
Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria

GRADO EN TRABAJO SOCIAL

Alumna: Noemi García Rodríguez

Tutora: Laura Aguilera Ávila

Convocatoria: junio 2022

Resumen

En este trabajo se presenta una investigación que ha tenido como objeto de estudio el análisis de la percepción sobre la estrategia de autocompasión en jóvenes universitarios/as, y la diferencia entre las posibles implicaciones para estudiantes de Trabajo Social frente a estudiantes universitarios de otros grados. Dentro de la metodología implementada, se ha utilizado un instrumento de recolección de datos cuantitativo, concretamente la adaptación al castellano de la escala denominada “Self-Compassion scale” (SCS), desarrollada por Neff (2003). Asimismo, se han recogido datos sociodemográficos, cómo la edad, sexo y grado universitario que cursa cada participante. El cuestionario ha sido respondido por un total de 72 participantes (65 mujeres, 29 hombres y una persona que prefiere no determinar su sexo).

Conforme a los resultados obtenidos, respecto a la percepción sobre la estrategia de autocompasión evidencian que existe una confusión acerca de la finalidad de esta. No obstante, los resultados más significativos, en relación con las subescalas contrapuestas a la autocompasión (Auto juicio, aislamiento, y sobre identificación) que compone la SCS, se evidencia que “cerca de la mitad de las veces”, cuando ven aspectos de sí mismo/a que no les gustan, se critican continuamente, cuando fallan en algo que es importante para ellos/as, tienden a sentirse solos en su fracaso, y, por último, cuando algo les molesta se dejan llevar por sus sentimientos.

Por último, acorde a lo anteriormente expuesto, se extrae como principal conclusión la importancia de recibir formación sobre la estrategia de autocompasión en el ámbito académico y profesional.

Palabras clave: Autocompasión, Trabajo Social y otros grados, formación en autocompasión, ámbito académico y profesional.

Abstract

This paper presents an investigation that has had as its object of study the analysis of the perception of the self-compassion strategy in young university students, and the difference between the possible implications for Social Work students compared to university students of other degrees. Within the implemented methodology, a quantitative data collection instrument has been used, specifically the adaptation to Spanish of the scale called "Self- Compassion scale" (SCS), developed by Neff (2003). Likewise, sociodemographic data has been collected, such as the age, sex, and university degree of each participant. The questionnaire has been answered by a total of 72 participants (65 women, 29 men and one person who prefers not to determinate their sex).

According to the results obtained, regarding the perception of the self-compassion strategy, they show that there is confusion about its purpose. However, the most significant results, in relation to the subscales opposed to self-compassion (Self-judgment, isolation, and over-identification) that make up the SCS, show that "about half the time", when they see aspects of themselves/ they don't like them, they continually criticize themselves, when they fail at something that is important to them, they tend to feel alone in their failure, and, finally, when something bothers them, they let their feelings take over. Finally, according to the above, it is worth highlighting as main conclusions, the importance of receiving training on the self-compassion strategy in the academic field.

Key words: Self-compassion, Social Work and other degrees, self-compassion training, academic and professional field.

Índice

Introducción

1. Marco teórico	6
1.1 Marco conceptual	6
1.2 Beneficios de la autocompasión	8
1.3 Autocompasión en la comunidad educativa	10
1.4 Trabajo social como profesión de ayuda	11
1.5 El poder de la autocompasión en los estereotipos de género.....	13
2. Objetivos	13
3. Método	14
3.1 Participantes	14
3.2 Instrumentos y definición de variables medidas	16
3.3 Procedimiento	17
3.4 Diseño y plan de análisis	18
4. Resultados	18
4.1 Escala de Autocompasión (SCS).....	18
4.2 Percepción sobre la estrategia de Autocompasión en el estudiantado universitario.....	24
5. Discusión	28
6. Conclusiones	29
Referencias	31
Anexo 1: Instrumento de recolección de datos	

Introducción

La autocompasión se refiere al modo de tratarse a uno/a mismo/a desde la amabilidad, implica ser consciente en el momento presente acerca de lidiar con sentimientos de desesperación u otras emociones dolorosas. Ser autocompasivo ante los propios errores nos otorga un entendimiento sin juicios ni críticas. Esta investigación pretende explorar la percepción que tiene el alumnado universitario acerca de la estrategia de autocompasión, y la diferencia entre las posibles implicaciones para estudiantes de Trabajo Social frente a estudiantes de otros grados.

El contenido del presente estudio consta, en primer lugar, de la realización de una aproximación teórica al término de autocompasión y sus implicaciones en el ámbito educativo. En segundo lugar, se establece el objetivo general de la investigación y los objetivos específicos. Seguidamente, se especifica la metodología utilizada para llevar a cabo la presente investigación; determinando las características de la muestra de estudio, el instrumento, las variables medidas, el procedimiento de la investigación, el diseño, programa estadístico y plan de análisis.

Con respecto a los resultados, se expondrán los datos obtenidos a través del instrumento utilizado. Posteriormente, en la discusión se realizará una interpretación de los resultados, así como la relación de los mismos con los hallazgos recogidos en el marco teórico. Finalmente, como último apartado, se reflejarán las conclusiones extraídas de la realización del presente Trabajo Fin de Grado, y un apartado de anexos en el que se adjuntará la documentación relevante.

1. Marco teórico

1.1 Marco conceptual

1.3.3 Compasión

El término compasión procede de la voz latina *compati*, lo cual significa “sufrir con”, y se define como “una sensibilidad hacia el sufrimiento del yo y de los demás junto con un compromiso profundo para tratar de aliviarlo” (Gilbert, 2015, pág. 9). La RAE, define la compasión como “sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren desgracias” (Campos et al., 2020, p.9). Asimismo, la compasión implica reconocer y observar de manera clara el sufrimiento, supone tener sentimientos bondadosos hacia los que sufren, reconociendo al ser humano con sus imperfecciones. En lugar de realizar juicios rápidos por los errores que otros cometen, la compasión tiene en cuenta de qué manera debe sentirse la persona que ha cometido ese error (Neff, 2016).

1.1.2 Autocompasión

Se entiende por autocompasión al modo de tratarse a uno mismo desde la amabilidad, implica ser consciente en el momento presente acerca de lidiar con sentimientos de desesperación u otras emociones dolorosas. Ser autocompasivo ante los propios errores nos otorga un entendimiento sin juicios ni críticas (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Además, la autocompasión facilita que las propias emociones sean válidas e importantes (Campos et al., 2020).

La investigadora más distinguida en el estudio de la autocompasión es Kristin Neff. Esta autora plantea este término, como un componente esencial para tener una actitud receptiva al propio sufrimiento. Sin embargo, la autocompasión no se refiere exclusivamente al hecho de no criticarnos, sino también a un modo de relación con nosotros mismos ante situaciones que nos producen dolor, en el que se adopte una respuesta desde el amor propio (Cleare, Gumley, & O’Connor, 2019). Las personas sienten de manera natural compasión por los demás, sin embargo, es más difícil dirigir ese instinto hacia adentro (Neff, 2021).

La autocompasión es una práctica que tiene su origen en la psicología budista. La tradición budista no presenta una dicotomía entre el sí mismo y los otros, parte de la base de un no dualismo entre sujeto y objeto, existe una relación entre la persona y su entorno

(Araya & Moncada, 2016). Asimismo, la autocompasión está compuesta por tres elementos diferentes que interactúan como un sistema, y deben estar presentes en una mentalidad autocompasiva para que sea saludable y estable: (Neff, 2016)

En primer lugar, la bondad con uno mismo es el núcleo motivacional de la autocompasión, implica tener una actitud cálida y de apoyo hacia nosotros mismos frente a la autocrítica. La bondad proporciona recursos para hacer frente a las dificultades y lo hace más soportable, las personas autocompasivas reconocen ser imperfectas, fracasar y experimentar las dificultades de la vida.

El segundo elemento, se refiere al sentimiento de pertenencia a una humanidad común, donde se reconoce que la imperfección es algo común de la experiencia humana, esto genera que las debilidades personales se vean desde una perspectiva más amplia. Por tanto, el sentimiento de humanidad compartida constituye una alternativa sana a las comparaciones sociales, que se llevan a cabo de forma automática en la autoestima frágil.

Por último, el tercer componente de la autocompasión según Neff, es la atención plena, también llamada Mindfulness. El punto de partida de la autocompasión es la capacidad de ser consciente de nuestra incomodidad y reconocerla, no reprimir el dolor y no fingir que no existe. La atención plena nos permite ver claramente cuándo hemos cometido un error, prestamos atención a nuestra experiencia del momento presente, sin dejarnos llevar por la tendencia a sobre identificarnos con las propias emociones.

Cabe destacar que, los resultados de la investigación de Yela et al. (2019), muestran una conexión entre la atención plena y la autocompasión. La atención plena o Mindfulness es un elemento fundamental de la mayoría de los entrenamientos que tienen como objetivo cultivar actitudes compasivas hacia otras personas y hacia uno mismo. Asimismo, se ha demostrado que varias intervenciones basadas en la atención plena aumentan la autocompasión y reducen las emociones negativas como la vergüenza y los síntomas de ansiedad y depresión (José Ramón Yela, 2019).

En relación con lo mencionado anteriormente, el modelo de práctica personal, en lo que respecta al entrenamiento relacionado con la atención plena y la compasión, comprende programas basados en la meditación, programas de compasión y bondad amorosa, y programas de terapia autorreflexión. A su vez, la participación en tales programas puede promover el bienestar personal, la autoconciencia y las habilidades reflexivas, y también

las intervenciones basadas en atención plena se asocian con un bienestar entre una variedad de profesionales de la salud (José Ramón Yela, 2019).

1.1.3 Autoestima

El término autoestima se refiere al valor del yo. Es un proceso dinámico que se va construyendo a lo largo de la vida, y en el cual se involucra el contexto social, físico, emocional y cognitivo de la persona. Cabe mencionar que la autoestima es la meta más alta del proceso educativo, y centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Este autor considera que la autoestima no es innata, se genera como resultado de la historia de cada persona, y se desarrolla a partir de la interacción humana. Además, para que la persona consiga una alta autoestima debe existir una correspondencia entre el concepto de sí misma y su yo ideal (Pereira, 2007).

Una baja autoestima parece estar relacionada con el bajo rendimiento académico, los y las estudiantes con actitudes negativas hacia sí mismos/as imponen limitaciones para alcanzar sus logros. A su vez, el autoconcepto y por consiguiente la autoestima influencia los logros en los centros educativos, desde primaria hasta la educación universitaria (Pereira, 2007).

Por otra parte, Santrock (2002) manifiesta que ésta es: “La evaluación global de la dimensión de Yo. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo” (Santrock, 2002, pág. 114). En relación con Mézerville (2004), existen una serie de aspectos interrelacionados que componen la autoestima. Este autor considera que la autoestima se compone de dos dimensiones; una actitudinal integrada por la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza, y una dimensión conductual conformada por el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización (Mézerville, 2004)

1.2 Beneficios de la autocompasión

La autocompasión ofrece muchas maneras de aliviar el sufrimiento dependiendo de lo que se necesita en cada momento. Se relaciona con una mayor iniciativa personal, elevada autoeficacia y motivación intrínseca. Además, se asocia a una mayor capacidad para realizar cambios que mejoren a la persona, intentar aprender de la experiencia y evitar errores previos (Campos et al., 2020). En cuanto a las relaciones sociales, presentan

relaciones más cercanas y funcionales con amigos/as, familiares y parejas y reportan más satisfacción sexual (Neff, 2021).

El estudio realizado por Beaumont et al. (2015), muestra que la autocompasión beneficia a la salud y el bienestar general de los y las estudiantes, de los cuales, los que obtuvieron una puntuación alta en las medidas de autocompasión y bienestar informaron tener menor fatiga por compasión y agotamiento (Elaine Beaumont, 2015). Cabe mencionar que, se han llevado a cabo intervenciones terapéuticas que buscan explícitamente incrementar la autocompasión. Estos programas han sido implementados con pacientes con tendencia a la autocrítica, y también con poblaciones no clínicas. Un ejemplo de programa de entrenamiento en la autocompasión es la Terapia focalizada en la compasión, la cual se refiere a un proceso clínico que pretende motivar a la persona para cuidar su propio bienestar, a ser sensibles a sus propias necesidades, y a extender la calidez y comprensión hacia ellos mismos. La CFT es una terapia multimodal que se apoya en diversas intervenciones cognitivo-conductuales y otras terapias (Araya & Moncada, 2016).

Por otra parte, existe evidencia sobre la autocompasión como factor predictivo del bienestar psicológico y promotor de la salud mental. Disponer de niveles altos de autocompasión conduce a niveles más altos de estados mentales positivos, como la satisfacción con la vida, la felicidad, la conexión, la confianza en uno mismo... (Heffernan et al., 2010). En la investigación realizada por Dunne et al. (2018), se muestra que una mayor autocompasión se asocia con comportamientos de promoción de Salud más frecuentes y puntuaciones más bajas de síntomas físicos. Además, los resultados sugieren que las personas autocompasivas son más propensas a participar en comportamientos que promueven la salud (Dunne et al., 2018).

Conforme a la investigación realizada por Gilbert y Irons (2005), se muestra que la autocompasión desactiva el sistema de amenazas (asociado con sentimientos de inseguridad, actitud defensiva...) y activa el sistema auto calmante (asociado con sentimientos de apego seguro, seguridad, etcétera). Por el contrario, la autoestima se considera que representa una evaluación de superioridad/inferioridad que ayuda a establecer la estabilidad del rango social (Gilbert, Compassionate Mind Training, 2006). A su vez, en la investigación realizada por Neff (2011), se indica que la autocompasión proporciona una mayor resistencia y estabilidad emocional que la autoestima, así como también implica una autoevaluación, una actitud defensiva del ego y una automejora menos intensas que la autoestima. Las personas autocompasivas no tienen que alcanzar

el éxito o sentirse superiores a los demás para experimentar sentimientos positivos sobre sí mismos. Por ello, se puede expresar que los beneficios de la autocompasión provienen de la forma en que las personas se relacionan consigo mismas, con compasión o desprecio. (Neff K. D., 2011).

1.3 Autocompasión en la comunidad educativa

La autocompasión en el contexto universitario favorece el compromiso académico y protege del agotamiento en el estudio; amortigua la afectividad negativa cuando no se consiguen los objetivos académicos, promueve el uso de estrategias de aprendizaje, así como, evita el burnout académico. Asimismo, fomentar la autocompasión en estudiantes universitarios/as podría resultar útil en relación con el aprendizaje y el éxito académico. Cabe plantearse la relevancia de la autocompasión ante los problemas que experimenta el estudiantado, en la aplicación de los conocimientos académicos en la vida cotidiana, o escenarios ecológicos en los que cobran sentido los conocimientos transmitidos en la universidad (Antonio Contreras Felipe, 2020).

Los programas de entrenamiento en meditación para adolescentes se basan en dos elementos clave. Primeramente, es viable cultivar de manera intencionada capacidades como la atención plena y la autocompasión, a través de la meditación; y, en segundo lugar, los progresos en estas capacidades mentales son un instrumento que vincula la meditación con el mejor funcionamiento emocional. Cultivar la autocompasión y la atención plena puede suponer un cambio significativo para los/as adolescentes, ya que, en esa etapa, se afrontan retos emocionales como la formación del autoconcepto e identidad personal (Galla, 2016).

En una investigación realizada por Nazar et al. (2022), se confirmó la baja presencia de conductas promotoras de salud en universitarios/as chilenos/as. Los resultados de dicho estudio permiten observar que es posible establecer que una actitud autocompasiva se asocia al cuidado de la salud, siendo esta actitud, un recurso adaptativo para manejar estresores ambientales, así como limitar conductas negativas para el alivio emocional. Además, la AC se podría plantear como un facilitador de la autorregulación (Nazar et al., 2022). En otro estudio realizado por Kotera et al. (2019), se comprobó que la autocompasión puede ser efectiva para reducir los síntomas de la autocrítica y vergüenza, derivados de las comparaciones negativas sobre los altos estándares de trabajo social.

Asimismo, este estudio encontró que la autocompasión es el mejor predictor de salud mental, por ello, educar a los/as estudiantes sobre este concepto puede aumentar su autocompasión. Cabe destacar que, el 25% de los/as estudiantes universitarios/as del Reino Unido sufren algún problema de salud mental, y en concreto, los estudiantes de trabajo social tienen altos niveles de síntomas depresivos. El bajo rendimiento en trabajo social puede tener consecuencias perjudiciales tanto para los/as profesionales como para las personas usuarias del servicio (Kotera et al., 2019).

Por otra parte, el aprendizaje reflexivo según Mishna y Bogo (2007), se puede entender como un método para mejorar la práctica del trabajo social (Mishna & Bogo, 2007). Los/as estudiantes de trabajo social, pueden experimentar una infinidad de emociones desagradables cuando adquieren conocimientos de manera reflexiva, sobre temas de opresión y diversidad. Por ello, cultivar la autocompasión en el contexto universitario a través de la reflexión, sirve como predictor significativo del bienestar de los/as estudiantes (Iacono, 2017). Además, Rickers (2012), descubrió en su estudio que los/as trabajadores/as sociales aumentaron su capacidad de ofrecer compasión a sí mismos, con el simple hecho de adquirir conocimientos sobre el concepto y la práctica de la autocompasión (Rickers, 2012).

Para finalizar, cabe mencionar un aspecto relevante de la autocompasión en el ámbito académico; la autoestima. Los colegios de educación primaria asumen como misión aumentar la autoestima de sus alumnos/as, y preparar a los y las niños/as para la felicidad en el futuro. Sin embargo, la necesidad de sentirse superior para estar mejor con uno mismo significa, que la búsqueda de una alta autoestima puede llevar a aumentar nuestro ego y menospreciar a los demás. Es importante destacar que la postura de la autocompasión no pretende inflar nuestra propia imagen o generar que nos veamos a nosotros/as mismos/as mejores que los demás. La autocompasión brinda un sentido de bondad y preocupación hacía nosotros mismos, y está disponible cuando la autoestima nos falla, y comenzamos a sentir vergüenza (Neff K. D., 2011).

1.4 Trabajo social como profesión de ayuda

Primeramente, el Trabajo Social es una profesión que promueve el cambio social, la resolución de problemas en las relaciones humanas, y el fortalecimiento y la liberación de las personas para incrementar el bienestar. Los principios de Derechos Humanos y

Justicia Social son fundamentales para el trabajo social (Consejo General del Trabajo Social, 2015).

Brindar atención compasiva es un objetivo fundamental de las profesiones de ayuda. Los resultados de la investigación realizada por Grant (2020), muestra que ser tratado con compasión tiene muchos efectos beneficiosos para los y las usuarios/as. Asimismo, se indica que la autocompasión puede mejorar las habilidades de afrontamiento, reducir el riesgo de agotamiento y mejorar la satisfacción de vida. Concretamente, la profesión de Trabajo Social es un desafío emocionalmente, y el riesgo de problemas de salud mental y agotamiento es alto, y se debe tener en cuenta que muchos/as profesionales de la salud y de la rama social, completan su formación con escasos conocimientos sobre cómo mantener su salud mental y evitar el agotamiento (Grant, 2020).

Por otra parte, según Rogers (2016), el concepto “relación de ayuda” implica crear una relación adecuada para que la persona pueda desarrollar su capacidad de cambio. Este concepto se materializa a partir de aceptar a la persona tal y como es, con sus opiniones, emociones, posturas, etcétera (González Vélez et al., 2016). En un estudio sobre la experiencia vivida de autocompasión entre trabajadores sociales realizado por Rickers (2012), se encontró que la autocompasión les ayudó a manejar situaciones de práctica muy estresantes. Los participantes en este estudio consideraron la autocompasión como un modo de brindar una atención holística en la práctica profesional (Rickers, 2012).

Conforme a lo mencionado anteriormente, es preciso destacar que se requiere la incorporación de la autocompasión dentro del plan de estudios de trabajo social, como forma de disminuir la carga sobre los/as estudiantes, y así fomentar el autocuidado. Además, proporcionando capacitación y habilidades que fomenten la autocompasión, junto con la perspectiva holística de la profesión, los/as estudiantes pueden cuidar mejor de sí mismos y como futuros/as profesionales de las personas a las que ayuden (Iacono, 2017). Asimismo, el autocuidado se considera un componente importante en la práctica del trabajo social, y la autocompasión puede desempeñar un papel central en el proceso del autocuidado (Miller et al., 2019).

1.5 El poder de la autocompasión en los estereotipos de género

Un marco valioso para comprender cómo las mujeres pueden realizar un cambio productivo es la autocompasión. Comprender de qué manera se produce la socialización de género, ayuda a proporcionar información sobre cómo liberarnos de sus limitaciones. Algunos estudios dirigidos a mujeres víctimas de abuso sexual, muestran que la autocompasión puede facilitar la recuperación del abuso. Con tiempo y ayuda profesional, las mujeres pueden darse cuenta de que la causa del abuso no es su culpa y desarrollen estrategias compasivas por sus experiencias traumáticas (Neff, 2021). A su vez, las investigaciones indican que la autocompasión tiende a ser ligeramente menor entre las mujeres que entre los hombres, esto se puede explicar por el hecho de que las mujeres suelen ser más autocríticas y reflexionar sobre los aspectos negativos de sí mismas con mayor frecuencia que los hombres (Neff K. D., 2011).

En la investigación realizada por Toplu et al (2018), se estudió los tres componentes positivos de la autocompasión entre adultos homosexuales, lesbianas y bisexuales, y se halló que los niveles más altos de auto amabilidad, humanidad común y atención plena se asociaron con niveles más altos de satisfacción con la vida y afecto positivo, y niveles más bajos de afecto negativo (Toplu, 2018). Asimismo, en un metaanálisis realizado por Macbeth y Gumley (2012), señalaron que las muestras de los estudios eran predominantemente mujeres, alrededor de un 70%, lo cual limita la generalización de la sociedad (Macbeth & Gumley, 2012). En la investigación realizada por Shakeshaft & McLaren (2022), se demostró que, al analizar el género, las mujeres obtuvieron puntajes más altos en autocritica y sobre identificación, y los hombres obtuvieron puntajes más altos en atención plena (Shakeshaft & McLaren, 2022).

2.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la percepción sobre la estrategia de autocompasión en jóvenes universitarios/as, y la diferencia entre las posibles implicaciones para estudiantes de Trabajo Social frente a estudiantes universitarios de otros grados.

Objetivos específicos

1. Explorar la percepción del alumnado universitario sobre la autocompasión.
2. Analizar las posibles implicaciones de la estrategia de autocompasión en las diferentes ramas universitarias.
3. Comparar la percepción sobre la autocompasión de estudiantes universitarios de Trabajo Social frente a universitarios/as de distintas ramas de conocimiento.

3. Método

En el presente apartado se concreta el método de investigación, describiendo en primer lugar la muestra de estudio, el instrumento utilizado y las variables medidas, así como el procedimiento, diseño y programa estadístico empleado para los análisis.

3.1 Participantes

A continuación, se procederá a la descripción de la muestra de estudio. Concretamente, las y los participantes que componen la investigación forman parte del estudiantado de la Universidad de La Laguna.

Han participado un total de 72 estudiantes (65 mujeres, 29 hombres y una persona que prefiere no decirlo) como se refleja en la Tabla 1. En referencia a la edad de los participantes, se agrupan entre los 19 y 30 años, siendo la media 21,5 años y la desviación típica 1,78. A su vez, los grados que cursan los y las participantes de la investigación aparecen reflejados en la Tabla 2.

Tabla 1

Datos en referencia al sexo

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujer	49	65,3	68,1	68,1
	Hombre	22	29,3	30,6	98,6
	Prefiero no decirlo	1	1,3	1,4	100,0
	Total	72	96,0	100,0	
Perdidos	Sistema	3	4,0		
Total		75	100,0		

Tabla 2*Datos en referencia al grado universitario*

		Grado universitario			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Trabajo Social	23	30,7	31,9	31,9
	Diseño	4	5,3	5,6	37,5
	Derecho	15	20,0	20,8	58,3
	Náutica	1	1,3	1,4	59,7
	Enfermería	7	9,3	9,7	69,4
	ADE	2	2,7	2,8	72,2
	Contabilidad y Finanzas	1	1,3	1,4	73,6
	Relaciones laborales	3	4,0	4,2	77,8
	Ingeniería industrial	1	1,3	1,4	79,2
	Ingeniería mecánica	3	4,0	4,2	83,3
	Magisterio infantil	3	4,0	4,2	87,5
	Periodismo	5	6,7	6,9	94,4
	Bellas artes	1	1,3	1,4	95,8
	Español: Lengua y literatura	2	2,7	2,8	98,6
	Estudios ingleses	1	1,3	1,4	100,0
Total	72	96,0	100,0		
Perdidos	Sistema	3	4,0		
Total		75	100,0		

En relación con la tabla anterior se puede observar que la rama universitaria que mayor porcentaje de participación tiene en este estudio es Trabajo Social con un 30,7%, le sigue Derecho con un 20%, Enfermería con un 9,3%, y Periodismo con un 6,7%. Cabe mencionar que, la rama que mayor participación tiene en esta investigación hace referencia a las ciencias sociales.

3.2 Instrumentos y definición de variables medidas

El instrumento que se ha utilizado para llevar a cabo la investigación ha sido la escala denominada “Self- Compassion scale” (SCS), desarrollada por Neff (2003), (ver Anexo 1) como instrumento para evaluar en qué medida los y las participantes evidencian ser autocompasivos.

Concretamente, se compone de seis subescalas: auto amabilidad (“Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades”), auto juicio (“Cuandoveo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente”), humanidad compartida (“Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana”), aislamiento (“Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso”), mindfulness (“Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio”), y sobre identificación (“Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos”).

La versión utilizada en este estudio es la versión traducida al español por García-Campayo et al. (2014), la cual cuenta con 26 ítems en donde se debe indicar mediante una escala tipo Likert de 1 a 5, siendo 1=casi nunca y 5=casi siempre, con qué frecuencia se comporta cada participante de la manera indicada (Campayo, 2014).

Por otra parte, haciendo alusión a la fiabilidad de la Escala de Autocompasión de Kristin Neff (2003), se aprecia que para esta muestra posee un coeficiente de Alfa de Cronbach de .64, reflejado a continuación en la Tabla 3.

Tabla 3

Coeficiente de Alfa de Cronbach de la Escala de Autocompasión

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,644	,643	26

Para concluir, cabe señalar las variables utilizadas para conocer la percepción de la estrategia de Autocompasión en el estudiantado de la Universidad de La Laguna, las cuales se corresponden con los siguientes datos sociodemográficos:

- Edad
- Sexo
- Grado Universitario

3.3 Procedimiento

El desarrollo de la investigación comenzó con una revisión bibliográfica sobre investigaciones referentes a la Autocompasión y su implicación con el estudiantado universitario. Asimismo, se concretó el objetivo general del estudio y los objetivos específicos.

Posteriormente, se procedió a la búsqueda de un instrumento de recolección de datos cuantitativos (Ver anexo 1), empleando para ello Google Forms para la recogida de datos del estudio y su posterior difusión. Dicha difusión fue realizada a través de WhatsApp, publicaciones en redes sociales como Instagram, Twitter, etcétera, y envió por correo electrónico universitario, con el siguiente mensaje:

“Hola, mi nombre es Noemi y soy estudiante del Grado en Trabajo Social. Estoy realizando mi TFG sobre la percepción de la estrategia de Autocompasión en el estudiantado universitario, agradecería mucho tu participación.

Asimismo, se ruega reenviar este cuestionario a todo el alumnado de la ULL, para que de esa manera llegue a todos y a todas”.

Por último y para concluir con el procedimiento de investigación llevado a cabo, se procedió al tratamiento estadístico de los datos obtenidos con el programa IBM SPSS, estableciendo categorías para las preguntas cualitativas, a partir del contenido de las respuestas dadas por los y las participantes, y en cuanto al tratamiento de datos de la escala, se realizaron en base a los seis factores de auto juicio, auto amabilidad, humanidad compartida, aislamiento, mindfulness y sobre identificación.

3.4 Diseño y plan de análisis

El presente estudio llevado a cabo constituye una investigación no experimental descriptiva, de carácter transversal y con una metodología mixta (cuantitativa y cualitativa).

En relación con el plan de análisis, se han realizado análisis descriptivos, en concreto, medias y desviaciones típicas para las variables cuantitativas; y porcentajes para las variables cualitativas. Así como el análisis de chi cuadrado, para comprobar si existe relación entre las preguntas abiertas, y el ANOVA con las seis categorías de autocompasión para realizar comparaciones entre las medias. Todo ello, haciendo uso del programa estadístico IBM SPSS 25.

4. Resultados

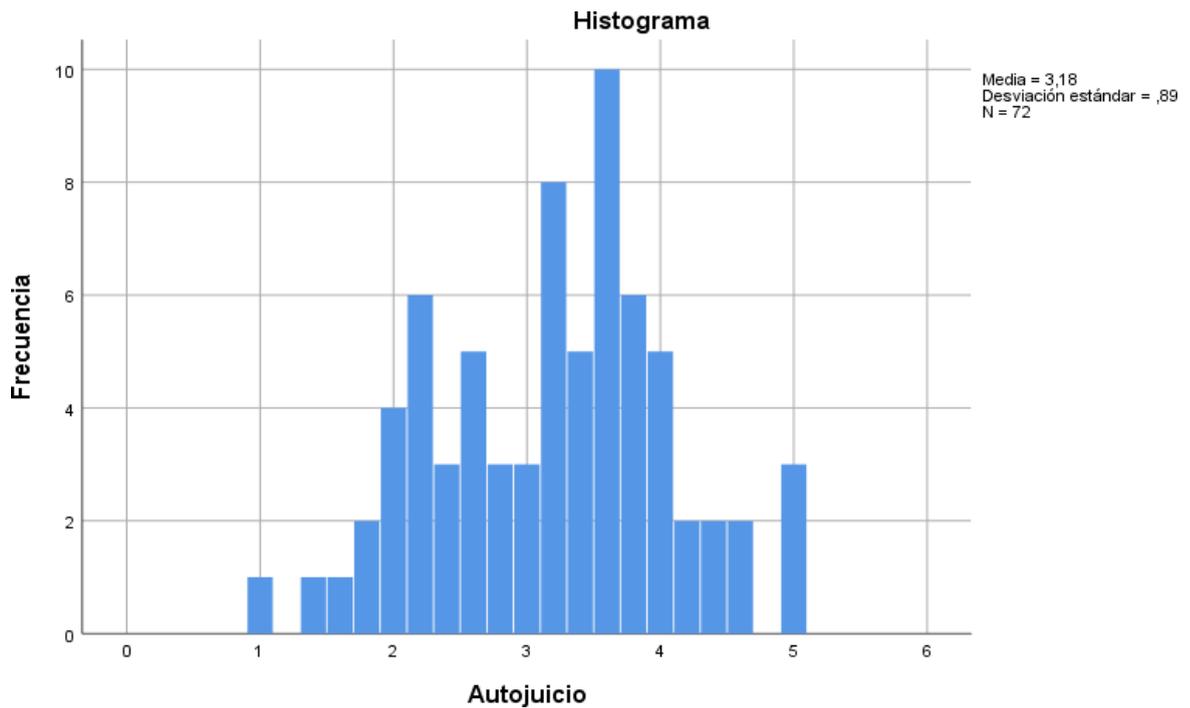
Los resultados de la investigación realizada se van a exponer conforme a dos bloques. En primer lugar, los resultados obtenidos en la escala de autocompasión (SCS), divididos en seis categorías (auto juicio, auto amabilidad, humanidad compartida, aislamiento, mindfulness y sobre identificación); y, en segundo lugar, los resultados obtenidos en las tres preguntas cualitativas: ¿Qué significa el término autocompasión?, ¿Qué implicaciones podría tener la autocompasión para el ejercicio de tu profesión? y, por último, ¿Sería de utilidad recibir formación sobre la autocompasión?

3.5 Escala de Autocompasión (SCS)

Para obtener las siguientes tablas de frecuencia se procedió a depurar los datos cuantitativos del cuestionario, divididos en seis subescalas.

Gráfico 1

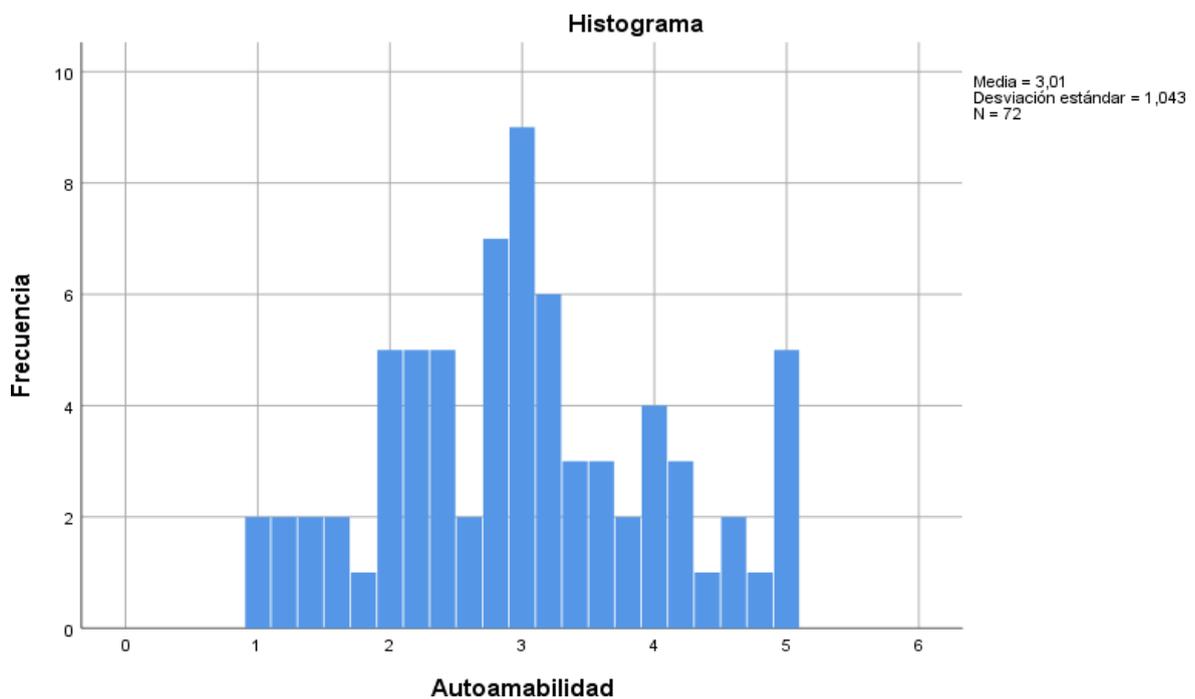
Primer factor: auto juicio



Primeramente, para el factor auto juicio se obtiene una media de 3,18 y una desviación típica de 0,89, se interpreta que existe una ligera dispersión de las respuestas en cuanto a la media. A su vez, la mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, cuando ven aspectos de sí mismo/a que no les gustan, se critican continuamente.

Gráfico 2

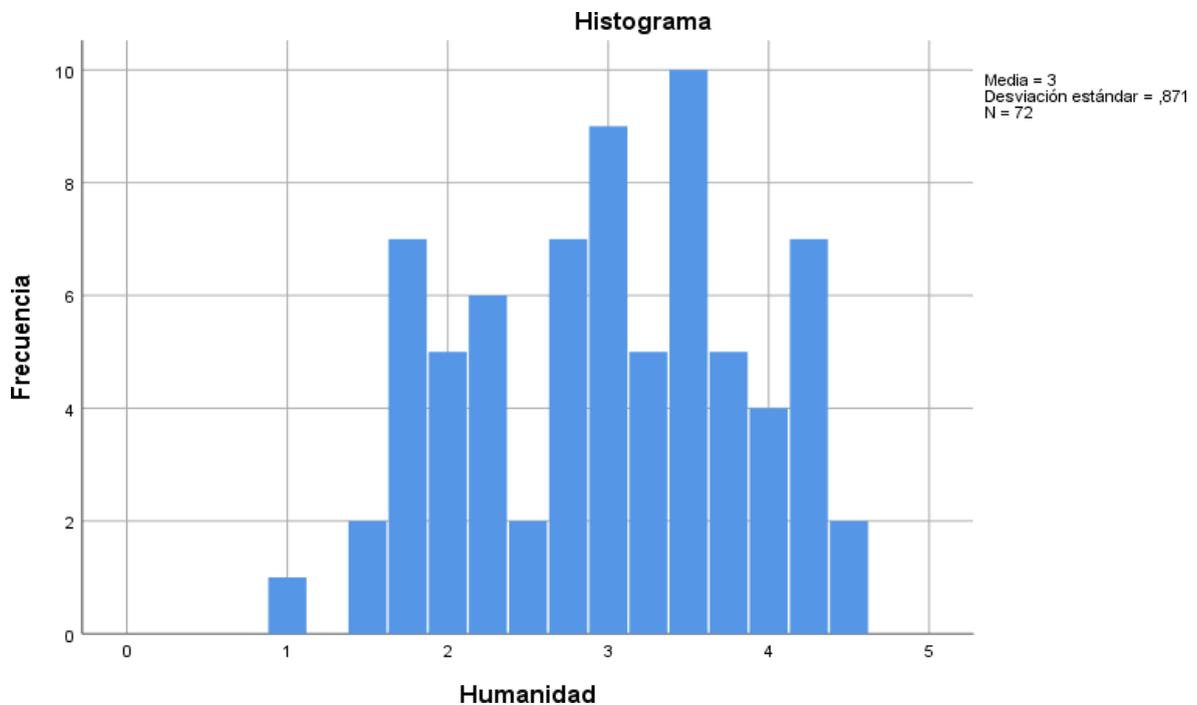
Segundo factor: auto amabilidad



En relación con el segundo factor de la Escala de Autocompasión; Auto amabilidad, se obtiene una media de 3,01 y una desviación típica de 1,04. La mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, son tolerantes con sus propios defectos e imperfecciones o debilidades.

Gráfico 3

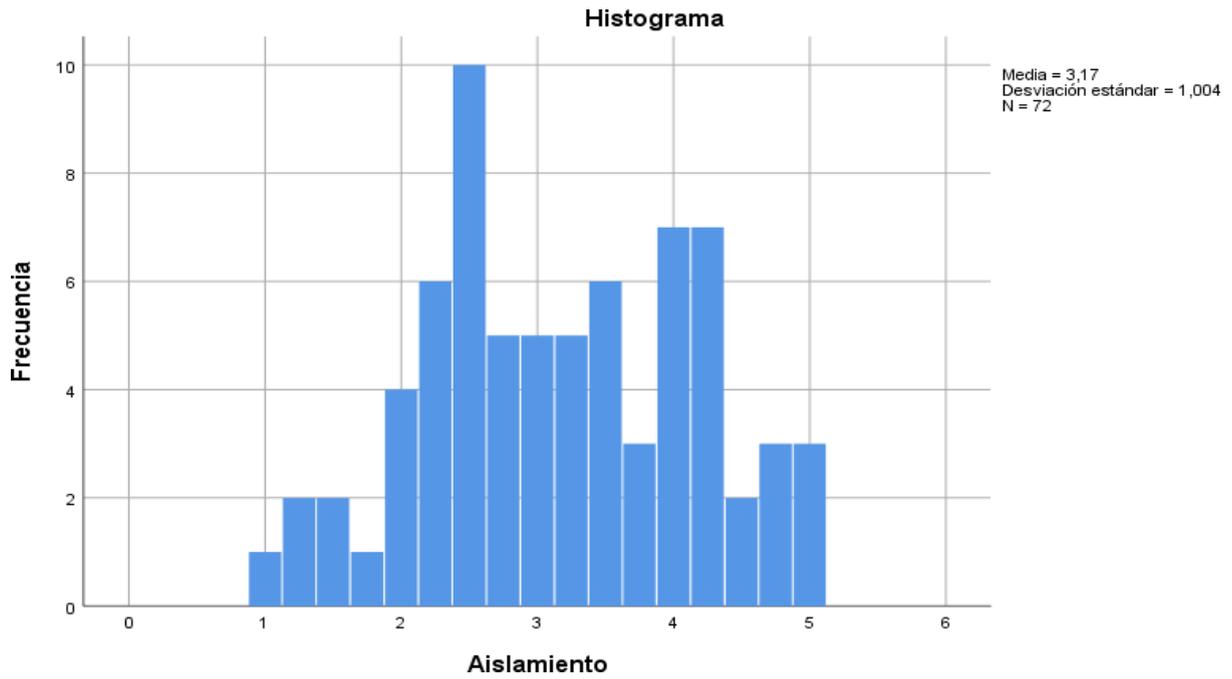
Tercer factor: humanidad compartida



En cuanto al factor “humanidad compartida”, la media obtenida es de 3,00 y una desviación típica de 0,9. Además, la mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, tratan de ver sus defectos como parte de la condición humana.

Gráfico 4

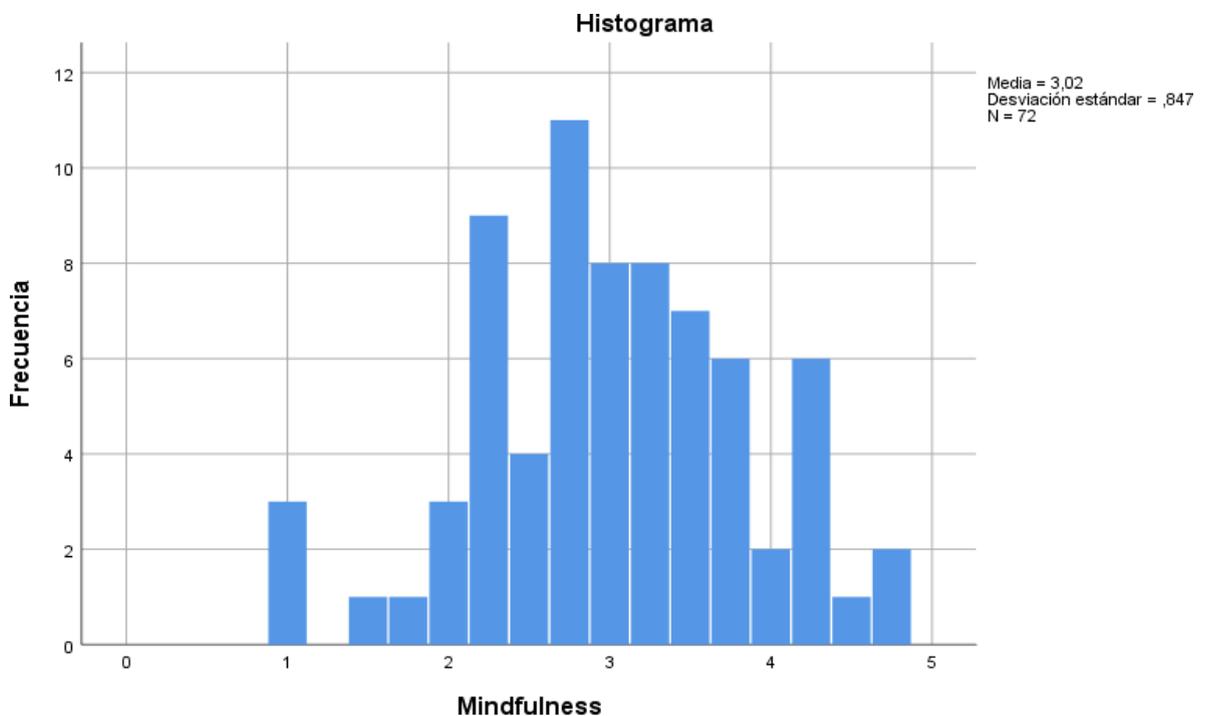
Cuarto factor: aislamiento



En relación con el factor “*aislamiento*”, se obtiene una media de 3,17 y una desviación típica de 1,00. La mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, cuando fallan en algo que es importante para ellos/as, tienden a sentirse solos en su fracaso.

Gráfico 5

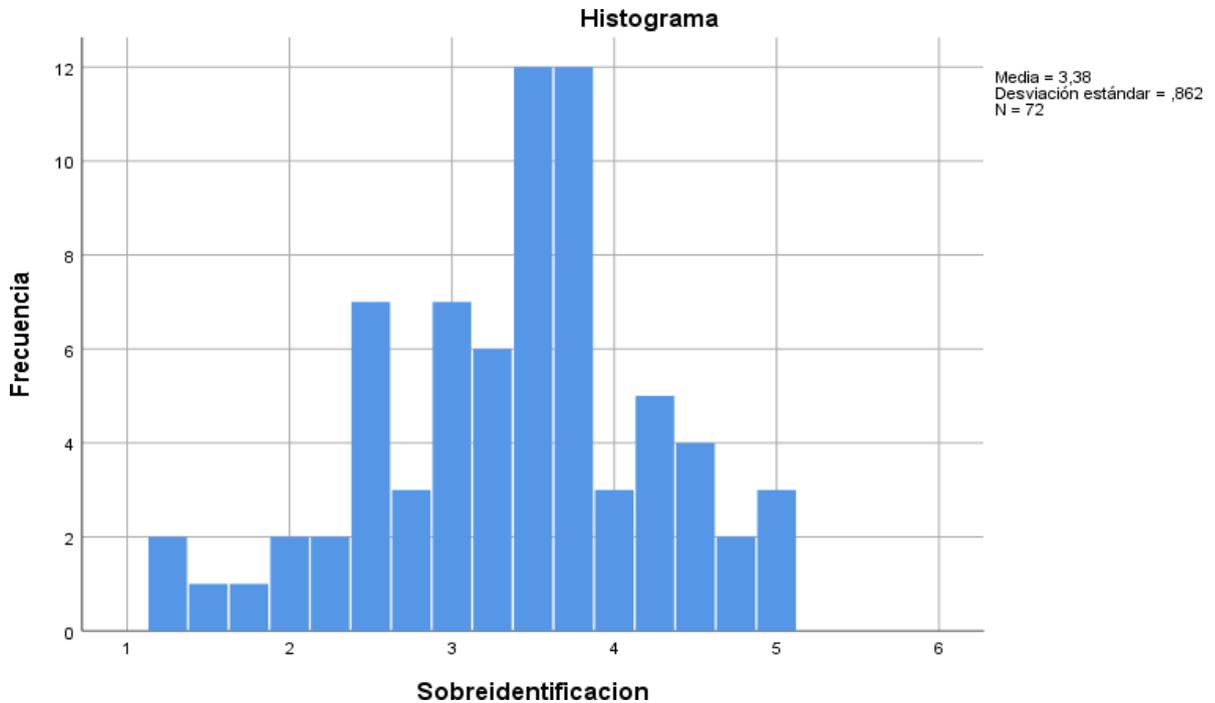
Quinto factor: mindfulness o atención plena



El quinto factor de la Escala de Autocompasión es mindfulness o atención plena, en el que se obtiene una media de 3,02 y una desviación típica de 0,8. Asimismo, la mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, cuando algo les disgusta tratan de mantener sus emociones en equilibrio.

Gráfico 6

Sexto factor: sobre identificación



Por último, en el factor de sobre identificación se obtiene una media de 3,38 y una desviación típica de 0,9. A su vez, la mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, cuando algo les molesta se dejan llevar por sus sentimientos.

A continuación, en la Tabla 4, se realiza una comparativa a cerca de las respuestas de los y las estudiantes de Trabajo social frente a las del resto de grados, los cuales se unieron en un solo grupo.

Tabla 4

Relación entre los seis factores de la Escala de Autocompasión (SCS) y el Grado Universitario

ANOVA

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
auto juicio	Entre grupos	,211	1	,211	,263	,610
	Dentro de grupos	56,089	70	,801		
	Total	56,300	71			
auto amabilidad	Entre grupos	,994	1	,994	,912	,343
	Dentro de grupos	76,277	70	1,090		
	Total	77,271	71			
humanidad compartida	Entre grupos	,374	1	,374	,490	,486
	Dentro de grupos	53,437	70	,763		
	Total	53,812	71			
aislamiento	Entre grupos	,348	1	,348	,342	,560
	Dentro de grupos	71,152	70	1,016		
	Total	71,500	71			
mindfulness	Entre grupos	3,221	1	3,221	4,728	,033
	Dentro de grupos	47,695	70	,681		
	Total	50,916	71			
sobre identificación	Entre grupos	,058	1	,058	,077	,782
	Dentro de grupos	52,691	70	,753		
	Total	52,749	71			

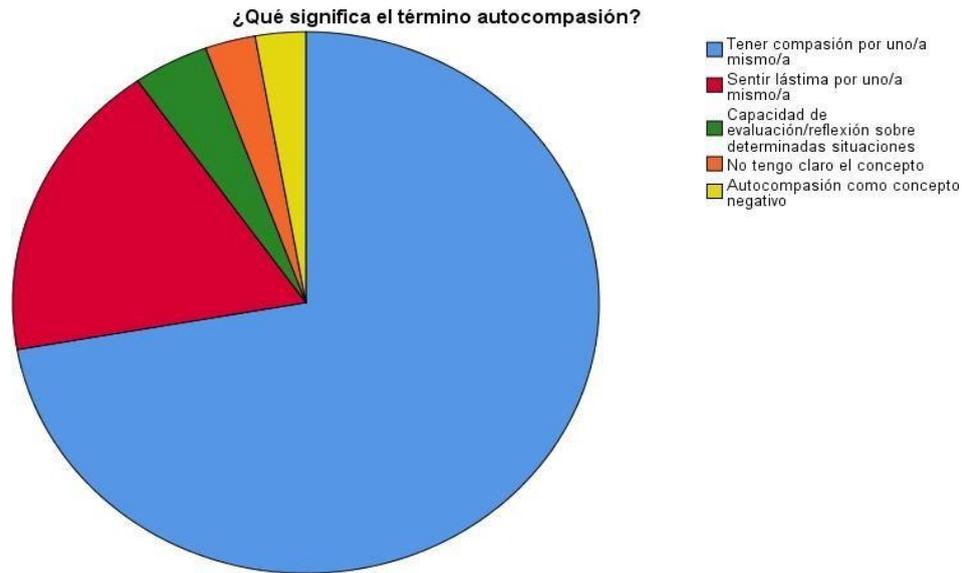
Como se puede observar, el valor de Mindfulness es mayor que el valor de referencia que es de 0,050, por lo que, en este caso, existe una diferencia significativa entre la percepción del alumnado universitario sobre la atención plena; elemento de la autocompasión. Además, en cuanto a las diferencias entre Trabajo Social y otras ramas universitarias, se puede observar que existe una mayor diferencia dentro de los grupos en cada subescala, que, entre los grupos, exceptuando la subescala Mindfulness, en la que existe una diferencia menor.

4.2 Percepción sobre la estrategia de Autocompasión en el estudiantado universitario

En este segundo bloque de resultados, se presentan los datos cualitativos del cuestionario, donde se presentan tres gráficos con los resultados de las respectivas preguntas abiertas.

Gráfico 7

¿Qué significa el término autocompasión?



Como se puede observar en el gráfico precedente, un 69,3% de los y las participantes consideran que el término autocompasión significa “tener compasión por uno/a mismo/a, o haciendo referencia a otro ejemplo “La autocompasión significa que, en caso de fracaso, dolor o defectos personales, somos compasivos con nosotros mismos, en lugar de críticos”, en este ejemplo se observa el factor de auto amabilidad frente a la autocrítica.

Sin embargo, un 17,3% considera que se asocia con “sentir lástima por uno/a mismo/a, se observa en respuestas como: “Sentimiento de pena o compasión de sí mismo”. A su vez, un 4% de los y las participantes consideran que el término autocompasión significa tener la capacidad de evaluación/reflexión sobre determinadas situaciones, se puede observar en respuestas como: “Capacidad de reflexión sobre los actos, las decisiones y la situación de uno mismo con una actitud libre de hostilidad, culpa o flagelación”, en esta respuesta se hace alusión a la atención plena, elemento clave en el camino de la autocompasión.

Por último, un 2,7% de las personas asocian la autocompasión como concepto negativo, se puede observar en ejemplos como: “Decirte a ti mismo que no pasa nada, que todo va a pasar y que eres el único que te entiende” o “Creo que puede ser útil para identificar qué aspectos consideras importante cambiar. Ahora sí, no todo el rato tienes que autocompadecerte, ya que se puede volver algo regular en tu vida y al final crear el pensamiento de que no vales para nada”.

Gráfico 8

¿Qué implicaciones podría tener la autocompasión para el ejercicio de tu profesión?



Como se puede observar en el gráfico anterior, el 50,7% de las y los participantes consideran que la autocompasión podría ser útil para gestionar las emociones negativas, y a su vez, para evitar el burnout profesional/académico, esto se expresa en ejemplos como:

“Ser el responsable de un grupo de personas y de bienes de mucho valor, como es un oficial de la marina mercante, requiere estar por encima de esas inseguridades personales y tener la capacidad de estudiarse a sí mismo constantemente, para solventar esas carencias y defectos y así mejorar como persona y como profesional. No puedes permitirte que los problemas te superen”; o “La práctica artística es mentalmente muy dura, necesita mucho trabajo y mucho espacio de reflexión, quizá me permitiría tomarme la práctica con más calma y de esa manera disfrutarla”.

Por otra parte, un 29,3% de los y las participantes considera que la autocompasión podría contemplar entre sus implicaciones, cuidarse a uno/a mismo/a. Esta categoría se observa en respuestas como “Considero que adquiere un valor importante, ya que, desde el Trabajo Social, para trabajar con personas y poder apoyarles, acompañarles y entenderles, primero tenemos que hacerlo con nosotros mismos/as”; o “En cualquier profesión es importante tener en cuenta que no somos perfectos y que nos vamos a equivocar en algún momento. El periodismo está sometido a la crítica social constante y es muy importante ser consciente de que hay gente que estará o no de acuerdo contigo, es por ello que, si en

algún momento fallas, debes evitar castigarte a ti mismo con pensamientos negativos y tener autocompasión para poder continuar tu camino laborar con la mayor estabilidad mental posible”.

Por último, un 12% de los y las participantes consideran que la autocompasión podría tener implicaciones negativas en el ejercicio de sus profesiones, esto se puede observar en respuestas como “En ciertos momentos podría ser beneficiosa, pero tal vez llega un punto que esa autocompasión limita las exigencias que te puedes llegar a poner, en ocasiones hay que ser duro con uno mismo para reaccionar y mejorar”; o “Creo que puede ser útil para identificar qué aspectos consideras importante cambiar. Ahora sí, no todo el rato tienes que autocompadecerte ya que se puede volver algo regular en tu vida y al final crear el pensamiento de que no vales para nada”.

Gráfico 9

¿Sería de utilidad recibir formación sobre la autocompasión?



Como se puede observar en el gráfico anterior, la mayor parte de los y las participantes concretamente un 94,7%, consideran que sería de utilidad recibir formación sobre la estrategia de autocompasión, esta afirmación se expresa en respuestas como “Claro, hay mucha gente que no sabe querer sus defectos, o afrontar situaciones complicadas que se presenten en sus vidas desde al apoyo a su persona, en lugar de eso solo se machacan, se culpan sin sentido y se hunden más, lo cual solo agrava el problema.

Tal vez si entendiéramos y supiéramos más sobre la autocompasión la gente en general sabría en qué ocasiones hay que “mimarse” más”. Sin embargo, dentro de estas respuestas afirmativas se encuentran controversias como “Si, aunque la mayor parte del trabajo de autocompasión creo que es personal y se trabaja por dentro”; o “Sería de utilidad entender en qué contexto y de qué manera la autocompasión puede ser beneficiosa, depender de gente externa para darse aprobación a uno mismo no es útil, coherente, o beneficioso”.

Por último, un 1,3% considera que no sería de utilidad recibir formación sobre la estrategia de autocompasión.

4. Discusión

El presente estudio de investigación ha tenido como objetivo general analizar la percepción sobre la estrategia de autocompasión en jóvenes universitarios/as, y la diferencia entre las posibles implicaciones para estudiantes de Trabajo Social frente a estudiantes universitarios de otros grados. Los resultados muestran que la mayor parte de los y las participantes consideran que “cerca de la mitad de las veces”, cuando ven aspectos de sí mismo/a que no les gustan, se critican continuamente; son tolerantes con sus propios defectos e imperfecciones o debilidades; tratan de ver sus defectos como parte de la condición humana; cuando fallan en algo que es importante para ellos/as, tienden a sentirse solos en su fracaso. Asimismo, cuando algo les disgusta tratan de mantener sus emociones en equilibrio y, por último, cuando algo les molesta se dejan llevar por sus sentimientos.

Cabe mencionar que, el factor con mayor puntuación es el de sobre identificación con una media de 3,38; le sigue el factor auto juicio con una media de 3,18, y el factor aislamiento con una media de 3,17. Con respecto a lo mencionado anteriormente, se puede observar que los factores con las puntuaciones mayores son los elementos contrarios al sentimiento autocompasivo. Además, en cuanto a las diferencias entre Trabajo Social y otras ramas universitarias, se evidencia que existe una mayor diferencia dentro de los grupos en cada subescala que, entre los grupos.

En relación con la percepción del alumnado universitario sobre la autocompasión, la mayoría menciona elementos que deben estar presentes en una mentalidad autocompasiva para que sea saludable; Bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y atención plena o mindfulness (Neff, 2016). Sin embargo, algunos y algunas participantes mencionan elementos contrapuestos a una actitud autocompasiva; sobre identificación, aislamiento y auto juicio. Además, en los resultados con respecto al conocimiento sobre autocompasión, se relacionó el término autoestima con el de autocompasión.

Conforme con lo mencionado anteriormente, la autocompasión proporciona una mayor resistencia y estabilidad emocional que la autoestima, así como también implica una autoevaluación, una actitud defensiva del ego y una automejora menos intensas que la autoestima. Las personas autocompasivas no tienen que alcanzar el éxito o sentirse superiores a los demás para experimentar sentimientos positivos sobre sí mismos (Neff K. D., 2011).

En las aportaciones de las preguntas cualitativas, algunos y algunas participantes consideran que la autocompasión podría tener implicaciones negativas en el ejercicio de sus profesiones, se asocia con “sentir lástima por uno/a mismo/a. El 50,7% de las y los participantes consideran que la autocompasión podría ser útil para gestionar las emociones negativas, y a su vez, para evitar el burnout profesional/académico. En relación con lo expuesto en la revisión bibliográfica realizada, la autocompasión en el contexto universitario favorece el compromiso académico y protege del agotamiento en el estudio; amortigua la afectividad negativa cuando no se consiguen los objetivos académicos, promueve el uso de estrategias de aprendizaje, así como, evita el burnout académico (Antonio Contreras Felipe, 2020).

Por otra parte, la mayor parte de los y las participantes concretamente un 94,7%, consideran que sería de utilidad recibir formación sobre la estrategia de autocompasión. En lo que respecta a los grados universitarios, se requiere la incorporación de la autocompasión dentro de los planes de estudios como forma de disminuir la carga sobre los/as estudiantes, y así fomentar el autocuidado. Además, proporcionando capacitación y habilidades que fomenten la autocompasión, los/as estudiantes pueden cuidar mejor de sí mismos y como futuros/as profesionales (Iacono, 2017).

Por ello, se evidencia que los y las trabajadores/as sociales pueden aumentar su capacidad de ofrecer compasión a sí mismos, con el simple hecho de adquirir conocimientos sobre el concepto y la práctica de la autocompasión (Rickers, 2012).

Para finalizar, cabe mencionar que la presente investigación se ha visto limitada porque se trata de una muestra pequeña, y, por tanto, no representativa de los y las estudiantes universitarios/as. Es posible que, en caso de haber contado con una muestra más amplia se hubiesen podido encontrar relaciones estadísticamente significativas entre variables. Asimismo, la participación mayoritaria en la presente investigación fue por parte de mujeres.

A modo de propuesta de mejora, sería interesante contar con grupos diferenciados de edad, y ampliar la muestra teniendo en cuenta a profesionales que ejerzan actualmente, con el objetivo de comprobar la percepción sobre la estrategia de autocompasión en el estudiantado de la Universidad de La Laguna, así como de los y las profesionales que han finalizado sus grados.

5. Conclusiones

Tras la realización del presente Trabajo Fin de Grado, a partir de los resultados obtenidos en la investigación realizada, se extraen las siguientes conclusiones:

En relación con el primer objetivo específico, *explorar la percepción del alumnado universitario sobre la autocompasión*, se concluye que la mayor parte de los y las participantes menciona elementos que deben estar presentes en una mentalidad autocompasiva para que sea saludable; bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y atención plena o mindfulness. Sin embargo, algunos y algunas participantes consideran que se asocia con “sentir lástima por uno/a mismo/a”, o, por el contrario, asocian la autocompasión como concepto negativo.

Conforme al segundo objetivo específico, *analizar las posibles implicaciones de la estrategia de autocompasión en las diferentes ramas universitarias*, la mayoría de los y las participantes consideran que la autocompasión podría ser útil para gestionar las emociones negativas, y a su vez, para evitar el burnout profesional/académico. Por el contrario, algunos y algunas participantes consideran que la autocompasión podría tener implicaciones negativas en el ejercicio de sus profesiones. Concretamente, en algunos grados se observa la presión diaria por el ejercicio de sus profesiones: “El ejercicio

periodístico es duro, y a veces, lo somos con nosotros mismos por no sacar una información, por no ser precisos o, simplemente, porque nos engañen. Es necesario tener autocompasión y saber gestionar estos momentos”; “La práctica artística es mentalmente muy dura, necesita mucho trabajo y mucho espacio de reflexión, quizá me permitiría tomarme la práctica con más calma y de esa manera disfrutarla”. Sin embargo, en cuanto a la percepción negativa sobre la estrategia de autocompasión se observan respuestas como: “Para un maestro, autocompadecerse puede ser positivo si es constructivo, pero si no, no, porque sería frustrante”.

Seguidamente, en el tercer objetivo específico, *comparar la percepción sobre la autocompasión de estudiantes universitarios de Trabajo Social frente a universitarios/as de distintas ramas de conocimiento*, se evidencia que no existe una diferenciación clara entre Trabajo Social y otros grados, esto puede ser debido a la falta de formación en el plan de estudios sobre esta estrategia.

Por último, se manifiesta que se debe apostar por la figura de un/a Trabajador/a social, que tenga en consideración las implicaciones que podría tener esta estrategia en el ejercicio de la profesión. Además, en referencia a Trabajo Social y el resto de las ramas de conocimiento, se debería incluir formación en el plan de estudios sobre la estrategia de autocompasión de cara a integrar habilidades y adquirir herramientas para el futuro profesional.

Referencias

- Antonio Contreras Felipe, J. B. (2020). Eficacia de un programa de intervención en autocompasión sobre el rendimiento académico en la Educación Superior. *Revista Complutense de Educación*, 675-687.
- Araya, C., & Moncada, L. (abril de 2016). autocompasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV (1), 67-78. Obtenidode <https://www.redalyc.org>
- Beaumont, E., Durkin, M., & Martin, C.J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, byrnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 15-23.
- Campayo, J. G. (2014). Escala de Autocompasión (SCS). Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:zOJr4SHeC94J:https://selfcompassion.org/wpcontent/uploads/2018/05/SpanishSCS.pdf+&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=es&client=firefox-b-d>
- Campos, D., Herrera-Mercadal, P., & Martínez, L. (2020). *Manual auto aplicado de la terapia de compasión basada en los estilos de apego para la promoción del bienestar*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. Obtenido de <https://elibro-net.accedys2.bbtk.uill.es/es/ereader/bull/172062?page=8>
- Consejo General del Trabajo Social (Ed.). (2015). *Código Deontológico de Trabajo Social*. Consejo General del Trabajo Social. Obtenido de <https://www.cgtrabajosocial.com>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and. *Clin Psychol Psychother*, 511-530.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2018). Brief report: Self-compassion, physical health, and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of Health Psychology*, 23(7), 1-7. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105316643377>
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of adolescence*, 204-217.

- Gilbert, P. (2006). Compassionate Mind Training. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 353-379.
- Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión*. Desclée de Brouwer, S.A.
Obtenido de
<https://elibronet.accedys2.bbtk.ull.es/es/ereader/bull/115893?page=9>
- González Vélez, M., Blanco Miguel, P., Martis Sánchez, C., & Fernández Borrego, M. diciembre de 2016. La relación de ayuda en Trabajo Social. Propuestas para un desarrollo de calidad. *Revista Trabajo Social*, (90). Obtenido de <http://revistatrabajosocial.uc.cl/indez.php/RTS/article/view/1799/1847>.
- Grant, G. K. (2020). Emotional demands, compassion, and mental health in socialworkers. *Occupational Medicine*, 89-94.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, H. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *Int J Nurs Pract.*, 16(4), 366-73. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20649668/>
- Iacono, G. (2017). A Call for Self-Compassion in Social Work Education. *Journal of Teaching in Social Work*, 37(5), 454-476. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08841233.2017.1377145?journalCode=wtsw20>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (29 de November de 2019). Roles of Positive Psychology for Mental Health in UK Social Work Students: Self-Compassion as a Predictor of Better Mental Health. *British Journal of Social Work*, 50(7), 2002-2021. Obtenido de <https://academic.oup.com/bjsw/article-abstract/50/7/2002/5647325?redirectedFrom=fulltext>
- Mérzeville, G. d. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Jay Miller, J., Lee, J.J., Shalash, N., & Poklembova, Z. (2019). *Self-compassion among social workers*. *Journal of Social Work*, 20, 448 - 462.
- Faye Mishna & Marion Bogo (2007) Reflective practice contemporary social work classrooms, *Journal of Social Work Education*, 43:3, 529- 544, DOI: 10.5175/JSWE.2007.200600001

- Macbeth, A. y Gumley, A. (2012). Explorando la compasión: una metaanálisis de la asociación entre autocompasión y psicopatología. *Revista de Psicología Clínica*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Nazar, G., Arteaga- Marín, M. J., & Irrázabal- Medina, B. (05 de abril de 2022). Autorregulación y autocompasión en conductas promotoras de salud y de riesgo en estudiantes universitarios. *Ciencia y Enfermería* 28 (1), 1-14. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532022000100201&script=sci_arttext&tlng=pt
- Neff, K. (2016). *Sé amable contigo mismo*. Ediciones Paidós. Obtenido de <https://sabrinamartini.com>
- Neff, K. (2021). *Fierce Self-compassion*. Harper Wave. Obtenido de <https://self-compassion.org>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- Neff, K., & Germer, C. K. (enero de 2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 1(69), 28-44. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23070875/>
- Neff, K., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Psychology Press*, 4(3), 263-287. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/2005-06327-005>
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Autocompasión y funcionamiento psicológico adaptativo. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. Obtenido de <https://self-compassion.org>
- Neff, K., Yanell, L. M., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *SpringerLink*, 10(6), 1136–1152. Obtenido de <https://self-compassion.org>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143. Obtenido de <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>

- Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1-27.
- Rickers, S. (2012). The Lived Experience of Self-Compassion in Social Workers. Obtenido de Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy: <https://hdl.handle.net/11299/135286>.
- Santrock, J. (2002). "Psicología de la educación: una herramienta para la enseñanza efectiva" en. México: Mc Graw Hill Shakeshaft, R., & McLaren, S. (2022). The Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Depressive Symptoms Among Sexual Minority Women and Men. *SpringerLink*, 1(13), 57-65. Obtenido de <https://link-springer-com.accedys2.bbtck.uill.es/article/10.1007/s12671-021-01696-4>
- Shakeshaft, R., & McLaren, S. (2022). The Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Depressive Symptoms Among Sexual Minority Women and Men. *Springer Link*, 57-65.
- Toplu, E. K. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 372-382.
- Yarnell, L. M., Neff, K., & Mullarkey, D. (27 de noviembre de 2018). Gender Differences in Self-Compassion: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Journal Article*, 10(6), 1136–1152. Obtenido de <https://self-compassion.org>
- Yela, J.R, Gómez-Martínez, M.A., Crego, A., & Jiménez, L. (2019). Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical psychologist*, 1-14.

Anexos

Anexo 1: Self Compassion Scale (SCS)

Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria

La presente investigación forma parte de la asignatura de Trabajo Fin de Grado, del Grado de Trabajo Social de la Universidad de La Laguna. El objetivo de este estudio es analizar la percepción sobre la estrategia de la autocompasión en jóvenes universitarios/as, y la diferencia entre las posibles implicaciones para estudiantes de Trabajo Social, frente a estudiantes universitarios/as de otros grados.

Para cumplimentar este cuestionario debe acceder a través del correo de la Universidad de La Laguna. Su participación es voluntaria.

En el proceso de recogida de datos se garantiza el anonimato y la voluntad de participación atendiendo al Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y la LO 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. Toda la información que nos aporta es totalmente confidencial y anónima.

Participar implica que:

1. Ha leído y entendido la información sobre la participación en este estudio.
2. Ha entendido que los datos son anónimos y confidenciales.
3. Otorga su consentimiento voluntariamente y sabe que puede dejar el estudio en cualquier momento.

Datos sociodemográficos

- Edad
- Sexo
 - Hombre
 - Mujer
 - Prefiero no decirlo
- Grado Universitario

¿Qué significa el término autocompasión?

A continuación, selecciona de los siguientes enunciados la frecuencia con la que te comportas frente a esa situación, utilizando la siguiente escala: 1. Casi Nunca 2. De vez en cuando 3. Cerca de la mitad de las veces 4. Bastante a menudo 5. Casi siempre

1. Suelo estar desaprobandando y criticando mis defectos, y mis propias carencias.
2. Cuando me siento deprimido tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal.
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de la vida, y pienso que a todo el mundo le pasa de vez en cuando.
4. Cuando pienso en mis insuficiencias, me siento separado y aislado del resto del mundo.
5. Trato de ser amigable conmigo mismo cuando siento algo de dolor emocional.
6. Cuando fallo en algo importante, me siento embargado por sentimientos de carencia.
7. Cuando estoy triste y abatido, me acuerdo de que hay muchas otras personas en el mundo que sienten lo mismo que yo.
8. Cuando hay momentos complicados o duros, tiendo a ser severo conmigo mismo.
9. Cuando algo me molesta, lo trato con ecuanimidad y mantengo mis emociones en equilibrio.
10. Cuando me siento fuera de lugar, trato de recordarme que esos sentimientos de incomodidad son compartidos por mucha gente.
11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
12. Cuando estoy pasando por un momento muy duro, me apunto el amor y la ternura que necesito.
13. Cuando me siento deprimido, tiendo a sentir que hay muchas personas con mayor felicidad.
14. Cuando sucede algo doloroso trato de tener una perspectiva equilibrada de ese momento.
15. Trato de ver mis defectos como parte de la naturaleza humana.
16. Cuando veo aspectos de mi persona que no me gustan, me hundo en la tristeza.

17. Cuando fallo en algo importante en mi vida, trato de verlo desde una amplia perspectiva.
18. Cuando estoy invirtiendo mucho esfuerzo en algo, tiendo a sentir que otras personas lo consiguen sin dificultad.
19. Soy amable conmigo mismo cuando estoy experimentando cualquier tipo de sufrimiento.
20. Cuando algo me molesta, siento que me arrastran y que me sobrepasan mis emociones.
21. Cuando estoy experimentando algo de sufrimiento, puedo ser un poco insensible conmigo mismo.
22. Cuando me siento deprimido, trato de acercarme a mis sentimientos con curiosidad y apertura.
23. Soy tolerante con mis propios defectos y carencias.
24. Cuando sucede algo doloroso, tiendo a magnificar el incidente de manera desproporcionada.
25. Cuando fallo en algo que es importante en mi vida, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
26. Trato de ser comprensivo y paciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

¿Qué implicaciones podría tener la autocompasión para el ejercicio de tu profesión?

¿Sería de utilidad recibir formación sobre la autocompasión?