrebola\\_Domnguez\\_Mara\\_TFG\\_Psicologa.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8537/1/Arrebola_Domnguez_Mara_TFG_Psicologa.pdf).

particular, son mucho más compasivas y amables con otros que con ellas mismas.”<sup>36</sup>. Suena descabellado ser más comprensible con las personas a nuestro alrededor que consigo mismos, pero, es lógico en especial en una cultura en donde por varias generaciones las mujeres han sido las que toman el rol de abnegación y por encima de su bienestar o su felicidad interponen la de los demás; en muchas ocasiones es más fácil ponerse en el lugar del otro que en el propio nace entonces pensamientos que a modo de consecuencia conlleva a generar inseguridad, miedos o límites que solo son colocados por el pensamiento propio del ser humano.

El objetivo esencial de la autocompasión es brindar tratos de amabilidad y comprensión a uno mismo y a los demás, y se puede hacer muy fácil, como dándose un tiempo libre para descansar o simplemente reconocer sus sentimientos y perdonar”<sup>37</sup>. esto nos describe que no es malo dedicar un espacio del día para el yo, en la sociedad se vive con afán pensando siempre en el futuro y muy pocas veces en el presente, generando que no se disfrute de los pequeños momentos, no se goce de un logro personal ya que de una vez se piensa en lo siguiente que se va a conseguir, de lo anterior se infiere que hacer un examen de conciencia en donde no se autojuzgue sino se comprenda y tratar de buscar palabras de auto consuelo para volver a esa paz interior que se perdió por alguna situación.

La autocompasión se ha venido desarrollando a través del tiempo y se remonta a varios años, lo que ha permitido la conceptualización de varios autores que han manifestado su postura frente al término, de igual manera con diferentes enfoques que enriquecen el conocimiento acerca de lo que implica el ser humano.

Según Pinedo menciona a Martha Nussbaum quien afirma que “la compasión es un tipo de lealtad a la humanidad en donde se reconoce que otros son vulnerables y que necesitan de nuestra asistencia más allá de su clase, género, raza o religión; es el sentimiento de tristeza de manera innata que posiblemente no merece la otra persona y considera que la compasión es un fenómeno”<sup>38</sup>. Esta autora es la más relacionada para todos aquellos interesados en comprender las teorías cognitivas de la emoción y sus posibles aplicaciones en diferentes campos de la vida humana: política, educación, ética, comprensiones sobre ciudadanía y relaciones interpersonales, entre otros. La visión que impregna ella implica el despertar del ser humano que invita a una preocupación auténtica por proteger el conjunto de potencialidades fundamentales del ser humano, es decir, todas aquellas situaciones que pueden ocurrir en cualquier etapa de la vida, que puede ocurrirle a cualquier persona sin ninguna discriminación, como la muerte o una enfermedad, que conduce a que se necesite de ayuda; se puede inferir según su teoría que la compasión es la forma que tiene nuestra especie de integrar el bien, que fundamentalmente no sea egoísta.

---

<sup>36</sup> SEPPALA, Emma. AUTO - COMPASION: El Secreto de la Acción Empoderada es el Aprendizaje No te rindas. En: *Espirituality Health*. Septiembre - octubre 2011, vol. 1. pp. 1 - 10 [consultado el 23/03/2023]. Disponible en: <https://palousemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>.

<sup>37</sup> ARREBOLA, María Domínguez, Op, cit., pp. 30-35.

<sup>38</sup> PINEDO CANTILLO, Iván y YAÑEZ CANAL, Jaime, Op. cit., p 5.



También es importante mencionar a el Dalai Lama, postula el concepto de compasión como el “Estado mental que convierte el sufrimiento ajeno, mediante la conciencia que hace el ser humano del propio sufrimiento, dado que surge el deseo de liberarse del mismo y esto permite la gran compasión, porque se comprende el deseo inmediato de evitar y superar la situación que aflige al ser humano”<sup>39</sup>. Para este autor es necesaria la conciencia, lo cual, a través de los conocimientos o estímulos que se reciben del alrededor nace o se fortalece, ambos autores comparten en que hay de por medio emociones y sentimientos los cuales al ser potenciados lleva a querer aliviar el sufrimiento, aunque para el autor anterior es más una relación de paz con uno mismo al ser compasivo, las emociones no son inertes continuamente están en procesos de cambios lo que de cierta forma también permite una fragilidad o vulnerabilidad que va implícita en el concepto de la compasión.

Por otro lado, es necesario tener en cuenta a Kohler quien considera que la empatía se enfoca en la comprensión de los sentimientos de los demás, y que adoptar la perspectiva del otro es la forma de comprender los sentimientos del otro<sup>40</sup>. Ponerse en el lugar del otro se logra a través de la empatía, presenta una ventaja considerable ya que se es capaz de entender la forma de actuar y de tomar decisiones de esas personas a su alrededor. La persona que se caracteriza por ser empática siente afinidad y logra identificarse con otras personas, es decir, se le facilita escuchar a los demás y con esto logra comprender sus emociones y problemas.

En la actualidad se menciona la palabra sufrimiento, pero ¿Qué es?, Bayes menciona: El sufrimiento es consecuente a comportamientos negativos inducida por el dolor y relacionados también a sentimientos de dolor la pérdida de las personas queridos y otros estados psicológicos amenazantes de su integridad<sup>41</sup>. Un concepto interesante ya que integra emociones y situaciones por las que de alguna manera transitan los seres humanos; pero de cierta manera este concepto no hace que dependa de la autonomía sino del entorno que nos rodea; para complementar, Dell afirma que es algo muy individual de la persona que se transforma en sentimientos y comportamientos negativos y que adicionalmente va acompañado de aislamiento, desesperanza, vulnerabilidad y pérdida en el individuo”<sup>42</sup>. Su origen radica en la reacción de un individuo ante un determinado hecho, es decir, surge en la mente y es a través del conjunto de sensaciones y emociones, por lo tanto, resulta difícil de entender porque el sufrimiento produce dolor.

---

<sup>39</sup> MOSQUERA PULIDO, Adriana. La compasión, un componente de humanización en la propuesta emergente del desarrollo humano. [en lí•nea] Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2018., 2018 [Fecha consulta: 26 de febrero 2023].

<sup>40</sup> ARENAS OSPINA, Camilo Antonio y JARAMILLO JARAMILLO, Natalia. Concepciones de la empatía a nivel general, psicológico y a partir de sus instrumentos de medición: compasión. En: *Revista electrónica psyconex*. 05/02/2018, vol. 9, nro. 15. p.11. [consultado el 10/12/2022]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330991>.

<sup>41</sup> RUIS, Susana. Revisión bibliográfica definiendo sufrimiento: compasión. En: *Departamento de medicina del dolor y paliativo*. 2022, vol. 3. pp. 1- 7. [consultado el 15/10/2022].

<sup>42</sup> Ibid., pp. 3-5

Es importante resaltar el termino estudiantes, objeto de estudio de esta investigación; para Piaget el sujeto que aprende está en la construcción y modificación de su aprendizaje, donde ira acomodando las herramientas que se brindan desde el conocimiento y el mundo que lo rodea<sup>43</sup>. Los estudiantes son parte imprescindible para una sociedad son quienes se forma para contribuir en diferentes aspectos en pro del progreso del mundo, es en estos lugares donde surge el conocimiento, sin embargo, es imprescindible que este no solo sea de un tema específico, sino que integre otras disciplinas, como es el tema de la moral o las emociones, ser estudiantes integrales quiere decir que sean capaces de resolver conflictos y actuar en pro de su conciencia.

Finalmente, el término de ingeniería va muy de la mano con la tierra y la naturaleza, Arellano dice que es la encargada de mejorar y revertir las condiciones ambientales en las que esta el planeta que son producidas por el hombre<sup>44</sup>. En este siglo se ha despertado en los seres humanos la conciencia con el medio ambiente gracias a esta profesión busca generar herramientas innovadoras desde la tecnología para controlar y preservar el ambiente de las consecuencias que genera la actividad humana.

### 5.3 MARCO LEGAL

En Colombia se ha avanzado en la formulación de leyes y normas, que regulan y aportan en los aspectos legales de acuerdo con las profesiones. Es importante conocer la normatividad relacionada con el área de ingeniería ambiental que soportan la presente investigación, entre estas se encuentra la ley 842 de 2003<sup>45</sup>. que modifica el ejercicio de la ingeniería y mediante la cual se adopta el código de ética profesional evaluando los impactos ambientales en los ecosistemas involucrados y su entorno socioeconómico para contribuir a un desarrollo ambientalmente sano y sostenible por parte de los ingenieros ambientales.

También se tiene en cuenta el Artículo 4 del decreto 1581 de 2012 sobre el régimen general de protección de datos personales, que busca garantizar el derecho a la intimidad sobre los datos o archivos proporcionados asegurando los principios de finalidad y libertad de decisión; razón por la cual, en cuanto a la recolección de datos se limitará a aquellos que son pertinentes y adecuados para la finalidad en la presente investigación para la cual son requeridos conforme la normatividad vigente; además, los participantes firmaron la correspondiente autorización para el uso y tratamiento de los datos personales de acuerdo con los lineamientos de la

---

<sup>43</sup> RODRIGUEZ AROCHO, Wanda C. El legado de Vygotski y de Piaget a la educación: compasión. En: *Revista Latinoamericana de Psicología*. 1999, vol. 31, nro. 3. pp. 477 - 489. [consultado el 3/01/2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80531304>

<sup>44</sup> ARELLANO DIAZ, Javier y GUZMAN PANTOJA, Jaime Eduardo. Ingeniería ambiental: pregrado. En: *Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V.* junio 2011, nro. 1. p. 184. [consultado el 10/12/2022]. Disponible en: <https://www.auditorlider.com/wp-content/uploads/2019/07/Ingenieria-Ambiental-Arellano.pdf>.

<sup>45</sup> COLOMBIA. CONGRESO DE COLOMBIA. ley 842 de 2003. (14, octubre, 2003). Por la cual se modifica la reglamentación del ejercicio de la ingeniería, de sus profesiones afines y de sus profesiones auxiliares, se adopta el Código de Ética Profesional y se dictan otras disposiciones. En: *Diario oficial*. pp. 19-23.

universidad de Cundinamarca, se notificaron los datos personales que se recogen, así como la finalidad específica para recibir el consentimiento <sup>46</sup>.

En cuanto a enfermería, es importante mencionar la Ley 911 de 2004 sobre la responsabilidad deontológica para el ejercicio de esta profesión en Colombia; en el capítulo IV, se reconoce la responsabilidad del enfermero frente a los procesos investigativos por tanto, se defenderá la dignidad, la integridad y los derechos humanos, como principio ético fundamental, de igual manera se tendrán en cuenta las disposiciones éticas y legales vigentes a declaraciones internacionales adoptadas por la ley colombiana y declaraciones de las organizaciones de enfermería nacionales e internacionales<sup>47</sup>.

A nivel institucional nos acogemos al acuerdo 000004 de 2018 del consejo superior de La Universidad de Cundinamarca<sup>48</sup> sobre Protección de la propiedad intelectual, que en razón a su vinculación con la institución están obligados a abstenerse de divulgar su uso inadecuado por el bien de la universidad dando cumplimiento al artículo 18 donde se estipula que aquellos trabajos de grado que se realicen en la universidad de Cundinamarca no serán publicados sin autorización, deben realizar actas cuando el trabajo este completo en su diseño o ejecución o utilización de recursos con la institución.

#### 5.4 MARCO ÉTICO

Teniendo en cuenta que el tema central de esta investigación va de la mano con las normas que dirigen o valoran el comportamiento humano en diferentes contextos, es de suma importancia el marco ético, apoyado en la reglamentación internacional como el código de Nuremberg<sup>49</sup>, el cual surge durante la segunda guerra mundial como medida preventiva en respuesta a los experimentos médicos realizados en aquella época, marca el inicio de generar conciencia a la hora de realizar investigaciones en los seres humanos respetando su dignidad y que ninguno de ellos ponga en riesgo su integridad física o psicológica.

De igual manera en Colombia la resolución 8430 de 1999, establece el conjunto de normas relacionadas con todo el tema de la investigación en salud, haciendo énfasis en la importancia

---

<sup>46</sup> COLOMBIA. CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1581 de 2012. (17, octubre, 2012). Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. En: Datos oficiales. pp. 2-3.

<sup>47</sup> COLOMBIA. CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 911 de 2004. (5, octubre, 2004). Por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones. En: Datos oficiales. pp. 6-7.

<sup>48</sup> COLOMBIA. UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Acuerdo 000004. (26, abril, 2018). Por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad intelectual de la universidad de Cundinamarca. En: Datos oficiales. p. 12.

<sup>49</sup> LOPEZ MUÑOZ, Francisco. *El Código de Núremberg: el amanecer de la bioética tras los crímenes del nazismo: Juicio de los Médicos, Núremberg, 1946*. En: The conversation: Rigor académico, estilo periodístico [blog]. 29 de abril de 2020. [consultado el 15/04/2023]. Disponible en: <https://theconversation.com/el-codigo-de-nuremberg-el-amanecer-de-la-bioetica-tras-los-crimenes-del-nazismo-137492>.

en los principios éticos y en la libre decisión, a través de guías en las cuales define las conductas que deben seguir la comunidad científica; las pautas éticas constituyen la base para evaluar los métodos de la investigación en seres humanos antes de ejecutarlos y de esta manera conocer los efectos que podrían tener sobre los participantes, buscando el equilibrio entre los derechos de los participantes y los beneficios de los hallazgos científicos<sup>50</sup>, atendiendo los lineamientos estipulados en la presente resolución a los participantes se les garantizó la autonomía y derecho a decidir la vinculación en el proyecto, de igual manera a retirarse en cualquier momento si así lo deseaban; se considera sin riesgo toda vez que no se modificaran las variables biológicas, sociales y psicológicas; es primordial proteger la privacidad del grupo que participe, solo se publicaran resultados cuando estos los autoricen, por último prevalecerá la seguridad de los participantes aunque como ya se mencionó esta investigación es sin riesgo.

Por lo anterior en el presente estudio la firma del consentimiento informado es de manera voluntaria, es decir, que la persona tiene toda la autoridad para aceptar o participar en la investigación, debe contar con toda la información necesaria, abarcando riesgos, consecuencias y beneficios, acerca del mismo para que de manera consciente elija<sup>51</sup>. El consentimiento informado fue explicado con un lenguaje claro y sencillo asegurando que los participantes entendieran los riesgos y beneficios de la investigación; una vez comprendida la información brindada se procedió a la firma del consentimiento informado y se dio continuidad al diligenciamiento de la ley de protección de datos personales y a los instrumentos del proyecto el cual cuenta con el aval del comité de ética del programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca.

Para el uso de Escala de Autocompasión (SCS)<sup>52</sup> se contó con la respectiva autorización por el autor tramitada a través de correo electrónico. Los investigadores manifiestan no tener conflictos de intereses en el desarrollo de la presente investigación.

---

<sup>50</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD. Resolución 8430 de 1993. (4, octubre, 1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. En: Datos oficiales pp. 1 - 19.

<sup>51</sup> ANDRUET, Armando y HIRUELA, María del pilar. El código de Nuremberg y su vinculación con el consentimiento informado: consentimiento informado. En: *Dialnet*. 2012, vol. 6. pp. 179 -196. [consultado el 26/02/2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009486>.

<sup>52</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, Óp. cit., p 1.

6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

CUADRO DE VARIABLES						
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Independiente Caracterización Sociodemográfica	Es un perfil sociodemográfico que incluye las descripciones sociales y demográficas de un grupo de personas.	Conjunto de características biológicas, socioculturales y demográficas que están presentes en la población sujeta a estudio.	Características sociodemográficas	Edad	Cuantitativa Discreta	Igual o > de 18 años
				Sexo	Cualitativa Nominal	Masculino Femenino
				Procedencia	Cualitativa Nominal	Urbano Rural
				Estado civil	Cualitativa Nominal	Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Viudo(a)
				Semestre	Cuantitativa Ordinal	I II III IV
				Estudios	Cualitativa Nominal	Técnico Tecnólogo Pregrado Posgrado Ninguno
				Religión	Cualitativa Nominal	Católico Cristiano Ateo Otro
				Estrato socioeconómico	Cualitativa Ordinal	1 – (Bajo-bajo) 2 – (Bajo) 3 – (Medio-bajo) 4 – (Medio) 5 – (Medio-alto)
				Afiliación al SGSSS	Cualitativa Nominal	Contributivo Subsidiado

				Ocupación	Cualitativa Nominal	Trabajador Trabajador independiente ama de casa estudiante
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Independiente Autocompasión	"ser amable y comprensivo hacia uno mismo en momentos de dolor y fracaso, en vez de ser duro y auto-crítico; percibiendo nuestras propias experiencias como parte de la experiencia humana más amplia, en vez de verlas aisladamente ; y sosteniendo pensamientos y sentimientos dolorosos"	Escala de compasión CSC Versión larga ¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?	Auto-Amabilidad	A5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

			Humanidad común	A3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
			Mindfulness	A9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Auto-Juicio	A1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre



				A11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>	<b>ESCALA</b>
			Aislamiento	A4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

				A25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Sobre-identificación	A2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.+E38:E39	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

## 7 DISEÑO METODOLÓGICO

### 7.1 TIPO DE ESTUDIO

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de alcance descriptivo y corte transversal, teniendo en cuenta que, se observan las situaciones sin manipulación de las variables, no se mide conocimiento sino perspectivas individuales frente a determinadas acciones que se plantean en el instrumento; la ventaja de este tipo de estudio es que proporciona una panorámica general del tema.

### 7.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Los criterios de inclusión en el estudio fueron aquellos estudiantes matriculados en el programa de ingeniería ambiental, mayores de edad que para el periodo A 2023 se encuentren cursando de I a IV semestre; se excluirán los participantes que no deseen participar en la investigación y que no diligencien completamente el instrumento.

### 7.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población corresponde a 67 estudiantes matriculados de I a IV semestre en el programa de ingeniería ambiental, Universidad de Cundinamarca en el primer periodo 2023; se toma una muestra representativa de la población; para el estudio son aquellos estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y contestaron la encuesta de los cuales aceptaron participar 50 personas, siendo considerada una muestra adecuada. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia teniendo presente que se tomó solo la población que manifestó interés de diligenciar el instrumento.

### 7.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN:

La técnica empleada para la investigación es tipo encuesta Google definida teniendo en cuenta la facilidad para lograr la participación de los estudiantes;

El cuestionario empleado es de tipo Likert anclada titulado escala larga de autocompasión SCS, consta de 26 ítems con opciones de respuesta 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre), fue diseñado para evaluar la autocompasión general y también en tres facetas conceptualmente

distintas, pero forman parte de los componentes de la autocompasión como: humanidad común (SCS CH), atención plena (SCS- M) y la bondad hacia uno mismo (SCS-SK). Aunque el constructo se definió utilizando estas tres facetas, el análisis sugirió seis subescalas, que representan los aspectos positivos y negativos de cada faceta. Estos ítems fueron diseñados para evaluar cómo los encuestados perciben sus acciones hacia ellos mismos en tiempos difíciles y se califican. Dicho instrumento tiene una fiabilidad y validez adecuadas, incluso en diferentes culturas.<sup>53</sup>

Para el abordaje, inicialmente, se realizó de manera presencial en los salones de clase de la población objeto, donde se realizó la presentación del grupo a cargo, posteriormente se les informó el título y objetivo la investigación, para recolectar los datos como el nombre, semestre, correo electrónico y teléfono se les dio un listado, con el fin de tener un medio de contacto para después enviar el instrumento de autocompasión versión largo SCS; se diseñó en modalidad online un Forms en el que se incluyó: consentimiento informado, autorización de protección de datos, caracterización sociodemográfica de acuerdo a los datos establecidos por las investigadoras y la escala para diligenciar con su debida explicación a través de WhatsApp o correo electrónico.

## 7.5 PLAN DEL PROCESAMIENTO, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Una vez recolectada la información se realiza la revisión de los datos consignados verificando la información recolectada, con el fin de proceder al análisis. se organizó en una base de datos, aprovechando la herramienta tecnológica del formulario, que arrojó un Excel con todas las respuestas de los participantes, lo cual facilitó los análisis estadísticos.

Los datos se analizaron por medio de medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y de dispersión (desviación estándar), así mismo el coeficiente de asimetría de Fischer y el índice de discriminación para las variables cuantitativas. Para las variables cualitativas se revisaron las frecuencias y porcentajes según lo reportado por cada estudiante en sus respuestas.

La escala de autocompasión se validó usando el Alfa de Cronbach. De igual manera, se usó la prueba de Chi cuadrado en las variables cualitativas y la escala de autocompasión (según su escala cualitativa y no numérica) usando el Alpha de 0,05 para inferir en la hipótesis a aceptar, esto posterior a la creación de tablas de contingencia. Para comparar algunos de los datos cuantitativos con la variable dicotómica de sexo, se usó la prueba t-student.

Para facilitar el uso de tablas, los 26 ítems se nombraron en orden de la base de datos creada para esta investigación con el abecedario, en ese sentido la pregunta 1 se denominó A, la 2:

---

<sup>53</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, *et al*, *Op. Cit.*, p 3.

B, la 3:C, y así sucesivamente. La escala respondida por los encuestados debió transformarse para que las subdivisiones consideradas negativas se puedan interpretar de la manera correcta (Auto-jucio, aislamiento, Sobre identidad). Los datos se analizaron con Excel® y R. versión 4.2.2.

## 8.1 DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

En el presente estudio se incluyeron variables sociales y demográficas relacionadas con la población objeto, los resultados obtenidos se muestran a continuación en la tabla 1.

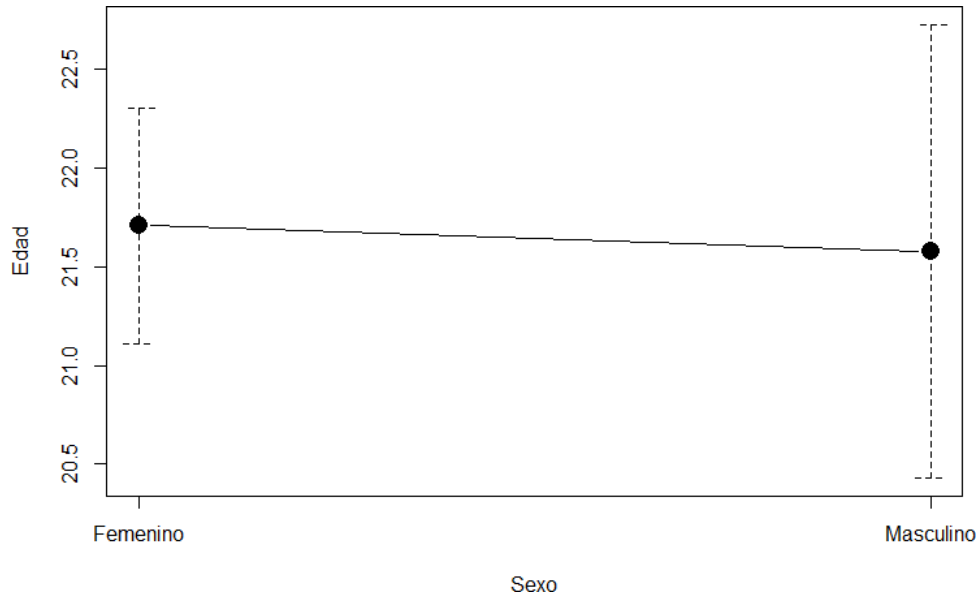
1. Tabla Características generales de la población estudio n= (50)

<b>Variable</b>		<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Media</b>
<b>Sexo</b>	Femenino	31	60%	22
	Masculino	19	40%	
<b>Edad</b>	18-36 todas las edades	Mujeres (31)	60%	
		Hombres (19)	40%	
<b>Residencia</b>	Urbano	37	74%	
	Rural	13	26%	
<b>Estado civil</b>	Soltero/a	43	86%	
	Unión libre	7	14%	
<b>Semestre</b>	L	10	20%	
	LI	9	18%	
	IV	18	36%	
	III	13	26%	
<b>Estudios</b>	Tecnológico	20	40%	
	Técnico	6	12%	
	Pregrado	3	6%	
	Posgrado	1	2%	
	Ninguno	20	40%	
<b>Religión</b>	Católicos	40	80%	
	Cristianos	4	8%	
	Ateos	2	4%	
	Agnósticos	2	4%	
	Ninguno	2	4%	
<b>Estrato socioeconómico</b>	1 – (Bajo-bajo)	6	12%	
	2 – (Bajo)	27	54%	
	3 – (Medio-bajo)	15	30%	
	4 – (Medio)	1	2%	
	5 – (Medio-alto)	1	2%	
<b>Afiliación al SGSSS</b>	Subsidiado	37	74%	
	Contributivo	13	26%	

Fuente: Elaboración propia

Los participantes fueron principalmente mujeres alcanzando el 60% (31/50) y los hombres representaron el 40% (19/50), ningún participante se identificó con un género diferente. De la muestra con edades promedio de 22 ( $\pm 3,99$  SD) años, en el que la persona más joven tenía 18 años y el mayor 36, no se evidenció diferencias entre las edades y el sexo de los participantes según la prueba t-student ( $p: 0,32$ ), pero la edad de las mujeres estuvo menos dispersa hacia la media obtenido a diferencia de los hombres (figura 1).

1. Figura Gráfico de las medias mostrando barras de error en las edades de hombres y mujeres.



Fuente: Elaboración propia

Estos resultados coinciden con otras investigaciones realizadas en diferentes periodos de tiempo, como la que realizó Quintana et al, en el año 2019<sup>54</sup>, en el cual participaron 104 estudiantes universitarios del pregrado de medicina en la universidad privada de Cusco, donde la mayoría fueron mujeres (56.7) con un rango de edad entre 18 a 25 años lo que significa que el rango de edad también fue similar, en este estudio se utilizaron escalas como: Autocompasión (SCS) y el Hopkins Symptoms Checklist 25 (HSCL-259).

Con respecto a la ocupación el 76% (38/50) reportaron ser sólo estudiantes, el 12% (6/50) eran trabajadores independientes, el 8% (4/50) trabajadores y el 4% (2/50) amas de casa, estos

<sup>54</sup> QUINTANA CASTRO, Camilo José. Autocompasión y sintomatología ansiosa y depresiva en estudiantes de medicina de Cusco: autocompasión. Tesis de Pregrado. Cusco: Pontificia Universidad Católica del Perú, 2019. 1-46 p. [consultado el 11/04/2023]. Disponible en: [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18751/QUINTANA\\_CASTRO\\_CAMILO\\_JO\\_S%C3%89%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18751/QUINTANA_CASTRO_CAMILO_JO_S%C3%89%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

resultados coinciden con otra investigación realizada en el año 2022 por Nazar et al<sup>55</sup>, con población universitaria de pregrado, mostrando resultados similares ya que la mayoría solo se dedica a estudiar (80%) y en menor porcentaje (19.9%.) estudian y trabajan.

Los participantes del presente estudio pertenecían al programa de Ingeniería Ambiental de una universidad pública y estaban inscritos a IV semestre con el 36% (18/50), seguido de III con el 26% (13/50), I semestre con el 20% (10/50) y el 18% (9/50) de II semestre. Resultados similares con la investigación realizada por Madita y Widyasari et al en el año 2019<sup>56</sup>, ya que en este la muestra también se tomó solamente estudiantes de los primeros semestres.

Por otra parte, sobre el nivel educativo el 40% (20/50) no cuentan con otros estudios, el 40% (20/50) tienen titulación de técnicos, el 12% (6/50) técnicos, el 6% (3/50) son graduados de otro pregrado y el 2% (1/50) cuenta con un posgrado. Estos resultados son contrarios a otras investigaciones como la de Ahmet y Umran et al en el año 2014<sup>57</sup>, realizado en estudiantes universitarios con una muestra de 401 participantes, lo que buscaban era relacionar la autocompasión y el contexto de la vida social, para este estudio no se indago sobre el nivel educativo de los participantes, sino se enfatizaron en que la población abordada estuviera cursando el pregrado en la Escuela de Educación de la Universidad de Sakarya, Turquía.

Al indagar sobre el estado civil el 86% (43/50) contestaron ser solteros y el 14% (7/50) en unión libre; resultados similares con la investigación realizada por Karakasidou et al<sup>58</sup>, realizada en el año 2023, con población universitaria de la cual la mayoría (84,2%) refieren ser solteros.

Dentro de las creencias y práctica religiosa, el 80% (40/50) reportaron ser católicos, el 8% (4/50) cristianos, el 8% (4/50) ateos y agnósticos, cada uno, y el 4% (2/50) ninguna. Los resultados obtenidos coinciden con otra investigación realizada por Nazar et al<sup>59</sup>, la cual se hizo en una población universitaria en Chile, ante la pregunta sobre sobre la religión, se evidencia que la mayoría de los participantes (60.3%) tenía alguna preferencia religiosa.

---

<sup>55</sup> NAZAR, Gabriela, *et al.* Autorregulación y autocompasión en conductas promotoras de salud y de riesgo en estudiantes universitarios: autocompasión. En: *Ciencia y enfermería*. 2022, vol. 28, nro. 1. pp. 1-14. [consultado el 11/04/2023]. DOI: 10.29393/CE28-1AAGC80001. ISSN 0717-9553.

<sup>56</sup> MADITA, Alvida y WIDYASARI, Pratiwi. Relación entre la autocompasión y la universidad Autoeficacia entre estudiantes universitarios de primer año: autocompasión. En: *Atlantis press*. 2019, vol. 1, nro. 1. pp. 1-10. [consultado el 11/04/2023]. Disponible en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

<sup>57</sup> AKIN, Ahmet y AKIN, Umran. La autocompasión como predictor de seguridad social en estudiantes universitarios turcos. En: *Revista latinoamericana de psicología*. [en línea]. 2015, vol.47, n.1 [citado el 11-04-2023], pp.43-49. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342015000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342015000100005&lng=en&nrm=iso). ISSN 0120-0534.

<sup>58</sup> KARAKASIDOU, Eirini; RAFTOPOULOU, Georgia; PAPADIMITRIOU, Anna y STALIKAS, Anastassios. Autocompasión y bienestar durante la pandemia de COVID-19: un estudio de estudiantes universitarios griegos: Covid 19 y autocompasión. En: *Int J Environ Res Salud Pública*. marzo 2023, vol. 20, nro. 6. pp. 4-6. [consultado el 15/04/2023]. DOI: 10.3390/ijerph20064890.

<sup>59</sup> NAZAR, Gabriela, *et al*, Op. cit., p. 5



Continuando con el análisis de los datos estadístico el 74% (37/50) tienen como lugar de procedencia el área urbana y el 26% (13/50) del área rural. El estrato socioeconómico mostró que el 54% (27/50) pertenecían al estrato clasificado como bajo (estrato 2), el 30% (15/50) medio bajo (estrato 3), el 12% (6/50) bajo-bajo (estrato 1) y el 2% (1/50) en estrato medio (estrato 4) y medio-alto (estrato 5) cada uno. Asimismo, el 74% (37/50) pertenecían al régimen de salud subsidiado y el 26% (13/50) al contributivo. Estos resultados no coinciden con ninguna investigación realizada ya que no se encontraron las variables de estrato socioeconómico, procedencia y el régimen de afiliación a un sistema de salud en poblaciones similares a las del presente estudio.

Se generó la hipótesis nula de no asociación de la variable socioeconómica con afiliación de salud, estado civil, lugar de procedencia, ocupación, otros estudios, religión y sexo. Para esto, se usó la prueba de bondad de Chi-cuadrado en la que se usó la unión socioeconómica como baja (estratos 1 y 2) y media (estratos 3, 4 y 5), evitando en las tablas de contingencia analizadas con la prueba escogida los datos en 0 o menores de 5, sin embargo, no siempre se logró esto, afectando la robustez de la prueba.

El régimen subsidiado y el estrato socioeconómico mostró que no hay suficiente evidencia para concluir asociación entre estas dos variables ( $X^2: 0,18; df:1; p:0,45$ ), no obstante, en la tabla de contingencia de estas variables (tabla 1) se puede observar que el régimen subsidiado es el más usado por los estudiantes encuestados y pertenecen a estratos bajos, sin embargo, esto no es concluyente porque la mayoría de encuestados pertenecían a estos estratos como se describió anteriormente.

2. Tabla Contingencia de variable socioeconómica y el régimen de salud.

	<b>Contributivo</b>	<b>Subsidiado</b>
<b>Bajo</b>	8	25
<b>Medio</b>	5	12

Fuente: Elaboración propia

En el análisis del estrato socioeconómico y el estado civil se encontró en la tabla de contingencia que la unión libre no alcanzó en las frecuencias observadas cinco en ninguno de los estratos (tabla 2), esto hace que el Chi cuadrado no sea robusto, sin embargo, se hizo el análisis encontrando que no hay suficiente evidencia para concluir asociación entre estas variables ( $X^2: 0,65; df:1; p:0,13$ ).

3. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el estado civil.

	<b>Soltero</b>	<b>Unión libre</b>
<b>Bajo</b>	29	4
<b>Medio</b>	14	3

Fuente: Elaboración propia

El lugar de procedencia, clasificado como rural o urbano, en la frecuencia observada de la zona rural con el estrato socioeconómico medio no alcanzó el mínimo de cinco (tabla 3), afectando probablemente la conclusión del análisis. Sin embargo, se hizo el análisis de la prueba de Chi cuadrado encontrando que no hay evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,06; df:1; p:0,52).

4. Tabla contingencia de variable socioeconómica y el lugar de procedencia.

	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
<b>Bajo</b>	9	24
<b>Medio</b>	4	13

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la probabilidad de asociación entre el estrato socioeconómico y la ocupación, se encontró que ninguno, ama de casa y trabajador tuvieron observaciones con frecuencias muy bajas y al ser condiciones diferentes entre sí, para esta asociación el análisis con el Chi cuadrado no fue posible.

En el caso de otros estudios y su asociación con el estrato socioeconómico, se observó que posgrado y pregrado mostraron frecuencias muy bajas, para lograr hacer el análisis se decidió tomar estos datos como atípicos (outlayer) por lo que, se evitaron en la tabla de contingencia creada para esta posible asociación. En el caso de tecnólogo, las frecuencias fueron menores a cinco tanto en estrato bajo como medio (tabla 4). El análisis de la prueba de Chi cuadrado mostró que no hay evidencia suficiente para concluir que hay asociación entre las variables puestas a prueba ( $X^2$ : 2,45; df:2; p:0,11).

5. Tabla contingencia de variable socioeconómica y otros estudios.

	<i>Ninguno</i>	<i>Técnico</i>	<i>Tecnólogo</i>
<i>Bajo</i>	14	13	2
<i>Medio</i>	6	7	4

Fuente: Elaboración propia

La religión se clasificó en practicante (católico y cristiano) y no practicante (ateo, agnóstico y ninguno), tratando de mejorar las frecuencias observadas en la tabla de contingencia para que el análisis con el Chi cuadrado fuese robusto, sin embargo, entre los estudiantes que reportaron ser ateos, agnósticos o no tener credo alguno, las frecuencias observadas no alcanzaron el mínimo de cinco (tabla 5). Se encontró que no hay evidencia suficiente para concluir asociación entre las variables analizadas ( $X^2$ : 0,73; df:1; p:0,85).

6. Tabla contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa.

	<i>Practicante</i>	<i>No practicante</i>
<i>Bajo</i>	30	3
<i>Medio</i>	14	3

Fuente: Elaboración propia

El sexo (femenino y masculino) se analizó con la condición socioeconómica representada en el estrato (tabla 6), encontrando que, según la prueba de Chi cuadrado, no hubo evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,37; df:1; p:0,22), por tanto, ser hombre o mujer en este grupo de estudiantes, es independiente del estrato socioeconómico en el que se mueven.

7. Tabla contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa.

	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>
<i>Bajo</i>	19	14
<i>Medio</i>	12	5

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con lo mencionado anteriormente se realizó pruebas de asociación entre las variables socioeconómica con afiliación de salud; socioeconómica con estado civil, lugar de procedencia, ocupación, otros estudios, religión; variables de sexo, régimen subsidiado y el estrato socioeconómico; encontrando que no hay evidencia suficiente para concluir asociación entre las variables descritas, lo que indica que cada una depende únicamente de las condiciones propias de los participantes en el estudio.

## 8.2 DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS ÍTEMS DE ESCALA AUTOCOMPASIÓN SCS

La media obtenida en los 26 ítems se mantuvo entre las calificaciones 2,84 a 3,58; catorce de los ítems tuvo como moda 3, es decir el dato más escogido en estas preguntas fue 3 y en ocho fue 4 y los restantes la moda fue de 2. La desviación estándar reveló datos inferiores a la media y el coeficiente de asimetría no supera el 1,5 positivo ni negativo, demostrando que la distribución es normal de los datos. El índice de discriminación obtuvo valores  $<0,005$  interpretándose que los ítems se diferencian entre sí (Tabla 8).

Teniendo en cuenta lo anterior se obtienen resultados similares con la investigación de Klos et al<sup>60</sup>, en el año 2018, realizado en población adolescente, adultos jóvenes y población universitario en una universidad privada de Argentina, estos resultados tuvieron un rango de calificación similar en sus subescalas con un mínimo de 2,78 y un máximo en las medias de 3,78 lo que indica también un nivel de autocompasión moderado en estos grupos poblacionales.

<sup>60</sup> KLOS, María Carolina y LEMOS, Nohemí Viviana, Op. cit., pp. 34-37.

8. Tabla Análisis descriptivo de la escala de autocompasión (SCS)

Ítem	Escala de autocompasión (suma)					Media	Moda	DS	g1	ID
	1	2	3	4	5					
A	5	11	20	13	1	2,88	3	0,98	-0,29	,000
B	8	13	12	10	7	2,90	2	1,30	0,13	,000
C	1	6	17	19	7	3,50	4	0,95	-0,29	,000
D	8	11	19	5	7	2,84	3	1,23	0,25	,000
E	4	9	12	18	7	3,30	4	1,16	-0,38	,000
F	8	14	14	8	6	2,80	3	1,25	0,26	,000
G	2	11	15	16	6	3,26	4	1,07	-0,13	,000
H	10	8	17	10	5	2,84	3	1,25	-0,01	,000
I	1	9	16	16	8	3,42	3	1,03	-0,12	,000
J	5	11	22	7	5	2,92	3	1,08	0,16	,000
K	7	11	14	11	7	3,00	3	1,26	0,00	,000
L	4	10	11	14	11	3,36	4	1,26	-0,28	,000
M	5	10	16	10	9	3,16	3	1,23	-0,05	,000
N	2	5	18	16	9	3,50	3	1,04	-0,35	,000
O	4	9	14	18	5	3,22	4	1,11	-0,36	,000
P	8	15	8	14	5	2,86	2	1,28	0,09	,000
Q	1	4	19	17	9	3,58	3	0,95	-0,24	,000
R	8	12	12	10	8	2,96	3	1,32	-0,08	,000
S	5	4	13	19	9	3,46	4	1,18	-0,67	,000
T	7	15	13	9	6	2,84	2	1,23	0,25	,000
U	7	14	12	14	3	2,84	2	1,17	0,00	,000
V	6	6	20	14	4	3,08	3	1,10	-0,35	,000
W	5	8	17	14	6	3,16	3	1,15	-0,24	,000
X	12	12	14	11	9	2,82	3	1,22	0,01	,000
Y	8	15	12	10	5	3,22	4	1,23	-0,24	,000
Z	1	12	11	18	9	3,46	4	1,09	-0,24	,000

DS: Desviación estándar; g1: coeficiente de asimetría de Fischer; ID: índice de discriminación.

Fuente: Elaboración propia

Se validó el SCS con el Alfa de Cronbach, el cual se calcula de 0 a 1, valores superiores a 0,71 se consideran de aceptable a excelente, para el caso de la encuesta de autocompasión aplicada en el presente estudio se logró un Alfa de Cronbach de 0,81 (0,75 – 0,88 IC95%), mostrando que la consistencia interna buena. Este resultado, junto a lo mostrado en la tabla 1 muestra que los datos son robustos y susceptibles de revisión inferencial de manera confiable.

La escala de autocompasión cuenta con condiciones propias con seis subdivisiones en las que se presenta la media y la desviación estándar tanto para todos los estudiantes de la muestra como por sexo. Se encontró que los resultados promedios se mantuvieron cercanos a 3, tanto

el total como por sexo. En cuanto a posibles diferencias entre sexos, solo la subdivisión mindfulness con diferencia estadística en la que los hombres asignaron una nota mayor que las mujeres. Si bien, en otras subdivisiones pareciera diferente la media entre sexos, por la amplitud de las respuestas, demostrada en la desviación estándar, el resultado de la prueba t-student no evidencia dicha diferencia (tabla 8). Resultados que son contrarios al realizado por Gómez et al<sup>61</sup>, ya que en esta investigación las mujeres obtuvieron puntajes más altos en (3,20) respecto a los hombres con un puntaje de (3,15) y como se evidencia en la tabla 9, se refleja que las puntuaciones más altas corresponden a los hombres en todas las dimensiones.

9. Tabla. Análisis descriptivo y t-student de la escala de autocompasión (SCS)

	<b>TOTAL (Media ± SD)</b>	<b>FEMENINO (Media ± SD)</b>	<b>MASCULINO (Media ± SD)</b>	<b>P</b>
<b>Auto-amabilidad</b>	3,35 (± 1,17)	3,24 (± 1,06)	3,49 (± 1,31)	0,27
<b>Humanidad común</b>	3,23 (± 1,06)	3,20 (± 0,99)	3,21 (± 1,18)	0,14
<b>Mindfulness</b>	3,40 (± 1,04)	3,25 (± 0,93)	3,95 (± 1,17)	0,04*
<b>Auto-juicio</b>	2,88 (± 1,18)	2,84 (± 1,05)	2,93 (± 1,35)	0,35
<b>Aislamiento</b>	3,05 (± 1,26)	2,99 (± 1,12)	3,11 (± 1,44)	0,43
<b>Sobre identificación</b>	2,84 (± 1,24)	2,75 (± 1,15)	2,97 (± 1,38)	0,55

DS: Desviación estándar; \* significancia estadística

Fuente: Elaboración propia

Se revisó con la prueba de Chi cuadrado la posible asociación entre los 26 ítems de la escala y el sexo. Se encontró asociación en dos ítems de la subdivisión Auto-juicio, un ítem de aislamiento y un ítem de sobre identidad ( $p < 0,05$ ) y el sexo, por otro lado, no se encontró evidencia suficiente para concluir asociaciones en las subdivisiones consideradas positivas: auto-amabilidad, humanidad común y mindfulness.

En la revisión de las demás variables cualitativas y la escala de autocompasión no se encontró evidencia suficiente para concluir posibles asociaciones ( $p > 0,05$ ), entendiendo que sus respuestas no dependen de estado socioeconómico, afiliación a salud, estado civil, lugar de procedencia y religión. En el caso de ocupación, no fue posible realizar el análisis por la cantidad de respuestas haciendo que las frecuencias de observaciones fueran muy bajas.

Los resultados anteriores se compararon con tres investigaciones, las cuales también se realizaron con estudiantes universitarios, con un rango de edad muy similar, una investigación realizada por Nazar et al<sup>62</sup>, en el año 2022 en Chile denominada: Autorregulación y

<sup>61</sup> GOMEZ GOMEZ, Valentina, Op. cit., pp. 40-43.

<sup>62</sup> NAZAR, Gabriela, *et al.* Autorregulación y autocompasión en conductas promotoras de salud y de riesgo en estudiantes universitarios: autocompasión. En: *Ciencia y enfermería.* 2022, vol. 28, nro. 1. pp. 1-14. [consultado el 11/04/2023]. DOI: 10.29393/CE28-1AAGC80001. ISSN 0717-9553.

autocompasión en conductas promotoras de salud y de riesgo en estudiantes universitarios, cuyo objetivo era identificar si por medio de la autocompasión se disminuían conductas de riesgo en dicha población, la segunda investigación realizada por García et al<sup>63</sup>, en el año 2022 en España denominada: estudio sobre la percepción de la autocompasión en la comunidad universitaria, su objetivo era analizar la percepción que tenía dicha población en cuanto a la autocompasión comparando sus implicaciones en el pregrado trabajo social con otras carreras y por último la investigación de Patorelli y Gargurevich et al<sup>64</sup>, en el año 2018 titulado: propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de medicina en Lima, su objetivo era confirmar la estructura de las 6 subescalas. Cabe resaltar que el resultado que se obtuvo es muy similar en estas poblaciones, sin embargo, se evidencian diferencias en subescalas como: aislamiento, auto juicio y sobre identificación.

Los resultados obtenidos de la escala de esta investigación se pueden evidenciar que las subescalas tienen un rango promedio de 3 pero el mindfulness y la sobre identificación dieron resultados de 2, también resulta interesante como las respuestas de los hombres son las que prevalecen respecto a la de las mujeres (tabla 9).

Al analizar los resultados obtenidos para cada una de las subescalas se encontró en la auto-amabilidad la cual implica entenderse y ser paciente con uno mismo, que se obtuvo una media de (3,35) es decir, un nivel moderado de autocompasión. Resultados similares con las investigaciones realizadas en diferente momento la primera por Nazar et al<sup>65</sup>, cuya media en esta subescala fue de (3,04), por García et al<sup>66</sup>, cuya media fue de (3,01) y por Patorelli y Gargurevich et al<sup>67</sup>, donde se obtuvo una media de (3,34).

Al igual que con la subescala anterior la humanidad común entendida como esa capacidad del ser humano de ser solidario con su entorno, se obtuvo una media de (3,23). Se reportan resultados similares con las investigaciones de Nazar et al<sup>68</sup>, su puntuación fue de (3,07), por García et al<sup>69</sup>, obteniendo en la subescala (3); pero, respecto a la de Patorelli y Gargurevich et al<sup>70</sup>, obteniendo un resultado fue de (2,96) se evidencia un resultado contrario ya que la

---

<sup>63</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi. Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria: autocompasión. Tesis de Grado en trabajo social. España: Universidad de la laguna, 2022. 5-37 p. [consultado el 11/04/2023]. Disponible en:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28523/Estudio%20sobre%20la%20percepcion%20de%20la%20Autocompasion%20en%20la%20comunidad%20universitaria..pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

<sup>64</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Rafael. Propiedades psicométricas de la escala de autocompasión en estudiantes de medicina de Lima: autocompasión. En: *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 2018, vol. 52, nro. 2. pp. 249-264. [consultado el 13/04/2023]. Disponible en: <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/504>.

<sup>65</sup> NAZAR, Gabriela, et al, Op. cit., pp. 10-14

<sup>66</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi, Op. cit., pp. 12-20.

<sup>67</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Op. cit., pp. 260-264.

<sup>68</sup> NAZAR, Gabriela, et al, Op. cit., pp. 10-14.

<sup>69</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi, Op. cit., pp. 12-20.

<sup>70</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Op. cit., pp. 260-264.

población del pregrado ingeniería ambiental obtuvo más puntaje frente a la calificación del pregrado de medicina.

El mindfulness que significa el pensamiento común, la cual obtuvo una media de (3,40). Se obtuvo resultados similares con las investigaciones de Nazar et al<sup>71</sup>, con un resultado de (3,07) y por García et al<sup>72</sup>, con una media de (3); aunque es de resaltar que el valor de la media en los estudiantes de ingeniería ambiental estuvo más alto respecto a los anteriores, pero más bajo al compararlo con la de Pastorelli y Gargurevich et al<sup>73</sup>, cuya puntuación fue de (3,47).

Sobre el auto juicio que se entiende como la crítica que se hace sobre sí mismo, la cual obtuvo una media (2,88). Se obtuvo resultados contrarios con las investigaciones la primera por Nazar et al<sup>74</sup>, se obtuvo un (3), por García et al<sup>75</sup>, cuya media de la subescala es de (3,02) y por de Pastorelli y Gargurevich et al<sup>76</sup>, con una puntuación de (3,27). Se refleja que en la población objeto de estudio la calificación estuvo por debajo de las medias reportadas en otras investigaciones.

Con respecto a la subescala de aislamiento, entendida cómo el sentirse solo y no querer relacionarse con el entorno, obtuvo una media (3,05). Se obtuvo resultados similares con la investigación por García et al<sup>77</sup>, cuya media de la subescala es de (3,1) y por la investigación de Pastorelli y Gargurevich et al<sup>78</sup>, cuya media fue (3,59); sin embargo, tiene resultados contrarios en la realizada por Nazar et al<sup>79</sup>, cuya media fue de (2,9).

Sin embargo, es de resaltar dos estudios que se hicieron midiendo si la autocompasión podría ser un factor protector en la pandemia del covid 19, teniendo en cuenta que una de las medidas de control de transmisión de este virus fue el distanciamiento social, uno realizado por Karakasidou et al<sup>80</sup>, en universitarios griegos, se estableció la relación que entre más alta sea el nivel de compasión contribuía a mejorar estrés, ansiedad y depresión siendo un factor protector en la salud mental; la otra investigación realizada por Liang et al<sup>81</sup>, realizada en universitarios chinos, realizada en el año 2022, aquí se recalcó que en esta población durante

---

<sup>71</sup> NAZAR, Gabriela, et al, Op. cit., pp. 10-14.

<sup>72</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi, Op. cit., pp. 12-20.

<sup>73</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Rafael, Op. cit., pp. 260-264.

<sup>74</sup> NAZAR, Gabriela, et al, Op. cit., pp. 10-14.

<sup>75</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi, Op. cit., pp. 12-20.

<sup>76</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Rafael, Op. cit., pp. 260-264.

<sup>77</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi, Op. cit., pp. 12-20.

<sup>78</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Op. cit., pp. 260-264.

<sup>79</sup> NAZAR, Gabriela, et al, Op. cit., pp. 10-14.

<sup>80</sup> KARAKASIDOU, Eirini; RAFTOPOULOU, Georgia; PAPADIMITRIOU, Anna y STALIKAS, Anastassios, Op. cit., pp. 3-4

<sup>81</sup> LIANG, Kaisin; HUANG, Liuyue; QU, Diyang; BU, He y CHI, Xinli. La autocompasión predijo trayectorias conjuntas de depresión y síntomas de ansiedad durante la pandemia de COVID-19: un estudio longitudinal de cinco ondas en estudiantes universitarios chinos: Covid 19 - autocompasión. En: *colección de emergencias en salud pública el sevier*. 23 de septiembre de 2022, vol. 1, nro. 1. pp. 591-593. [consultado el 15/04/2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9499990/>.



la pandemia afrontaron incertidumbre por el futuro y sus relaciones sociales, donde se reafirma que los puntajes más autocompasivos tenían más herramientas para afrontar lo que implicó la pandemia y otras situaciones difíciles.

Por último, la sobre identificación que significa identificarnos frente a los aspectos negativos o errores que se comenten, obtuvo una media (2,84). Se obtuvo resultados similares con la investigación de Nazar et al<sup>82</sup>, cuya media fue de (2,85) y resultado opuesto con la de García et al<sup>83</sup>, cuya media de la subescala es de (3,38) y con la de Pastorelli y Gargurevich et al<sup>84</sup>, cuya media fue (3,35) siendo la calificación más baja frente a otras investigaciones realizadas.

Teniendo en cuenta los resultados de esta investigación se diseñó una infografía, la cual contiene estrategias para fortalecer la autocompasión en 6 pasos, (Anexo E). Este recurso se compartió a través de correo electrónico con los participantes incluidos en el estudio (Anexo F). Se encuentra disponible en el siguiente enlace:  
[https://www.canva.com/design/DAFfb7T\\_3RE/h6Ag3vd7zDmfUS-qKzQnhQ/edit?utm\\_content=DAFfb7T\\_3RE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFfb7T_3RE/h6Ag3vd7zDmfUS-qKzQnhQ/edit?utm_content=DAFfb7T_3RE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

---

<sup>82</sup> NAZAR, Gabriela, et al, Op. cit., pp. 10-14.

<sup>83</sup> GARCIA RODRIGUEZ, Noemi, Op. cit., p. 12-20.

<sup>84</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena y GARGUREVICH, Rafael, Op. cit., pp. 260-264.

## 9 CONCLUSIONES

En cuanto a los datos sociodemográficos no se logró concluir relación con el nivel de autocompasión, ni se logró determinar asociación entre las variables analizadas para la población participante del estudio.

Se concluye en la dimensión de mindfulness fue la subescala con mayor puntaje, considerada como la capacidad de mantener una atención plena en el aquí y ahora aceptándolo sin intentar cambiarlo ni reprochar; aunque la población abordada fue en su mayoría mujeres al relacionarla con la variable sexo se encontró una significancia estadística lo que indica un nivel de autocompasión más alto en los hombres que participaron en el estudio.

Por otro parte en cuanto a los ítems de las subescalas negativas el auto juicio, entendida como la dureza y la crítica que se hace así mismo cuando algo no resulta como lo esperado, se obtuvo un puntaje bajo, pero, cabe resaltar que en los hombres el puntaje fue más alto respecto a las mujeres, indicando que las mujeres son un poco más comprensivas consigo mismas, es decir, las mujeres que participaron en el estudio son más autocompasivas respecto al auto juicio.

Se concluye que la población participante en el estudio tiene un nivel de autocompasión moderado, lo que implicó proponer estrategias educativas como la infografía, para fortalecer la compasión hacia sí mismos basados en el sistema de apoyo educativo descrito por la teoría de autocuidado de Dorotea Orem.

## 10 RECOMENDACIONES

Se recomienda que se tengan en cuenta los resultados obtenidos en esta investigación y se apoye la continuidad a las estrategias propuestas dada la importancia del tema de autocompasión en la población abordada, lo que ayudará a fortalecer la formación integral del estudiante.

De acuerdo con los resultados obtenidos en el instrumento desde el cuidado de enfermería y teniendo en cuenta la teoría de Watson, es fundamental que a nivel colectivo e individual se brinde asistencia de persona a persona, buscando herramientas que faciliten una armonía entre el cuerpo y el alma a través del autoconocimiento y respeto a uno mismo en este grupo poblacional. Por lo anteriormente, se recomienda que se active una ruta de atención a nivel institucional con apoyo de entes como bienestar universitario y la unidad amiga, en donde a través de la identificación de casos con un nivel de autocompasión bajo, se apoye a dichos estudiantes con el fin de evitar problemáticas que se mencionaron en el trabajo.

Algunos ítems de la escala SCS no son claros y pueden ser interpretados de manera diferente por cada persona debido a la comprensión de los términos de ahí la importancia de adaptar y validar la escala para la población de estudiantes universitarios en Colombia.

Por otra parte, se sugiere la adaptación y validación de la escala de autocompasión versión corta en población universitaria para Colombia, porque al ser un instrumento con menos ítems permite mayor participación de la población y agiliza su diligenciamiento.

## 11 BIBLIOGRAFIA

- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52(3), 317-332. Doi: 10.1007/bf02294359
- Arbuckle, J. L. (2008). Amos 17.0. 2 (Version 17) [Software and Manual]. Crawfordville, FL: Amos Development Corporation.
- Aldwin, C. M. & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Arraras, J. I., Wright, S. J., Jusue, G., Tejedor, M. & Calvo, J. I. (2002). Coping style, locus of control, psychological distress and pain-related behaviours in cancer and other diseases. *Psychology, Health &*
- BARRAZA, MARÍA A. et al. Empatía, componentes de la empatía y declinación empática en estudiantes de nutrición y dietética. *Salud, Barranquilla, Barranquilla* 2019,
- BARRAZA, MARÍA A., MORE, CAROLINA, CALZADILLA-NÚÑEZ, ARACELIS, AGUILERA, FORLIN, & DÍAZ-NARVÁEZ, VÍCTOR P. (2019). Empatía, componentes de la empatía y declinación empática en estudiantes de nutrición y dietética. *Revista Salud Uninorte*, 35(3), 360-373. Retrieved March 22, 2021, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522019000300360&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000300360&lng=en&tlng=es).
- Bellosta-Batalla, Miguel & Cebolla, Ausiàs & Perez-Blasco, Josefa & Moya-Albiol, Luis. (2019). La empatía en el ejercicio y formación de los psicólogos clínicos y sanitaristas, y su relación con mindfulness y compasión. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 28. 210-220. 10.24205/03276716.2019.1095.
- Blomberg, K., Griffiths, P., Wengström, Y., May, C., & Bridges, J. (2016). Interventions for compassionate nursing care: A systematic review. *Int J Nurs Stud*, 62, 137-155. Doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.07.009
- Consejo Internacional de Enfermeras. (2013). Declaración de posición del CIE. Competencia Cultural y Lingüística. Recuperado mayo 01, 2016, de [http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/position\\_statements/B03\\_Compentencia\\_cultural\\_linguistica-Sp.pdf](http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/position_statements/B03_Compentencia_cultural_linguistica-Sp.pdf)
- BUCETA, M.<sup>a</sup> Isabel; BERMEJO, José C.; VILLACIEROS, Marta. Enhancer elements of compassion satisfaction in healthcare professionals. *Anal. Psicol.*, Murcia, v. 35, n. 2, p. 323-331, 2019
- Burrige LH, Winch S, Kay M, Henderson A. Building compassion literacy: Enabling care in primary health care nursing. *Collegian* [Internet]. 2015; Disponible en: [http://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696\(15\)00081-5/pdf](http://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696(15)00081-5/pdf)
- Burrige LH, Winch S, Kay M, Henderson A. Building compassion literacy: Enabling care in primary health care nursing. *Collegian* [Internet]. 2015; Disponible en: [http://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696\(15\)00081-5/pdf](http://www.collegianjournal.com/article/S1322-7696(15)00081-5/pdf)

Castillo, Rocío Andrea. (2020). Indignación y compasión Sentires apropiados e inapropiados en la participación política de mujeres migrantes. *Alteridades*, 30(59), 73-85. Epub 02 de febrero de 2021. <https://doi.org/10.24275/uam/izt/dcsh/alteridades/2020v30n59/castillo>

Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: Avon Books [Hay versión en castellano: A. Damasio (1996). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica].

Díaz-Narváez VP, Alonso-Palacio LM, Caro SE, Silva M, et al. Compassionate Care, Component of the Construct Empathy in Medical Students in Colombia and Dominican Republic. *Acta Med Mediterr*. 2017; 33:115-21. 2. Hojat M, Mangione S, Nasca TJ, Cohen MJM, et al. The Jefferson Scale of Physician Empathy: Development and Preliminary Psychometric Data. *Educ Psychol Meas*. 2001; 61(2):349-65.

Díaz-Narváez VP, Alonso-Palacio LM, Caro SE, Silva M, et al. Compassionate Care, Component of the Construct Empathy in Medical Students in Colombia and Dominican Republic. *Acta Med Mediterr*. 2017; 33:115-21. 2. Hojat M, Mangione S, Nasca TJ, Cohen MJM, et al. The Jefferson Scale of Physician Empathy: Development and Preliminary Psychometric Data. *Educ Psychol Meas*. 2001; 61(2):349-65.

Gabriela Picco, G. P. (2017, junio). Compasión: una de las tres «C». ELSEVIER. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-paliativa-337-articulo-compasion-una-tres-c-S1134248X15000828?referer=buscador>

García Uribe JC. Cuidar del cuidado: Ética de la compasión, más allá de la protocolización del cuidado de enfermería. *Cultura de los Cuidados*. 2020;24(57):52-60. doi:10.14198/cuid.2020.57.05

Hemmerdinger JM, Stoddart S, Lilford RJ. A systematic review of tests of empathy in medicine. *BMC Medical Education*. 2007; 7:24-32  
Nouvelas E. Atribución del cumplimiento terapéutico: Diferencias entre pacientes y profesionales de la salud. *Estudios de psicología social*. 2003: 273-280

Jo Loomis, Mary Lou De Natale, Aprender a tener empatía y compasión en pacientes pobres mediante simulación, *Nursing (Ed. española)*, Volume 35, Issue 2, 2018, Pages 56-58,

Klos, M. C., & Lemos, V. N. (2018). Adaptación y validación de un instrumento para evaluar el constructo compasión. *Revista Evaluar*, 18(2), 31-44. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>

L. Bramley, M. Matiti., How does it really feel to be in my shoes? Patients' experiences of compassion within nursing care and their perceptions of developing compassionate nurses. C. Richardson, M. Percy, J. Hughes. *Nursing therapeutics: teaching student nurses care, compassion and empathy*.

LAMA, Alexis. La virtud de la compasión en la práctica del cardiólogo The virtue off Compassion in the practice off Cardiology. *Rev. Chil Cardiol*, Santiago, v. 39, n. 3, p. 293-298, dic. 2020

LARIOS ROSANIA, Jimmy et al. Niveles de orientación empática en estudiantes de medicina de la Universidad Metropolitana de Barranquilla (Colombia). *Salud, Barranquilla* 2018

López T., A y Moreno C., A.B. (2019). Escala de Compasión (ECOM) para población mexicana. *Psicología y Salud*, 2019. *Medicine*, 7, 181-187.

MEDINA ARIAS, Kattia Marcela. Nivel de satisfacción y fatiga por compasión del personal del 911. *Horiz. sanitario*, Villahermosa, v. 19, n. 3, p. 393-403, dic. 2020.

Picco Gabriela. Unidad de cuidados paliativos, hospital san Juan de Dios, Pamplona, Navarra España. Elsevier España 2016

PINTADO, Sheila. Programas basados en mindfulness para el tratamiento de la fatiga por compasión en personal sanitario: una revisión. *Ter Psicol*, Santiago, v. 36, n. 2, p. 71-80, agosto 2018. S. (2018, 27 abril). Significado de Compasión. Significados. <https://www.significados.com/compasion/>

Sepúlveda, D. L., & Ramírez, J. (2011). Condiciones de seguridad en calderas de vapor de empresas afiliadas a una administradora de riesgos profesionales en Antioquia, 2009. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 29(2).

Tala Tajmuchi, Álvaro. (2020). Compasión digital. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1219. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801219>

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator)

## ANEXOS

### Anexo. A ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN SCS

#### Referencia:

García-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montero-Marín J, López-Artal L, Demarzo MM. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*. 2014; 12: 4. doi: 10.1186/1477-7525-12-4 E-mail de contacto: jgarcamp@gmail.com

#### Clave de codificación:

Auto-Amabilidad, ítems: 5, 12, 19, 23, 26

Auto-Juicio, ítems: 1, 8, 11, 16, 21

Humanidad común, ítems: 3, 7, 10, 15

Aislamiento, ítems: 4, 13, 18, 25

Mindfulness, ítems: 9, 14, 17, 22

Sobre identificación, ítems: 2, 6, 20, 24

Cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total primero hay que calcular las puntuaciones reversas de los ítems de las subescalas negativas auto juicio, aislamiento, y sobre identificación (ej: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1), para después computar la media total de las seis subescalas.

## ¿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 Nunca					Casi 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 vamaal.
- \_\_\_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.



## Anexo. B PERMISO DEL AUTOR



GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ

Para: [jgarcamp@gmail.com](mailto:jgarcamp@gmail.com)



Mié 08/03/2023 12:46

Señor Javier García Campayo

Atento Saludo. He leído su artículo Validación de las versiones en español de las formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems) de la Escala de Autocompasión (SCS), y quiero manifestarle mi interés académico en poder solicitar su autorización formal para aplicar el instrumento en la versión larga en jóvenes universitarios en Colombia, en dos trabajos de pregrado. Le agradecería de ser posible me orientara sobre el tramite respectivo para el permiso académico.  
Agradezco su atención,

**Gloria Naidú Cuevas Rodríguez**  
Docente OTC  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa de Enfermería  
Universidad de Cundinamarca  
[gcuevas@ucundinamarca.edu.co](mailto:gcuevas@ucundinamarca.edu.co)

The screenshot shows an email client interface. On the left, there is a sidebar with a search bar and a list of search results. The first result is selected and highlighted in blue. The main content area on the right shows the details of the selected email. The email is titled "Re: Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión" and is from "javier garcia campayo <jgarcamp@gmail.com>". The email body contains the text: "Si si puedes aplicarla", "Javier García Campayo", "Catedrático Acreditado de Psiquiatría", "Director del Máster de Mindfulness y de la Cátedra de Ciencias Contemplativas", "Universidad de Zaragoza, Spain". The email was received on "El mié, 8 mar 2023 a las 21:46".

## Anexo. C CARTA COORDINADORA DEL PROGRAMA



ADOr001\_V8

Página 1 de 1

16.

Girardot, 2023-03-23

Doctor  
**Luis Miguel Castañeda Galindo**  
Coordinador Programa Administración de Empresas  
Universidad de Cundinamarca  
Girardot

Asunto: SOLICITUD DE DATOS PERSONALES ESTUDIANTES

Respetado doctor Luis Miguel:

Las estudiantes RAMIREZ MORENO ANGIE LIZETH, ROMERO RODRIGUEZ LAURA CAMILA, VAQUIRO SANCHEZ DARLY TATIANA de X Semestre, están desarrollando el trabajo de grado denominado: "NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE INGENIERÍA AMBIENTAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA", para lo cual solicitan información de datos personales de los estudiantes de I-IV semestre para poder desarrollar la encuesta.

Agradezco su atención y colaboración.

Cordialmente,

  
**SANDRA PATRICIA CARMONA URUEÑA**  
Coordinadora Programa de Enfermería  
Universidad de Cundinamarca

21.1-40.3

Carrera 19 No 24-209 Girardot – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8335071 Línea Gratuita 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



**UDEC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA



## **NIVEL DE COMPASIÓN EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE INGENIERÍA AMBIENTAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA**

Estimado estudiante:

Le estamos invitando a participar en un estudio el cual tiene como objetivo: evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes de I a IV semestre del programa de ingeniería ambiental de la universidad de Cundinamarca en el IPA-2023. La decisión de participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted es libre de decidir si quiere o no participar, en cualquier momento puede decidir retirarse, sin que esto le genere ningún perjuicio. La recolección de datos personales de los participantes se realizará a través de un formulario de Google en desarrollo de actividades de carácter académico, garantizando la protección de derechos como la privacidad, intimidad, el buen nombre y la imagen de los interesados en cumplimiento a lo establecido en la Ley 1581 de 2012 "Por medio de la cual se dictan disposiciones generales para la Protección de Datos Personales" en Colombia, dichos datos serán utilizados bajo la responsabilidad y alcance exclusiva con fines estrictamente académicos e investigativos.

En tal sentido, se solicita su autorización para recolectar sus datos de contacto, que serán incorporados a una base de datos, al igual que las respuestas, con el fin de realizar el análisis de la información recolectada para la investigación. De igual manera en caso de dudas contactar a Lizeth Ramirez Moreno 3185311624 y Laura Camila Romero 3205799301 sólo mensajes de WhatsApp.

Con mi aprobación declaro que he leído y comprendido la información, acepto participar voluntariamente en el estudio. La autorización se entenderá otorgada con el ingreso y diligenciamiento de los datos solicitados.

Nombres y apellidos completos \*

Tu respuesta

Edad/años cumplidos \*

Tu respuesta

Sexo \*

Masculino

Femenino

Lugar de procedencia \*

Urbano

Rural

Estado civil \*

Soltero(a)

Unión libre

Casado(a)

Divorciado

Viudo(a)

Semestre \*

- I
- II
- III
- IV

Otros estudios: \*

- Técnico
- Tecnólogo
- Pregrado
- Posgrado
- Ninguno

Religión \*

- Católico
- Ateo
- Cristiano
- Otro: \_\_\_\_\_

Estrato socioeconómico \*

Estrato socioeconómico \*

- 1 -(Bajo-bajo)
- 2 -(Bajo)
- 3-(Medio-bajo)
- 4-(Medio)
- 5-(Medio-alto)
- 6-(Alto)

Afiliación a seguridad social \*

- Contributivo
- Subsidiado

Ocupación \*

- Trabajador
- Trabajador independiente
- Ama de casa
- Estudiante

**ESCALA DE COMPASIÓN SCS EN ESPAÑOL. VERSIÓN LARGA DE 26 ITEMS**

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

## ESCALA DE COMPASIÓN SCS EN ESPAÑOL. VERSIÓN LARGA DE 26 ITEMS

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

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

Casi Nunca								Casi Siempre
1		2		3		4		5

Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal. \*

Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo \*  
que va mal.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el \*  
mundo le toca vivir.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y \*  
aislado/a del resto del mundo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Quando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Quando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Quando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas \* las personas comparten sentimientos de incapacidad.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen \*  
más fácil.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Quando algo me molesta me deixo levar por mis sentimentos. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Quando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

---

Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Quando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena. \*

- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- 

Quando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso. \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**AGRADECEMOS SU PARTICIPACIÓN**

**Enviar**

Borrar formulario

Nunca envíe contraseñas a través de Formularios de Google



NIVEL DE AUTOCOMPAÑIÓN EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE INGENIERÍA AMBIENTAL DE UNA UNIVERSIDAD  
 ANGELEZETH RAMÍREZ MORENO  
 LAURA CAMILA ROMERO ROSAIGUEZ  
 DARLY TATIANA VAQUIRO SÁNCHEZ


GIKARBOT, 10 ABRIL 2023

## CÓMO FORTALECER LA AUTOCOMPAÑIÓN

en 6 pasos

- ### 1. EVITA LAS AUTOCRÍTICAS

Valida tus emociones, reconoce y acepta la experiencia interna de tus sensaciones y sentimientos, no está mal sentirse mal cuando nos equivocamos.


- ### 2. SE AMABLE CONTIGO MISMO

Se amable contigo mismo, así como lo eres con alguien cercano, regalate obsequios, date un espacio para estar solo, habláte con amor, carifia y respeto.


- ### 3. CULTIVA TU AUTOESTIMA

Ten actitud positiva a los sucesos de tu vida, ignora las críticas, trabaja en ser la mejor versión de ti mismo, refuerza tus habilidades y no te compares con los demás.


- ### 4. AUTOCONOCIMIENTO

Conócete a ti mismo, escribe un diario, haz una lista de tus virtudes y defectos, esto es fundamental para identificar tus sentimientos, en dirección de quitarnos culpas y perdonarnos cuando hacemos algo mal


- ### 5. RELATIVIZA

Mira el error o el fallo que has cometido desde una perspectiva mucho más amplia, dándole la importancia justa y necesaria.


- ### 6. COMPARTE TU HUMANIDAD

Ten la certeza de que lo que te sucede no es algo en particular, sino que tu sufrimiento es compartido con otras personas, no estas solo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


(1) ANTEO: como método europeo de psicología positiva [en línea]. Madrid: 2010. Septiembre 2023. Consultado el 9 abril 2023. Disponible en: <https://www.epi.com/psicologia-positiva>  
 (2) La Rutina: Rutinas para mejorar tu vida [en línea]. Sevilla: 10 de febrero 2022. Consultado el 9 abril 2023. Disponible en: <https://www.larutina.com/psicologia-positiva/como-crear-la-rutina-positiva/>  
 (3) CÓMO CREAR UN PLAN DE AUTOCOMPAÑIÓN A TRAVÉS DE LA TERAPIA FOCALIZADA en la atención del Complejo universitario [en línea]. pp. 27. Consultado el 9 abril 2023. Disponible en: <https://www.complejouniversitario.com/psicologia-positiva/como-crear-un-plan-de-autocompanion-a-traves-de-la-terapia-focalizada/>

## Anexo. F INFOGRAFÍA COMPARTIDA A LOS CORREOS

Pasos rápidos Leído / No leído

### INFOGRAFÍA "COMO FORTALECER LA AUTOCOMPASIÓN"

LAURA CAMILA ROMERO RODRIGUEZ  
Para: [Redacted] y 21 más  
Mar 02/05/2023 6:52



autocompasión (5) (1).pdf  
2 MB

2 archivos adjuntos (2 MB) Guardar todo en OneDrive - Universidad de Cundinamarca Descargar todo

Estimados estudiantes de Ingeniería ambiental, reciban un caluroso saludo.

Por parte del proyecto de investigación titulado **"NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE INGENIERÍA AMBIENTAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA"** queremos compartir con todos ustedes una infografía en donde podrán encontrar una guía de 6 pasos para fortalecer la autocompasión.

Agradecemos su atención

Responde el mensaje con: **Recibido**

*Lizeth Ramirez Moreno  
Laura Romero Rodriguez  
Darly Vaquero sanchez  
Enfermería  
X Semestre*

Activar Windows  
Configuración para activar Windows.