

**Análisis del Bienestar Subjetivo, Perfeccionismo y  
Autocompasión en Estudiantes Universitarios.**

**Trabajo Fin de Grado de Psicología**

**Celia Domínguez Sánchez**

---

**Tutorizado por Dra. M. Rosaura González Méndez**

**Curso Académico 2021-22**

## Índice

Resumen	2
Abstract	2
Introducción	3
Método	6
Participantes	6
Medidas	6
Procedimiento	8
Análisis de datos	8
Resultados	8
Discusión	10
Referencias	12

## **Resumen:**

Los estudios que trabajan con población universitaria se suelen centrar en aspectos como estrés, el síndrome del burnout, del rendimiento, etc. Esta investigación ha intentado tomar otro enfoque, centrándose en el bienestar subjetivo de estudiantes universitarios. El objetivo ha sido analizar en qué medida los estudiantes universitarios con distintos niveles de bienestar subjetivo difieren en su nivel de autocompasión, y perfeccionismo. Participaron 140 personas ( $M=21.16$ ,  $DT= 3.12$ ). Los resultados permiten confirmar que las personas que obtuvieron una mayor puntuación en bienestar subjetivo puntuaron más alto en autocompasión. En cambio, no se confirmó la segunda hipótesis, la cual planteaba que las personas con mayor bienestar subjetivo obtendrían menor puntuación en perfeccionismo. En los resultados solo se encontró una relación inversa entre bienestar subjetivo y una de las dimensiones de perfeccionismo.

Palabras clave: Estudiantes universitarios, bienestar subjetivo, autocompasión, perfeccionismo.

## **Abstract:**

Studies working with the university population usually focus on aspects such as stress, burnout syndrome, performance, etc. This research has attempted to take a different approach, focusing on the subjective well-being of university students. The aim was to analyse the extent to which university students with different levels of subjective well-being differ in their level of self-compassion and perfectionism. A total of 140 participants took part ( $M=21.16$ ,  $SD= 3.12$ ). The results confirm that people who scored higher on subjective well-being scored higher on self-compassion. On the other hand, the second hypothesis, which stated that people with higher subjective well-being would score lower on perfectionism, was not confirmed. The results only found an inverse relationship between subjective well-being and one of the dimensions of perfectionism.

Keywords: Collage students, subjective well-being, self-compassion, perfectionism.

## Introducción

Los principales avances en la investigación científica sobre el bienestar surgen a partir de dos corrientes filosóficas que son la tradición eudaimónica y tradición hedónica (Biswas-Diener et al, 2009; Henderson y Knight, 2012; Ryan y Deci, 2001). La primera de ellas hace referencia al desarrollo del potencial humano y a todos los aspectos de su funcionamiento (Ryff y Keyes, 1995; Ryan y Deci, 2001). Mientras que, la segunda hace alusión a la felicidad y al placer como concepto de bienestar (Ryan y Deci, 2001). A partir de estas dos tradiciones surgen los conceptos de bienestar psicológico y bienestar subjetivo respectivamente (Keyes et al, 2002). Este estudio se ha centrado en el bienestar subjetivo.

El bienestar subjetivo se conceptualiza como el estado general de bienestar que siente una persona y se asocia con los componentes afectivo y cognitivo (Diener, 1984; Eid y Larsen, 2008). En 1999, Diener et al. lo definen como “*una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida*”. En 2007, Ramos y Moyano explican el bienestar subjetivo como el estado psicológico que surge a partir de la interacción del individuo tanto en su entorno microsocioal y macrosocioal.

Otro concepto que considerar a la hora de elaborar el trabajo de fin de grado ha sido la autocompasión. El inicio de la autocompasión se encuentra en la psicología budista, en los últimos tiempos ha tomado relevancia en la psicología actual donde se ha intentado incorporar en el campo de la investigación y en el clínico (Neff y Germer 2013). La compasión es un concepto que se amolda de forma diferente dependiendo de la cultura. En primer lugar, según la visión budista, la compasión está conectada inequívocamente con el sufrimiento. No obstante, agrega la iniciativa de aliviar el sufrimiento ajeno y propio (Hanh, 2004; Kornfield, 2008; Neff, 2003). Dalai Lama (2002) expresó “*la compasión sirve de bien poco si permanece sólo como una idea y no se convierte en una actitud hacia los otros que imprime su huella en todos nuestros pensamientos y acciones*” (p.40). Por otro lado, compasión del latín *compati* significa “sufrir con”, para la cultura occidental moderna se asocia al sufrimiento compartido.

Una de las primeras incorporaciones de la autocompasión en la psicología occidental fue como elemento central en la práctica de mindfulness en 1995 en los estudios de Sharon Salzberg. Una de las investigadoras más relevantes dentro de la autocompasión en occidente

es la profesora de la Universidad de Texas Kristin Neff, comenzó su investigación a partir de elementos de distintos maestros budistas (Neff, 2012). Neff en 2003, define la autocompasión como “*la implicación de ser amable y comprensivo hacia uno mismo en casos de dolor o fracaso en lugar de ser duramente autocrítico; percibir las propias experiencias como parte de la experiencia humana más amplia en lugar de verlo como aislantes; así como, manteniendo pensamientos y sentimientos dolorosos en plena conciencia sin llegar a sobreidentificarse con ellos*”.

La autocompasión incorpora tres elementos que se relacionan entre sí que pueden llegar a ser una alternativa en situaciones de dolor si se llegan a entrenar. Por un lado, se encuentra la bondad con uno mismo (*self-kindness*) que significa cuidarse y comprenderse a uno mismo. En segundo lugar, la humanidad (*common humanity*) compartida que hace referencia a reconocer que los demás sufren igual que uno mismo y, por último, está el mindfulness que corresponde a la atención plena en el momento presente. Estos tres elementos presentan un opuesto, la bondad con uno mismo con el autojuicio, es decir, ser autocrítico contigo mismo, la humanidad frente al aislamiento y el mindfulness contra la sobreidentificación o evitación de los sentimientos y pensamientos dolorosos (Neff 2003, 2015). La autocompasión es el balance que existe entre las respuestas compasivas y no compasivas ante el sufrimiento. Es decir, ante 2 personas que tengan puntuaciones similares en humanidad, amabilidad y mindfulness, pero uno de ellos tenga elevado nivel de autojuicio, aislamiento y sobreidentificación se le considera menos autocompasivo (Neff, 2015). Así mismo, la autocompasión se relaciona con fortalezas psicológicas como la felicidad, optimismo y satisfacción vital (Hollis-walker y Colisimo 2011; Neff et al. 2007).

En el estudio de Neff y Germer en 2013 se encontraron que trabajar con el programa *Mindful Self-Compassion* (MSC) genera tanto con beneficios de autocompasión, mindfulness y bienestar. La autocompasión es un factor de gran importancia para el bienestar de los individuos (Zessin et al. 2015).

Y el último concepto presente en la investigación ha sido el perfeccionismo. El perfeccionismo se ha definido de múltiples maneras a lo largo de la historia. Burns (1980) lo explica como la imposición de altos estándares que exceden los límites de lo que se puede llegar a alcanzar, predominando sentimientos de insatisfacción y valoraciones de la propia valía con respecto a los logros y la productividad. También se puede definir como un rasgo de

personalidad que se caracteriza por apuntar a estándares excesivamente altos de rendimiento, acompañado de una preocupación continua a cometer errores y autoexigencia (Damian et al.,2017; Frost et al.,1990). O como fenómeno multidimensional que incorpora componentes personales y sociales, y estos contribuyen al desarrollo de cierta patología (Hewitt y Flett, 1991).

El estudio habitual del perfeccionismo está enfocado como una característica de personalidad relacionada a trastornos psicológicos y se asocia con la ansiedad o agresividad. No obstante, desde hace poco diferentes autores defienden que se puede discriminar entre aspectos positivos y negativos del perfeccionismo. Un ejemplo podría ser la búsqueda de altos estándares de excelencia no tiene por qué implicar una evaluación crítica al yo, ya que correlaciona positivamente con ajuste personal (Stoeber y Otto, 2006).

El trabajo teórico de Hamchek (1978) inició la distinción de dos clases de perfeccionismo, una positiva que se nombra como “perfeccionismo normal” y otra negativa “perfeccionismo neurótico”. Por otra parte, Ashby y Slaney (2002) distinguen entre perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, para poder entender la diferencia entre ambos es preciso definir el concepto de discrepancia como “*la percepción de que constantemente uno no logra cumplir con los altos estándares que se ha establecido para sí mismo*”. Ahora bien, el perfeccionismo adaptativo se presenta altos estándares de desempeño y baja discrepancia y el desadaptativo presentan altos estándares y elevada discrepancia.

La relevancia que tiene el desarrollo de este trabajo de fin de grado se debe a la falta de estudios previos que relacionen los tres conceptos mencionados. Así pues, uno de los pocos estudios que se han encontrado que tenga relación con el tema propuesto es el llevado a cabo por Sahin, (2021), que hace alusión a que la autocompasión es un mediador entre las dimensiones de perfeccionismo y la satisfacción vital en estudiantes universitarios. Sus resultados indicaron que la autocompasión media entre el perfeccionismo desadaptativo y satisfacción vital pero no hay relación significativa entre perfeccionismo adaptativo y la satisfacción vital.

En definitiva, el objetivo de la investigación es analizar en qué medida los estudiantes universitarios con distintos niveles de bienestar subjetivo difieren en su nivel de autocompasión y perfeccionismo. Por todo lo anteriormente mencionado, se espera en primer lugar que

aquellas personas que obtengan una mayor puntuación en bienestar subjetivo puntúen más alto en autocompasión. Y en segundo lugar que aquellas personas que obtengan una mayor puntuación en bienestar subjetivo obtengan menor puntuación en perfeccionismo.

## **Método**

### **Participantes**

Este estudio tuvo una participación total de 140 estudiantes (105 mujeres y 35 hombres) de una edad comprendida entre los 18 y los 36 años ( $M = 21.16$ ;  $DT = 3.12$ ).

### **Medidas**

Se empleó un cuestionario online que incluía preguntas sociodemográficas (edad y género), así como diferentes escalas:

**Bienestar subjetivo.** Se utilizó una escala corta de “Subject Well-being” del Life Paths Measurement Packet (Hamby et al. 2015) La escala está compuesta por 13 ítems en formato tipo Likert. Las opciones de respuesta van de 4 (*Totalmente cierto*) a 1 (*Nada cierto*). Esta escala examina la propia satisfacción con la calidad de vida. La consistencia interna, que se calculó usando el Alpha de Cronbach y fue de .93.

**Autocompasión.** Se utilizó la escala “Self Compassion Scale” (Neff, K. D, 2003). Mide los pensamientos y emociones asociadas con respuestas compasivas y no compasivas, así como los sentimientos negativos y dificultades vitales. Contiene 26 ítems con un rango de respuestas que van de 1 (*Casi nunca*) a 5 (*Casi siempre*). La escala se divide en 6 dimensiones:

**Auto-Juicio.** Esta subescala tiene un total de 5 ítems que mide la autocrítica (v.g. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos). La consistencia interna fue .78.

**Sobreidentificación** tiene un total de 4 ítems que miden la evasión o sobre-análisis de los pensamientos, sentimientos y emociones dolorosas (v.g., Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal). La consistencia interna fue de .70

**Aislamiento** contiene 4 ítems que miden la tendencia a aislarse en momentos de dificultad (v.g., Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo) y un alfa de Cronbach fue de .72

**Humanidad compartida** tiene 4 ítems y evalúa en que medida el dolor y el sufrimiento forman parte de la experiencia humana (v.g., Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir). La consistencia interna fue de .68

**Auto-amabilidad** tiene un total de 5 ítems que evalúan ser afable y alentador cuando existen situaciones, pensamiento o sentimientos negativos (v.g., Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional). La consistencia interna fue de .87

**Mindfulness** está integrado por 4 ítems que miden la atención plena y el equilibrio emocional (Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio). El alfa de Cronbach fue de .75

**Perfeccionismo** Para medir el perfeccionismo se utilizó la escala Almost Perfect Scale (APS-R, Slaney et al., 2001). La escala tiene un formato de respuesta tipo Likert desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 7 (*totalmente de acuerdo*). Está compuesta por 23 ítems que se distribuyen en 3 factores:

**Discrepancia** cuenta con 12 ítems en los que se evalúa el valor que los participantes tienen de sí mismos con respecto a su incapacidad para lograr sus propios estándares de desempeño (v.g., A menudo me preocupa no estar a la altura de mis expectativas.). Este se utiliza para medir el perfeccionismo desadaptativo La consistencia interna alcanzó un valor de .93.

**Altos estándares** está integrado por 7 ítems que miden si existen estándares elevados de desempeño (v.g., Si no esperas mucho de ti mismo, nunca tendrás éxito.) Este se utiliza para medir perfeccionismo adaptativo. Su consistencia interna fue de .85.

**Orden** con un total de 4 ítems, valora la preferencia por la pulcritud y el orden (v.g., Me gusta ser siempre organizado y disciplinado). Este se utiliza para medir perfeccionismo adaptativo. Se consiguió una consistencia interna de .88.

## **Procedimiento**

Una vez elaborado el cuestionario en la plataforma de Google Forms se divulgó a través de la aplicación móvil WhatsApp por los diferentes grupos de estudiantes universitarios mediante un procedimiento de bola de nieve. Se obtuvo así una muestra de conveniencia. Previamente a responder el cuestionario, se introduce el objetivo del estudio, instrucciones y el consentimiento informado donde se esclarece que responde de forma voluntaria, con el fin de cumplir con los criterios del Comité de Ética de la Universidad de La Laguna.

## **Análisis de datos**

Los datos se obtuvieron a través de un diseño transversal y se utilizó el programa estadístico SPSS Statistics 25. Una vez tipificadas las puntuaciones de los factores analizados, se realizó un análisis descriptivo obteniendo las medias, desviaciones típicas y correlaciones. Posteriormente se ordenó a los/las participantes en percentiles según la variable criterio (Bienestar Subjetivo). De esta manera, se constituyeron tres grupos: alto en bienestar (por encima del percentil 66), medio (desde el percentil 66 hasta el 33) y bajo (inferior al percentil 33). Los grupos resultantes están formados por  $n = 46$  el grupo alto,  $n=49$  el grupo medio y  $n=45$  el grupo bajo. Se realizó un ANOVA de un factor para comparar las medias en las subescalas de autocompasión (juicio, sobreidentificación, humanidad, asilamiento, amabilidad y mindfulness) y perfeccionismo (discrepancias, altos estándares y orden) en los tres grupos de bienestar.

## **Resultados**

La tabla 1 muestra las correlaciones de Pearson, las medias y desviaciones típicas. El bienestar subjetivo correlacionó de forma negativa con tres de las subescalas de autocompasión. Concretamente, esas que indican menos autocompasión: autojuicio, sobreidentificación y asilamiento. De igual manera, el bienestar subjetivo correlacionó negativamente con una de las dimensiones de perfeccionismo, específicamente con discrepancia. Por otro lado, el bienestar subjetivo correlaciona positivamente con las dimensiones positivas de autocompasión (humanidad, amabilidad y mindfulness). Las variables de perfeccionismo de altos estándares y orden no correlacionan con bienestar.

**Tabla 1.***Descriptivos y correlaciones de Pearson ente los factores analizados*

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M	DT
<b>Autocompasión</b>											
1. Auto-Juicio										3.48	0.84
2. Sobreidentificación	.614**									3.55	0.85
3. Humanidad	-.366**	-.386**								2.99	0.84
4. Aislamiento	.509**	.555**	-.222**							3.27	0.96
5. Auto-Amabilidad	-.662**	-.580**	.565**	-.485**						2.91	0.93
6. Mindfulness	-.395**	-.524**	.585**	-.317**	.696**					3.26	0.87
<b>Perfeccionismo</b>											
7. Discrepancias	.640**	.569**	.212*	.568**	-.483**	.343**				4.40	1.42
8. Altos estándares	.248**	.151	-0.42	.131	-.091	.052	.226**			5.37	1.13
9. Orden	-.010	-.014	.030	.055	.039	.044	-.060	.318**		5.25	1.47
10. Bienestar	-.502**	-.399**	.321**	-.542**	.572**	.481**	-.579**	.082	.031	2.80	0.66

**Nota:** \*p<.05. \*\*p<.01

La tabla 2 indica los resultados del ANOVA de un factor para comparar los diferentes niveles de Bienestar Subjetivo, encontrándose diferencias significativas en casi todos los factores y en todos los niveles bajo-medio, bajo-alto y medio-alto. Excepto entre el nivel Bajo y Medio del factor de sobreidentificación y en el nivel Medio y Alto del factor de humanidad. Por último, no se han encontrado ninguna diferencia significativa en los factores de altos estándares y orden.

**Tabla 2.**

ANOVA y diferentes descriptivos de Bienestar

Factor	Bajo (B)	Medio(M)	Alto (A)	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$	Post-hoc		
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	(2,137)			<i>B-M</i>	<i>B-A</i>	<i>M-A</i>
1. Auto-Juicio	.58 (.87)	.05 (.84)	-.63 (.90)	22.34	.000	.246	.53*	1.22***	.68*
2. Sobre identificación	.45(.75)	.08 (.85)	-.53 (1.11)	13.60	.000	.165	-	.99***	.61**
3. Humanidad	-.48 (.92)	.10 (.96)	.36 (.94)	9.53	.000	.122	-.58**	-.84***	-
4. Aislamiento	.60 (74)	.06 (.94)	-.65 (.89)	24.11	.000	.260	.53**	1.25***	.71***
5. Auto-Amabilidad	-.68 (.82)	.01 (.76)	.65 (.94)	28.97	.000	.297	-.70***	-1.34***	-.64**
6. Mindfulness	-.61 (.82)	.07 (.71)	.52 (1.09)	18.59	.000	.213	-.68***	-1.13***	-.44*
Perfeccionismo									
7. Discrepancias	.65 (.85)	.01 (.77)	-.66 (.92)	27.03	.000	.283	.63***	1.31***	.67***
8. Altos estándares	-.15 (1.23)	.09 (.76)	.04 (.96)	.80	.449	.012	-	-	-
9. Orden	-.17 (1.09)	.18 (.78)	-.02 (1.09)	1.62	.201	.029	-	-	-

Nota: \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$

## Discusión

El objetivo del estudio ha sido analizar en qué medida los estudiantes universitarios con distintos niveles de bienestar subjetivo difieren en su nivel de autocompasión y perfeccionismo. La primera de las hipótesis planteaba que las personas que obtuvieron una mayor puntuación en bienestar subjetivo puntúan más alto en autocompasión. El ANOVA comparando los diferentes niveles de Bienestar Subjetivo (“bajo”, “medio”, “alto”), mostró diferencias significativas en casi todas las dimensiones de autocompasión y en todos los niveles (bajo-medio, bajo-alto y medio-alto), confirmando así que las personas que puntúan alto en bienestar subjetivo obtienen una mayor puntuación en autocompasión.

Estos resultados concuerdan con los hallados por Zessin et al. (2015) en los que se recoge que la autocompasión es un elemento de gran relevancia para el bienestar de los individuos. Del mismo modo, Neff et al. (2007) encontraron que la autocompasión se relaciona con la felicidad, optimismo, bienestar y satisfacción vital. Neff y Germer en 2013 se encontraron que trabajar con el programa *Mindful Self-Compassion* (MSC) genera beneficios de autocompasión, mindfulness y bienestar y se mantiene a lo largo del tiempo. En otras palabras, trabajar en aumentar los niveles de autocompasión impactan de una manera positiva en el bienestar.

La segunda de las hipótesis planteaba que una puntuación alta en bienestar subjetivo presentan una menor puntuación en perfeccionismo. Los estudios de Ashby y Slaney (2002) distinguen entre perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, para poder entender la diferencia entre ambas es importante esclarecer el significado de discrepancias, hace alusión a *“la percepción de que constantemente uno no logra cumplir con los altos estándares que se ha establecido para sí mismo”*. Ahora bien, el perfeccionismo adaptativo se presenta altos estándares de desempeño y baja discrepancia y el desadaptativo presentan altos estándares y elevada discrepancia, es decir, que la discrepancia es un claro indicador de perfeccionismo desadaptativo. En el ANOVA comparando los diferentes niveles de Bienestar Subjetivo (“bajo”, “medio”, “alto”) hallaron diferencias significativas en la dimensión de discrepancias exclusivamente. Por tanto, los resultados obtenidos confirman que una puntuación alta en bienestar subjetivo presenta una menor puntuación en perfeccionismo desadaptativo. Pero no confirma que exista relación entre altos estándares, orden y los diferentes niveles de bienestar subjetivo. Estos resultados son coherentes con el estudio de Sahin, (2021), que encuentra que la autocompasión media entre el perfeccionismo desadaptativo y satisfacción vital pero no hay relación significativa entre perfeccionismo adaptativo y la satisfacción vital.

El estudio se ha encontrado con diversas limitaciones, como puede ser el tamaño muestral y su carácter de conveniencia, que dificultan la generalización de los resultados. Como se trata de un estudio transversal no se puede establecer ningún orden definitivo en las relaciones entre las variables. Así mismo, para indagar más en la falta de hallazgos de diferencias significativas en relación en el bienestar subjetivo y el perfeccionismo desadaptativo, sería adecuado incluir en futuros estudios medidas o instrumentos más detallados que indaguen con mayor profundidad en el tipo de perfeccionismo y que características se denotan a cada uno de ellos. También se podría incluir como otro objetivo de investigación en qué medida estos factores pueden llegar a afectar a otro tipo de población como puede ser adultos en ocupación laboral o personas ya jubiladas. Este estudio abre la oportunidad de trabajar con estudiantes universitarios su autocompasión con el fin de intentar aumentar su bienestar subjetivo. Y posteriormente realizar un estudio para comprobar si trabajando en ello se observa un incremento tangible en el bienestar subjetivo.

En conclusión, los resultados confirman que existe una relación directa entre bienestar subjetivo y autocompasión. Y, por otro lado, que existe una relación inversa entre el bienestar

y el perfeccionismo desadaptativo. Pero los resultados no han podido confirmar ninguna relación entre bienestar subjetivo y perfeccionismo adaptativo.

### **Referencias Bibliográficas:**

Alva Inga, S. E. (2021). Relación entre perfeccionismo y bienestar psicológico en niños adolescentes. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/13171>

Araya, C., y Moncada, L. (2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. XXV (1),67-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946989008>

Ashby, J. S., y Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203.

Barrantes, K., Ureña, P. (2015) Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Universidad Intercontinental Distrito Federal, México. 17(1), 101-123.

Battista, J., y Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the Study Of Interpersonal Processes*, 36(4), 409-427.

Biswas-Diener, R.; Kashdan, T. y King, L. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208-211. <https://doi.org/10.1080/17439760902844400>

Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.

Dalai Lama (2002). *El arte de la compasión, la práctica de la sabiduría en la vida diaria*. Barcelona: Grijalbo.

Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., y Băban, A. (2017). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565-577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75
- Diener, E., Glatzaer, W., Moum, T., Sprangers, M., Vogel, J., y Veenhoven, R. (Eds.). (2009). Subjective well-being. En *The science of well-being* (Vol. 37, pp. 11–58). Springer.  
<https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eid, M., y Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective wellbeing*. New York, NY: Guilford Pre
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. Universidad de A Coruña.
- Gámez, E., Marrero, H., Diaz, J. y Urrutia, M. (2015) *¿Qué esperan encontrar los alumnos en los estudios de Psicología?: metas y motivos personales de los estudiantes el primer año en la universidad*. 31(2) 589-599.  
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.2.171851>.
- García Martín, M. Ángel. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos De Psicología. Psychological Writings*, 1(6), 18-39. <https://doi.org/10.24310/espiesepsi.vi6.13409>
- Gonzalez, R., Díaz, M. (2021) Volunteers' compassion fatigue, compassion satisfaction, and post-traumatic growth during the SARS-CoV-2 lockdown in Spain: Self-compassion and self-determination as predictors. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256854>

- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hamby, S., Grych, J., y Banyard, V. L. (2015). *Life Paths measurement packet: Finalized scales*. Sewanee, TN: Life Paths Research Program.
- Hanh, T. N. (2004). *Construir la paz*. Barcelona: RBA.
- Henderson, L. y Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hewitt, P., y Flett, G. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hollis-Walker, L., y Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227.
- Keyes, C.; Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Kornfield, J. (2008). *The wise heart: a guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. New York: Bantam Books.
- Kuykendall, L., Tay, L., y Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 141(2), 364-403.
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18), 163-173. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1559>

- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K., y Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., Rude, S. S., y Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Neff, K. (2012). The Science of self-compassion. In C. G. R. Siegel (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. (2015). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Pavot, W., y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172
- Pearlin, L. I. y Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health y Social Behavior*, 19, 2-21.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., Van Gucht, D. (2011) Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology y Psychotherapy*. 18, 250-255.
- Ramos, N., Moyano, E.(2007). *Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región del maule*. Universum. Revista de Humanidades y Ciencias Sociales, 2(22),184-200. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65027764012>
- Rice, K. G., Ashby, J. S. y Slaney, R. B., (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. En G. L. Flett y R. Hewitt (Eds.), *Perfectionism* (p.p. 63–88). Washington, DC: American Psychological Association.

- Rosenberg, M. (1965). *Society of the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton university press
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Sahin, E. (2021). Self-Compassion as a Mediator Between Perfectionism and Life-Satisfaction Among University Students . *International Journal of Progressive Education*, 17(6), 201-214.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: the revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
- Simón, V. y Germer, C.K (2011). Aprender a practicar mindfulness. *Compasión y Autocompasión*. Sello Editorial, Barcelona. 131-160
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Stoeber, J., y Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approach-es, evidence challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Turner, H. A., Finkelhor, D., Ormrod, R., Hamby, S., Leeb, R. T., Mercy, J. A., y Holt, M. (2012). Family context, victimization, and child trauma symptoms: Variations in safe, stable, and nurturing relationships during early and middle childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 209-219.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294–306.

Zessin, U., Dickhäuser, O. and Garbade, S. (2015), The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Appl Psychol Health Well-Being*, 7: 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Zhang, J., Chen, S., Tomova, T. (2019) From Me to You: *Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections*. *Personal Soc Psychol Bull.* 46, 228-242.