

La Compasión e Inteligencia Emocional en un grupo de escolares
-Trabajo fin de grado-

Departamento de Psicología de la Educación
Carmen Borrás Jorge
Curso académico 2016/17
Tutora: M. Carmen Capote Morales
Universidad de la laguna



ULL

Universidad de La Laguna

RESUMEN

Los niveles de sufrimiento, ansiedad social y conductas agresivas de los actuales adolescentes, según las investigaciones podría verse reducida, trabajando la compasión (Neff, 2012), y la inteligencia emocional. El presente estudio pretende describir el nivel de compasión e inteligencia emocional, así como, conocer las diferencias por sexo, religión y deporte de un grupo de 187 estudiantes de primaria y secundaria de la provincia de Santa Cruz de Tenerife, entre 7 y 17 años. Para evaluar la inteligencia emocional, se cumplimenta Inteligencia Emocional (I-CE; Reuven Bar-On, 2003) y para la compasión el Self-Compassion Scale (SCS), Neff (2003b) en el aula de manera on-line. El análisis de medias de compasión con sexo, indica que existen diferencia significativas en auto-juicio, donde las chicas se juzgan menos que los chicos. Los estudiantes que pertenecen a una religión, presentan menos sobre-identificación, es decir no evitan las experiencias y lo que no realizan deporte obtuvieron puntuaciones altas en interpersonal, intrapersonal y adaptabilidad. Por tanto es importante educar en compasión e inteligencia emocional en los centros.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia emocional, compasión, mindfulness, adolescentes.

ASBTRAC

The levels of suffering, social anxiety and aggressive behaviors of the current children, according to the investigations could be reduced, working compassion (Neff, 2012), and emotional intelligence. This investigation describes the level of compassion and emotional intelligence, and to know the differences by sex, religion and sport of a group of 187 primary and secondary students in the province of Santa Cruz de Tenerife, with ages between 7 and 17 years. To evaluate emotional intelligence, it is completed emotional intelligence (I-CE; Reuven Bar-On, 2003) and for compassion el Self-Compassion Scale (SCS), Neff (2003b), inside the classroom and on-line. The analysis of means of compassion with sex, indicates that there are significant differences in self-judgment, girls judge less than boys. Students who belong to a religion, have less over-identification, do not avoid new experiences. Did not sports obtained high scores in interpersonal, intrapersonal and adaptability. Is very important to educate in compassion and emotional intelligence in the centers

KEY WORD: emotional intelligence, compassion, mindfulness , children.

INTRODUCCIÓN

Desde el punto de vista de la psicología positiva, Martin Seligman, en su libro Fortalezas de Carácter y Virtudes, sostiene la tesis de que las emociones, la vida afectiva y la razón práctica, forman el carácter de una persona.

Seligman y Petterson (2004), dividen en seis categorías las fortalezas del carácter, que son sabiduría y conocimiento, energía, humanidad, justicia, templanza y transcendencia.

Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en diferentes situaciones y son estables a lo largo del tiempo, son adquiribles y medibles. Las fortalezas elegidas por Seligman y Peterson son las vías o caminos para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas y se valoran en casi todas las culturas del mundo.

La compasión es una virtud que se encuentra dentro de las Fortalezas de humanidad y se refiere a la capacidad de mostrar aceptación incondicional y amabilidad hacia los demás, al igual que ser generoso y poseer amor altruista.

La palabra compasión deriva de las raíces latinas y griegas *patiri* y *pashkein* (sufrir) y de la raíz latina *com* (“con”), de manera que compasión significa “sufrir con” otra persona. El diccionario de la RAE define compasión como “sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias”. En 2009, miles de líderes religiosos de todo el mundo redactaron la Carta de la Compasión en la que la definieron como “tratar a todos los demás como quisiéramos ser tratados nosotros mismos”. (Armstrong, 2010).

Una de las definiciones más aceptadas es la siguiente: el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento en el otro y la motivación posterior para ayudar a que dicho sufrimiento disminuya (Goetz, Keltner y Simon-Thomas, 2010).

Por otro lado, Simón (2014) menciona lo complicado que supone reducir el término compasión a un solo concepto, ya que abarca un conjunto amplio de estados emocionales. Se entiende que la compasión podría utilizarse para designar una familia de estados afectivos afines, en la que se podrían incluir, entre otros, la simpatía y la preocupación empática.

Otro especialista en compasión, el profesor de psicología clínica en la Universidad de Derby Paul Gilbert, propone la existencia de dos psicologías intrínsecas e interdependientes en el proceso compasivo (Gilbert y Choden, 2013). La primera, es la psicología que nos motiva a conectar con el sufrimiento, a estar con él y a comprender sus causas con una actitud de no-juicio. La segunda psicología, nos hace posible trabajar de manera habilidosa para aliviar y prevenir el sufrimiento y sus causas.

De acuerdo a Kornfield (2008) la compasión es parte de nuestra naturaleza más profunda que surge de la conciencia de nuestra interconexión con todas las cosas. Kornfield (2008) habla de la simplicidad de la compasión, siendo ésta una cualidad que emerge naturalmente cuando la mente se serena y calma. Por su parte, Hanh (1994) señala que en la tradición budista la compasión deriva naturalmente de la comprensión; cuando una persona logra comprender a otra de manera profunda (pudiendo ser uno mismo esa otra persona) brota naturalmente la compasión. Según los autores (Hanh, 1994; Kornfield, 2008), existen dos elementos que permiten la emergencia de la compasión: La naturaleza interdependiente y la comprensión profunda.

Desde el punto de vista de la “meditación mindfulness”, tal como se la entiende en Occidente, consiste en tres habilidades o procesos mentales principales: (1) conciencia focalizada en un solo punto (concentración), (2) conciencia de campo abierto (mindfulness), y (3) bondad amorosa o compasión (Salzberg, 2011).

Mindfulness es una manera de afrontar lo que aparece en la conciencia con una atención equilibrada y ecuánime, sin tratar de excluirlo ni de aferrarnos a ello. Las tres habilidades de la meditación mindfulness nos ayudan a vivir más pacíficamente en el interior de nuestra propia cabeza. Es tan simple como: Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo

En otra línea, basada en la Insight Meditation o meditación vipassana, encontramos varias obras de diferentes maestros de vipassana occidentales que se han basado en tradición budista y que están firmemente comprometidos con la práctica de la atención plena. Estas obras aportan acercamientos prácticos a la gestión del sufrimiento mediante el cultivo de la compasión. Las obras de Kornfield (2011) “Una lámpara en la oscuridad” y de Brach (2003) “Aceptación radical” muestran de que desde la tradición de la meditación vipassana, también se proponen herramientas válidas para el afrontamiento del sufrimiento humano con meditaciones basadas en mindfulness y en la autocompasión.

Que no es compasión: La compasión posee dos elementos clave: (1) el emocionarse por el sufrimiento y (2) el deseo de aliviarlo. Hay otros conceptos que nos son familiares y que se solapan con el de compasión, como empatía, simpatía, amor, altruismo y lástima.

- La empatía surge cuando percibimos el mundo de otra persona como si fuera el nuestro propio (Rogers, 1961). Es un “espejo” de lo que otra persona está sintiendo (felicidad, tristeza o confusión). La compasión es específicamente empatía en respuesta al dolor.
- La simpatía no es exactamente un espejo de los sentimientos de los otros, pues añade algo de reactividad personal; compasión mezclada con recuerdos personales. Por lo tanto, la simpatía es compasión sin atención plena (mindfulness).
- El amor es el deseo de que los demás sean felices. La compasión es lo que sucede cuando el amor se encuentra con el sufrimiento –es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento (Dalai Lama, 2003).
- El altruismo se refiere a la motivación o a la acción de ayudar a un individuo que sufre. La compasión siempre es altruista. Sin embargo, podemos realizar conductas altruistas sin sentir compasión.
- La lástima es similar a la compasión, pero contiene un ligero sentimiento de superioridad sobre el individuo que sufre. La compasión, por el contrario, se siente entre iguales.

¿Qué es la autocompasión? Parece que La auto-compasión (self-compassion) es una práctica y un constructo que tiene su origen en la psicología budista y que ha sido practicada y estudiada desde hace más de 2500 años, pero sólo recientemente la psicología contemporánea ha

empezado a manifestar un interés por incluirla en el ámbito clínico e investigativo (Neff y Germer, 2013).

Una de las principales investigadoras de la autocompasión en occidente ha sido realizada por Kristin Neff, docente de la Universidad de Texas, quien ha ampliado este tema, tomando elementos de diferentes maestros budistas que han incorporado esta práctica en occidente (Neff, 2012), particularmente los trabajos de Sharon Salzberg (1995); Joseph Goldstein y Jack Kornfield (1987) y Tara Brach (2003).

Neff (2012) ha señalado que la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes. Neff (2003a, 2015) señala que la auto-compasión tendría tres componentes interrelacionados que, de entrenarse, pueden manifestarse ante situaciones de dolor emocional: Bondad con uno mismo (self-kindness), entendida como el tratarse a uno mismo con cuidado y comprensión, en vez de hacerlo con un juicio crítico (self-judgment); reconocer la humanidad compartida (common humanity) entendida como el reconocimiento que los demás pasan por sufrimientos similares a los propios. En contraposición se encuentra el sentimiento de aislamiento (isolation); y finalmente mindfulness, entendido en términos generales como la capacidad de darse cuenta, de prestar atención y de aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente (Shapiro, Astin, Bishop y Córdova, 2005, Germer 2009) y en el contexto de la auto-compasión, entendido como la capacidad de tener una consciencia equilibrada y tomar distancia de los propios pensamientos y sentimientos, en contraposición a la sobre-identificación (over-identification) o la evitación de la experiencia presente (Neff, 2003b).

Neff (2003a) ha ido desarrollando, junto a Germer (Neff y Germer, 2013), un programa de intervención de ocho semanas basado en la combinación de la práctica de mindfulness y

diferentes ejercicios de autocompasión denominado mindfulness y autocompasión (Mindful SelfCompassion).

Según las investigaciones, la compasión nos alivia incluso cuando no podemos cambiar nuestras circunstancias vitales. En un ámbito empírico, se ha observado que las personas más autocompasivas tienden a tener una mayor satisfacción vital, conexión social, inteligencia emocional, bienestar subjetivo y menos ansiedad, depresión, vergüenza, miedo a fallar y burnout o síndrome de quemado (Barnard y Curry, 2011).

Ateniéndonos a las cuestiones positivas relacionadas con la compasión y la autocompasión relativas a la práctica del mindfulness, es conveniente señalar que las intervenciones basadas en la compasión, aplicadas a diferentes dificultades, se están incrementando con mucha rapidez. Encontramos manuales que describen intervenciones basadas en la compasión para el aumento de la autoconfianza (Welford, 2012), para la recuperación postraumática (Lee y James, 2012), para la gestión de la ansiedad (Tirch, 2012), para gestionar la sobrealimentación (Goss, 2011) o para la gestión de la ira o el enfado (Kolts, 2011).

De manera más específica, el cultivo de la autocompasión ofrece resultados esperanzadores en pacientes de larga duración con diferentes problemas de salud mental (Gilbert y Procter, 2008), en pacientes con psicosis que escuchan voces (Mayhew y Gilbert, 2008) y en diferentes trastornos de la personalidad (Lucre y Corlen, 2012), siendo una evidencia la relación positiva entre una alta autocompasión y una mayor experimentación de emociones positivas y de optimismo, mientras que las personas más autocríticas poseen una menor activación de emociones positivas y un mayor pesimismo (Neff, Rude y Kirkpatrick, 2007).

Existe evidencia científica de los beneficios de la auto-compasión. (Neff, 2011a). La autocompasión se asocia con el bienestar, la inteligencia emocional, la conexión social, la satisfacción vital, los sentimientos de competencia, la felicidad, el optimismo y la sabiduría. La autocompasión también se relaciona con la disminución de la ansiedad, de la depresión, del enfado y del narcisismo. Las personas autocompasivas tienen una autoestima alta, es decir, saben cómo reconfortarse a sí mismas cuando fracasan, aprendiendo y creciendo con sus equivocaciones. Saben cómo motivarse a sí mismas dándose ánimos en lugar de criticándose.

En el ámbito educativo todavía no han surgido excesivas investigaciones concernientes a la autocompasión.

Un estudio detectó que los niveles de autocompasión predecían la autoevaluación y la reacción a eventos vitales en estudiantes universitarios (Leary, Tate, Adams, Batts y Hancock, 2007).

En otro estudio se observó la importancia de la autocompasión en la predicción del bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios (Neely Schallert, Mohammed, Roberts y Chen, 2009).

Umram Akin ha realizado varias investigaciones con estudiantes universitarios turcos en la relación entre la autocompasión y diferentes factores relativos a la Psicología de la educación.

En un estudio (Akin, 2014) detectó cómo existía una relación positiva entre los tres subcomponentes funcionales de la autocompasión (autoamabilidad, humanidad compartida y mindfulness) y la conducta proactiva, y una relación negativa entre los tres componentes disfuncionales de la autocompasión (autojuicio, aislamiento y sobreidentificación) y la conducta proactiva.

En otro trabajo con 775 estudiantes universitarios turcos Akin (2009) detectó la relación negativa entre los tres componentes funcionales de la autocompasión con la conducta sumisa, mientras que los tres componentes disfuncionales de la autocompasión correlacionaban positivamente con la conducta sumisa. Así, análisis de regresión múltiple posteriores indicaron cómo la autoamabilidad, la humanidad compartida y el mindfulness predecían de manera negativa la conducta sumisa, mientras que el autojuicio, el aislamiento y la sobreidentificación predecían positivamente la conducta sumisa en los estudiantes.

En otro estudio turco en el área de la Psicología de la educación (Iskender, 2009) detectó de nuevo, que los tres subcomponentes funcionales de la autocompasión correlacionaban positivamente con la autoeficacia y con la creencia sobre el control referido al aprendizaje, entendido este último como las creencias que posee el alumno de que sus esfuerzos para aprender van a obtener resultados positivos. Mientras, se detectó que los tres componentes disfuncionales de la autocompasión correlacionaban negativamente con la autoeficacia y con la creencia sobre el control referido al aprendizaje.

Por otro lado, La investigación sobre la inteligencia se inicia con los estudios de Broca (1824-1880), que mostro gran interés en medir el cráneo humano. Por otra parte descubrió la localización del área del lenguaje en el cerebro, años después, en 1905, Binet (1857-1911) elabora el primer test de inteligencia con objeto de identificar a los sujetos que podían seguir una escolaridad ordinaria y distinguirlos de los que requerían educación especial. En 1912, Stern introduce el término de CI (Coeficiente Intelectual) que tuvo una gran aceptación y difusión.

Posteriormente, Cattell (1860-1944) difundió los tests de inteligencia por Estados Unidos, partiendo de la idea de que eran buenos predictores del rendimiento académico. Más tarde,

Spearman (1863-1945) y Thurstone (1887- 1955) aplicaron el análisis factorial al estudio de la inteligencia. Este último, a partir del factor g, extrajo siete habilidades mentales primarias, comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perceptiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo, que en cierta forma, se puede considerar como un antecedente remoto de las inteligencias múltiples (IM) de Gardner (1983).

Otro antecedente de las IM es Guilford, que en 1950 presentó sus trabajos sobre estructura de la inteligencia, que abrieron la puerta al estudio de la creatividad y al pensamiento divergente.

En las últimas décadas, algunos autores han considerado incompleta la visión de la inteligencia que hace referencia solamente a la capacidad intelectual entendida como factor de inteligencia general. Es por ello que las teorías recientes conducen al desarrollo de una nueva perspectiva de la inteligencia más amplia, en la que se tienen en cuenta otros aspectos más allá de los racionales, como los factores emocionales (Pérez y Castejón, 2006) que juegan un nuevo papel cultural en la sociedad actual (Zaccagnini, 2008).

Salovey y Mayer fueron los primeros autores que utilizaron el término de Inteligencia Emocional en 1990. Definieron este término como la capacidad de regular los sentimientos y emociones propios así como los de los demás, de comprender y discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Salovey y Mayer, 1990). Así, el modelo propuesto por Mayer y Salovey de 1997 asume, como integrantes de la inteligencia emocional, los componentes de: adecuada percepción de los estados emocionales, comprensión de su naturaleza, regulación de los mismos; y todo ello tanto en las emociones propias como en las ajenas. Estos autores representan el modelo cognitivo de la inteligencia emocional.

Bermúdez, Teva y Sánchez (2003), en su estudio, encuentran una relación positiva entre las puntuaciones altas en inteligencia emocional y un mayor bienestar psicológico, afirmando que las personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y mayor autoestima. En definitiva, concluyen que cuanto mayor es la inteligencia emocional mayor es la estabilidad emocional y que las personas estables emocionalmente presentan una actitud más positiva con respecto a sí mismas. Además, toleran mejor la frustración ya que son capaces de controlar los estados tensionales asociados a la experiencia emocional y su propio comportamiento en situaciones adversas. Parece, pues, que existe una relación positiva entre inteligencia emocional y aspectos relacionados con el bienestar.

La inteligencia emocional es uno de los aspectos relevantes a tener en cuenta en las habilidades y capacidades de las personas, que favorece y facilita la consecución de metas en el individuo en su tarea vital y actúa como buena predictora de la adaptación de una persona al medio (Boyatzis, Goleman y Rhee, 2000; Extremera, Durán y Rey, 2005; Extremera y Fernández Berrocal, 2006,).

Los estudios de Gil-Olarte, Guil, Mestre y Núñez (2005), y de Mestre, Guil y Gil-Olarte (2004), con respecto a estudiantes de secundaria de población española, encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Independientemente de la personalidad o la inteligencia general.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACION

Teniendo en cuenta este contexto teórico y empírico, el objetivo que se plantea esta investigación es conocer los niveles de compasión e inteligencia emocional de un grupo de escolares y si hay diferencias por sexo, religión y práctica deportiva

MUESTRA

Participantes

	Inteligencia Emocional		Compasión	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	218	51.5	300	58.6
Mujer	204	48.2	211	41.3
Total	422	99.8	511	99.8

La muestra para la evaluación de Inteligencia emocional la constituyen un total de 422 estudiantes, pertenecientes a un total de ocho cursos de ciclo de Educación Primaria y Secundaria de un colegio situado al norte de la provincia de Santa Cruz de Tenerife (España). Respecto al género, 51,5% de la muestra, lo componen chicos y el 48,2% chicas. La edad de los participantes estuvo comprendida entre los 7 y 17 años, con una media de 10,53 años y la desviación típica de 0,67 puntos. Para estudiar la variable compasión, la muestra la constituyen 511 estudiantes, pertenecientes también a ocho cursos de ciclo de Educación Primaria y secundaria del mismo colegio, respecto al género, el 58,6 % de la muestra lo componen los

chicos y el 41,3% chicas. La edad de los participantes estuvo comprendida entre 7 y 17 años, la media de edad es de 11,21 años y la desviación típica de 0,73 puntos.

Para realizar la investigación entre la Inteligencia emocional y la compasión, tras mortalidad experimental, la muestra está constituida por 187 estudiantes, respecto al género, 54% lo componen los chicos y el 56% chicas. La edad de los participantes estuvo comprendida entre los 7 y 17 años, con una media de 10.44 años y la desviación típica de 3.73 puntos.

INSTRUMENTOS

En este estudio, las variables que se han evaluado son: por un lado variables psicológicas, Inteligencia Emocional y Compasión; y como variable académica, sexo, religión y deporte de los estudiantes.

Inteligencia emocional (I-CE; Reuven Bar-On, 2003)

Este inventario Bar-On Ice, mide el cociente emocional, consta de 60 ítems que se puede administrar a niños y adolescentes entre 7 y 18 años. Está constituido por una escala tipo likert de 4 puntos (1=nunca me pasa, 4=siempre me pasa). El objetivo de la escala es evaluar los componentes y subcomponentes que evalúa la prueba son: *Componente Intrapersonal*: Comprensión de sí mismo, Autoconcepto, Asertividad, Independencia y Autorrealización; los siguientes componentes *Interpersonal* (Empatía, Relaciones interpersonales y Responsabilidad social); *Componente de Adaptabilidad* (Solución de problemas, Prueba de la realidad, y flexibilidad); *Componente del Manejo de Estrés* (Tolerancia al estrés y control de impulsos); *Componente del estado de Ánimo en General*(Felicidad y Optimismo).

Self-Compassion Scale (SCS) creado por Neff (2003b). Se utilizará la versión española de García Campayo et al. (2014). Consta de 12 items para evaluar la autocompasión y sus componentes: humanidad común (SCS-CH); mindfulness (SCS-M); y amabilidad-comprensión hacia uno mismo (SCS-SK). Se puntúa según una escala tipo likert de 5 puntos.

Por último se elabora un Cuestionario Socio demográfico que recoge datos como: el sexo, edad, religión, rendimiento académico, realización de deporte, que consta de 4 niveles (nada, poco, bastante o mucho),

PROCEDIMIENTO

Al comienzo del segundo cuatrimestre del curso escolar 2016/17, se efectuaron reuniones tanto con los directores como con los jefes de estudios del centro para explicar los objetivos de la investigación y solicitar la colaboración. Una vez acordados los términos de la colaboración y asegurada la confidencialidad de los datos, procedimos a la cumplimentación de las pruebas de inteligencia emocional y de compasión. Esta recolección de datos se planteó como una actividad grupal dentro del colegio y de forma anónima, aun así, la dirección del centro escolar disponía de autorización de los padres o tutores para la realización de la investigación. La coordinadora dio a cumplimentar las pruebas enumeradas a los estudiantes en sus respectivas aulas, de forma colectiva, de manera on-line y en horario de tutoría, concediendo a su vez el tiempo necesario para que los participantes pudiesen responder a cada uno de los elementos que conformaban los respectivos cuestionarios. Se les pidió a todos los participantes que cumplimentaran en sus correspondientes cuestionarios los datos relativos al sexo, edad, número de clase y curso. Una vez finalizado el trimestre, el jefe de estudios de primaria del Centro fue el encargado de

recopilar los datos relativos a las variables académicas y se entregaron a la investigadora por clases y con sus correspondientes números de clase para garantizar el anonimato.

Una limitación del estudio fue la aplicación de los instrumentos, ya que los tutores del centro fueron los encargados de supervisar a los alumnos y no el propio investigador.

DISEÑO

Estudio descriptivo. Se realiza análisis de frecuencia para ver los porcentajes de frecuencia de inteligencia emocional y compasión, t-test, para diferencias por sexo, religión y deporte.

RESULTADOS

Al describir la frecuencia y porcentaje de inteligencia emocional del gran grupo, observamos con respecto a la variable Intrapersonal, que un 61.4% de los estudiantes, poseen buenas habilidades para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de sí mismo, por ello podemos decir que poseen buen auto-conocimiento, asertividad, auto-consideración, auto-actualización e independencia. Por el contrario, el 38,6% de los estudiantes evaluados muestran alguna dificultad en esta área.

Con respecto a la variable Interpersonal, el 98,1% de los estudiantes muestra grandes capacidades para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros. Por ello poseen grandes dotes de empatía, responsabilidad social a la vez de buenas relaciones interpersonales. Solo un 1,9% del grupo muestra dificultades Interpersonales.

Al evaluar el manejo de estrés, observamos que un 63,6% de los estudiantes, muestran tolerancia al estrés y son capaces de resistirse ante un impulso, un 36,4%, muestran alguna dificultad en este ámbito.

En cuanto a adaptabilidad, un 90,5% de los estudiantes poseen alta capacidad hacer frente a problemas cotidianos, a la vez que son capaces de ajustar sus propias emociones, pensamientos y conductas cuando existe un cambio en su entorno, por el contrario, un 9,5% de los estudiantes muestran dificultades en la adaptabilidad.

Con respecto al estado de ánimo, el 94,3% de los estudiantes muestran optimismo y buena capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida, por el contrario 5,7% de los estudiantes poseen actitud negativa.

TABLA DE FRECUENCIA CON PUNTUACIONES INTELIGENCIA EMOCIONAL POSITIVO

	FRECUENCIA	%	MEDIA	D. TIPICA
COCIENTE- IE	-----		58,86	6.818
INTRAPERSONAL N: 316	194	61,4%	2,58	0,596
INTERPERSONAL N: 316	310	98,1%	3,41	0,410
MANEJO DE ESTRÉS N: 316	201	63,3%	2,63	0,504
ADAPTABILIDAD N: 316	286	90,5%	3,15	0,502
ESTADO DE ANIMO N: 316	298	94,3%	48,07	6,700
IMPRESIÓN POSITIVA	-----		2,79	0,450

La auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes. Un 60.3% de los estudiantes mostraron buena bondad con uno mismo, es decir, se tratan a sí mismos con cuidado y comprensión. Un 66.9% reconocen que los demás pasan por sufrimientos similares a los de ellos. Finalmente un 60.3% mostro mindfulness, es decir, poseen capacidad de darse cuenta, de prestar atención y de aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente.

TABLA DE FRECUENCIA CON PUNTUACIONES DE COMPASION POSITIVO

	FRECUENCIA	%	MEDIA	D. TIPICA
AUTOCONFIANZA G.	308	60.3%	3,416	0,7104
HUMANIDAD G.	342	66.9%	3,152	0,6902
MINDFUNES G.	308	60.3%	2,991	0,9714
AUTO-AMABILIDAD	319	62.4%	3,571	0,9300
AUTO-JUICIO	361	70.6%	3,261	1,0183
HUMANIDAD COMUN	351	68.7%	3,190	0,9682
AISLAMIENTO	324	63.4%	3,114	1,0870
MINDFULNESS	337	65.9%	3,617	0,8971
SOBRE-IDENTIFICACION	308	60.3%	2,991	0,9714

Con respecto al análisis de medias de compasión con sexo, solo se encuentran diferencias significativas en auto-juicio, donde las mujeres obtienen una media de 3.36 y los hombres una media de 3.07, por lo que las mujeres tienden a realizar menor auto-juicio que los hombres, con una $t(1,85) = -1.94$ $p = 0.05$. Al comparar la variable sexo con Inteligencia Emocional, no existen diferencias significativas.

En cuanto a la compasión con religión, los resultados indican que los estudiantes que pertenecen a una religión, presentan mindfulness con una media 2.89, a diferencia de los que no pertenecen con una media de 2.53, es decir, los que no pertenecen, tienen peor capacidad de darse cuenta, prestar atención y de aceptar lo que está ocurriendo en el momento presente. Con una $t(42) = -2.03$ $p = 0.048$. Especialmente esta diferencia viene dada, no tanto por los estados de intención si no por la sobre-identificación, que va asociada a evitar de la experiencia presente. No existe ninguna diferencia significativa con Inteligencia emocional.

En cuanto a diferencias de compasión y deporte, se encuentra como diferencia significativa en auto-juicio, es decir, los que realizan deporte con una media de 3.34, se critican menos que los que no realizan deportes con una media de 2.85 y una $t(76) = -2.89$ $p = 0.005$.

Si encontramos diferencias significativas en los estudiantes que no realizan deporte con el Cociente Emocional, con una media de 57.06 con una $t(36.09) = 3.277$ $p = 0.002$, más concretamente en intrapersonal, con una media de 2.46 y con una $t(83) = 2.524$ $p = 0.014$, por lo que poseen mejores capacidades, para expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. En interpersonal obtuvieron una media de 3.34 y una $t(44.54) = 2.577$ $p = 0.013$, es decir, poseen mejores capacidades también para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, observamos también diferencias en adaptabilidad con una media de 3.11 y con una

una $t(44.54) = 3.015$ $p = 0.004$, por lo que los estudiantes que realizan deporte presentan mejores herramientas para solucionar problemas cotidianos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Mediante diversas investigaciones se ha observado que las personas más autocompasivas tienden a tener una mayor satisfacción vital, conexión social, inteligencia emocional, bienestar, felicidad y menos ansiedad, depresión y vergüenza. Por otro lado, sabemos que existe una relación positiva entre las puntuaciones altas en inteligencia emocional y un mayor bienestar psicológico, afirmando que las personas que presentan un mayor autocontrol emocional y conductual perciben que poseen mayor control sobre las demandas del medio y mayor autoestima. Al realizar una revisión bibliográfica, encontramos muchos estudios que explican e investigan ambas variables, pero pocos que las comparen.

La auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de criticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes. Por tanto se ve la necesidad de entrenar a los adolescentes en autocompasión, para así aumentar el bienestar, la inteligencia emocional, la conexión social, la satisfacción vital, los sentimientos de competencia, la felicidad y el optimismo de los adolescentes y a la vez disminuir la agresividad y las relaciones conflictivas.

Personas con puntuaciones bajas en compasión, mostrarán altos niveles de ansiedad, depresión, vergüenza, miedo a fallar y burnout o síndrome de quemado. En nuestros resultados se observa que no existen diferencias significativas en general, excepto en auto-juicio, donde las chicas se juzgan menos que los chicos.

Respecto a los estudiantes que no practican deporte, muestra mejores puntuaciones en intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad. Por tanto tienen mejor cociente emocional.

Si tenemos en cuenta, que es importante trabajar la compasión porque sabemos que reduce y permite gestionar el sufrimiento, y el sufrimiento está vinculado a las emociones negativas, entonces podríamos averiguar si existe relación entre la compasión y la inteligencia emocional en niños de corta edad.

Ya que existen pocas investigaciones hasta el momento, nuestra propuesta, sería averiguar si los adolescentes con mayores puntuaciones en inteligencia emocional, irá acompañado de ser una persona compasiva, por lo que tendrán, mejor calidad de vida, mostraran mayor felicidad, tendrán mejores relaciones interpersonales y mejor ajuste social a las demandas del entorno.

Por tanto, entrenar y educar en Compasión y en Inteligencia Emocional es importante en los centros escolares.

BIBLIOGRAFIA

- Akin, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34, 138-147.
- Akın, U. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1).
- Armstrong, K. (2010). *Twelve steps to a compassionate life*. New York: Knopf.
- Barnard, L. K., y Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review Of General Psychology*, 15 (4), 289–303.
- BarOn, R. & Parker, J. (2000). EQi: YV BarOn Emotional Quotient Inventory: Youth version. Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems Inc.
- Bermúdez, MP. Teva, I. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psicológica. Bogotá*, 2(1), 27-32.
- Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence. Insights from the emotional competence inventory (ECI). En R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 343-367). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dalai Lama, H.H. & Cutler, H. (2009). Preface to the 10th anniversary edition by His Holiness the Dalai Lama, *The art of happiness: A handbook for living* (10th anniversary edition). New York: Riverhead Books.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001). El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey: Implicaciones educativas para padres y profesores. En las *III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI* (p. 132-145).

- Extremera, N, Durán A. y Rey L. (2005). Perceived emotional intelligence and its influence on vital satisfaction, subjective happiness and engagement in professionals who work with mentally retarded people. *Ansiedad y Estrés*, 11 (1), 63-73.
- García Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Piva Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12 (4). doi:10.1186/1477-7525-12-4.
- Gilbert, P. y Choden. (2013). *Mindful Compassion*. London: Constable Robinson.
- Gilbert, P. y Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gil-Olarte, P., Guil, R., Mestre, J.M. y Nuñez, I. (2005). La inteligencia emocional como variable predictora del rendimiento académico. *Libro de Actas del IX Congreso Nacional de Psicología Social*, 5, 351-357. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Goetz, J. L., Keltner, D., y Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374.
- Goldsein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: the path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Hanh, T. N. (1994). Ser paz; *El corazón de la comprensión: comentarios al Sutra del corazón*. Madrid: Neo Person.
- Hofmann S. G., Grossman, P., y Hinton, D. E. (2011) Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clin Psychol Rev*; 31, 1126-32.

- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control beliefs about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37, 711-720.
- Kornfield, J. (2008). *The wise heart: a guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. New York: Bantam Books.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts, A. A., y Hancock, J. (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant selfrelevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887– 904
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., y Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97
- Neff, K. (2003). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2011a). The science of self-compassion. En C. Germer & R. Siegel (Eds.). *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford Press
- Neff, K. (2012) Un estudio aleatorizado y controlado del programa Mindful Self Compassion (MSC) ponencia presentada en el International Symposia for Contemplative Studies, Denver, USA
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude towards oneself. *Self Identity*, 12, 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*, 12, 223–250.

- Nyanaponika, T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, ME: Red Wheel/Weiser.
- Pérez, N. y Castejón, J.L. (2006). La Inteligencia Emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 12(2,3), 393-400.
- Rogers, C. (1961, p. 17). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: the revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Salzberg, S. (2011). *Real happiness: The power of meditation*. New York: Workman Publishing.
- Shapiro, S. L., Astin, J., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005) Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress management*, 12, 164-176.
- Simón, V. (2014). El reencuentro científico con la compasión. En Cebolla, GarcíaCampayo y DeMarzo (Eds). *Mindfulness y Ciencia*. Madrid: Alianza.
- Zaccagnini, J.L. (2008). La comprensión de la emoción: una perspectiva psicológica. En M.S. Jiménez (coord.), *Educación emocional y convivencia en el aula*, Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.