

**Descripción de la compasión y la gratitud en un grupo de
adolescentes**

Trabajo Fin de Grado



Universidad de La Laguna

Departamento de Psicología de la Educación

Curso Académico 2016/2017

Lucía Nikole Sosa Dámaso

Tutora Académica: Mari Carmen Capote

Universidad de La Laguna

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo explorar las relaciones entre la compasión y la gratitud en escolares de 5º y 6º de primaria y secundaria. Para llevar a cabo la investigación un total de 381 alumnos de las escuelas del norte de Tenerife cumplimentaron la escala de compasión el Self-Compassion Scale (SCS) de Neff y el cuestionario de gratitud de 20 ítems (G-20) en el aula de manera online. Los resultados muestran diferencias significativas en sexo, donde las chicas muestran una tendencia a observar sus propios pensamientos y sentimientos sin suprimirlos en la variable compasión, mientras que en la variable gratitud, los hombres tienden a expresar y experimentar gratitud ante las fuerzas transpersonales más que las mujeres. También se ha observado diferencias significativas en deportes, donde los alumnos deportistas muestran más autocompasión y agradecimiento. Por otro lado, se han obtenido diferencias significativas entre compasión y gratitud, por lo que se considera importante abordar tanto la compasión como la gratitud desde las escuelas.

Palabras claves: Compasión, gratitud, mindfulness.

Abstract:

The current study aims to explore the relationship between compassion and gratitude in grade schoolers (fifth and sixth grade in primary school and secondary). In order to carry out the study, a number of 381 pupils from the schools of the north of Tenerife completed the Self-Compassion Scale (SCS) by Neff as well as the 20-item questionnaire of gratitude (known as G-20) online in the classroom. The results show significant differences in genre, where girls show a tendency to observe their own thoughts and feelings without suppressing them in the compassion variable whereas in the gratitude variable boys tend to express and experiment gratitude before the transpersonal forces in a higher rate than girls do. Significant differences in sport have been observed where sporty students show more self-compassion and gratitude. On the other hand, significant differences between compassion and gratitude have also been observed, for which it is considered important to tackle both compassion and gratitude since the early ages.

Keywords: Compassion, gratitude, mindfulness.

Introducción

Este estudio se plantea ante las situaciones de conflictos en las relaciones interpersonales cómo el bullying o la agresividad que se dan en los ámbitos de las relaciones en los centros escolares, surgiendo la pregunta de cómo está el nivel de compasión y de gratitud en los escolares.

Si bien la compasión y la auto-compasión tienen una larga tradición en oriente medio, hace pocos años han comenzado a ser motivo de estudio por parte de la psicología contemporánea (Gilbert, 2005; Neff, 2003a). La compasión ha sido definida como el sentimiento que se genera al presenciar el sufrimiento en otra persona y la posterior motivación que lleva a ayudar a que dicho sufrimiento disminuya (Goetz, Keltner o Simon-Thomas, 2010). Así mismo, la auto-compasión es la aplicación de las capacidades de la compasión en la propia experiencia. Según Gilbert y Procter (2006) las personas autocompasivas son genuinamente conscientes de su propio bienestar y son sensibles y empáticos ante el malestar de los demás, pudiendo ser tolerantes sin caer en la autocrítica y en el enjuiciamiento, comprendiendo las causas de este malestar y tratándose a sí mismos con calidez.

Neff (2012) ha señalado que la auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con uno mismo en vez de criticarse cuando se está sufriendo, cuando se siente que se ha fallado o cuando se siente que se es incompetente, de este modo, la auto-compasión apunta a generar una instancia acogedora y de aceptación para abordar los aspectos de uno mismo y del mundo que son percibidos como desagradables (Kirkpatrick, Neff & Rude, 2007).

La gratitud es un concepto relevante para el bienestar y la felicidad. El estudio científico de la gratitud se ha consolidado a finales del siglo XX, momento en el que su estudio empírico ha conocido un notable avance, con la publicación de numerosos estudios, tanto teóricos como empíricos, y la construcción de instrumentos de medida. Coincide este florecimiento en el estudio de la gratitud con la emergencia de la Psicología Positiva, que enfatiza las Virtudes y Fortalezas Humanas (Peterson y Seligman, 2004), incluyendo entre las mismas la gratitud. En la actualidad, desde la Psicología se están realizando grandes avances, tratando de precisar los aspectos teórico-conceptuales y psicométricos

de la gratitud, toda vez que se trata de delimitar su relación con otros constructos, principalmente con el bienestar, la felicidad, la salud, la resiliencia y la prosocialidad, y se diseñan intervenciones para integrarla en la psicoterapia (Gloria Bernabé Valero, 2015).

Algunos autores definen la gratitud como un rasgo afectivo que consiste en una disposición a reconocer y responder con una emoción de reconocimiento a los beneficios aportados por los demás en las experiencias positivas propias y los logros personales. Esta consideración de la gratitud enfatiza los aspectos interpersonales, es decir, el reconocimiento de un agente considerado como benefactor (McCullogh et al. 2002).

Teniendo estos estudios en cuenta se analiza las relaciones entre sexo, deportistas y religiosos en gratitud y en compasión, llegando a la pregunta de investigación que guiará este estudio ¿Existe relación entre la variable Compasión y la variable gratitud en escolares de secundaria?

Compasión

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”.

Cuando suceden eventos problemáticos o desagradables, es decir, cuando sufren, los seres humanos suelen reaccionar de maneras muy dispares. Es curioso cómo en el caso de la compasión, los seres humanos tienden a conceptualizarla como una emoción positiva o incluso agradable, mientras que cuando la experimentan la viven como una emoción desagradable (Bartlett, M. Y., Condon, P. 2013).

La compasión es un constructo que su definición operativa como emoción ha generado cierta controversia dentro de la ciencia. 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). En esta definición se tiene en cuenta la

compasión como un estado afectivo subjetivo, y difiere de las definiciones en las cuales se entiende la compasión como una actitud o como una respuesta benevolente hacia otros, independientemente de la existencia del sufrimiento o la culpa.

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 (Auto-Amabilidad), entendida como el tratarse a uno mismo con cuidado y comprensión, en vez de hacerlo con un juicio crítico (Auto-Juicio); reconocer la humanidad compartida (Humanidad Compartida) entendida como el reconocimiento que los demás pasan por sufrimientos similares a los propios. En contraposición se encuentra el sentimiento de aislamiento (Aislamiento); 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) 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 (Sobre-identificación) o la evitación de la experiencia presente (Neff, 2003b).

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.

Gilbert se basa, en gran parte, en la definición que el Dalai Lama (1995) ofrece sobre la compasión, cuando plantea dos elementos claves en la práctica de la misma: por un lado, la sensibilidad hacia el sufrimiento que se da en uno mismo y en los otros, y por otro lado, un compromiso profundo para intentar reducir dicho sufrimiento. Este segundo elemento es el que probablemente se haya echado en falta a la hora de entender la compasión en occidente, por lo que se ha podido confundir con facilidad con la lástima o la pena (Goetz, Keltner y Simon-Thomas, 2010). En este contexto, la autocompasión se entiende como la compasión derivada o referida a uno mismo (Simón, 2014).

Se ha observado en un ámbito empírico, que las personas más autocompasivas tienden a tener una mayor satisfacción vital, conexión social, inteligencia emocional y bienestar subjetivo y menos ansiedad, depresión, vergüenza, miedo a fallar o burnout (Barnard & Curry, 2011).

Gratitud

Este término proviene del latín *gratia* que significa agradecimiento. Emmons y McCullough (2001) lo definen como “un estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita” (citado en Moyano, 2011).

Entendemos por gratitud según McCullough et al. (2002) como un rasgo afectivo que consiste en una disposición a reconocer y responder con una emoción de reconocimiento a los beneficios aportados por los demás en las experiencias positivas propias y los logros personales. Esta consideración de la gratitud enfatiza los aspectos interpersonales, es decir, el reconocimiento de un agente considerado como benefactor.

Algunos investigadores han incluido en su consideración del rasgo de gratitud aspectos que no parecen estar directamente relacionados con ningún benefactor, como son la admiración y apreciación de los aspectos positivos en la vida de una persona (Watkins et al., 2003). Al respecto, se propone que las personas agradecidas se caracterizarían por el sentido de abundancia y ausencia de sentido de deprivación en la vida, la tendencia a apreciar los placeres simples, notar y reconocer la contribución de los otros en su bienestar y el reconocimiento de la importancia de experimentar y expresar gratitud.

Desde el marco de la Psicología Positiva se ha tratado de explorar aquellos aspectos que permiten al ser humano desarrollarse y progresar (Seligman, 2002), planteándose la misión de enumerar, describir y analizar las fuentes de las fortalezas humanas, en contraposición a las clasificaciones de síntomas y cuadros psicopatológicos. La gratitud aparece como una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la Trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida. Una persona con la fortaleza de gratitud “es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento” (Seligman, 2011, p. 232).

Bernabé, García y Gallego (2014) han elaborado un instrumento de evaluación de la gratitud el G-20 (Cuestionario de Gratitud-20 ítems) que muestra muy buenos índices de validez y fiabilidad, su objetivo es medir la gratitud interpersonal, ante el sufrimiento, las expresiones de gratitud y el reconocimiento de los dones en las experiencias personales. En este instrumento también se recogen los elementos cognitivos que se producen en el proceso psicológico que lleva a la gratitud, como los elementos emocionales, conductuales, valorativos, etc. Estos instrumentos son herramientas de utilidad para las investigaciones sobre la gratitud, ya que existen diferencias individuales y culturales en la forma de experimentarla.

Método

Objetivos

1. Objetivo General:

El objetivo general de este estudio es explorar, conocer, describir y analizar la compasión y la gratitud en escolares de edades comprendidas entre 11 y 16 años tanto en mujeres como en hombres, así como en alumnos que practican algún tipo de deporte y aquellos que practican la religión.

2. Objetivos Específicos:

- Determinar si existen diferencias significativas por sexo en compasión y en gratitud.

- Analizar si existen diferencias significativas entre deportistas y no deportistas en compasión y gratitud.
- Conocer si existen diferencias significativas entre religiosos y no religiosos en compasión y gratitud.
- Tras determinar las diferencias significativas existentes entre sexo, deporte y religión tanto en compasión como en gratitud se examinará si hay relación entre compasión y gratitud en los escolares.

Muestra

Se constituyó una muestra donde los sujetos fueron seleccionados de antemano de acuerdo a las edades seleccionadas para la muestra. Para la selección de la muestra participaron estudiantes de una escuela del norte de Tenerife.

La muestra está conformada por 381 alumnos de primaria y secundaria donde las edades están comprendidas entre los 10 y los 16 años, estando el mayor porcentaje de la muestra en los 16 años (98,7%) y el menor porcentaje de la muestra en los 10 años (9,7%). Se ha diferenciado la muestra por género, quedando constituida por 227 hombres (59,4%) y 154 mujeres (40,3%). También se ha dividido entre alumnos que practican algún tipo de deporte (77%) y alumnos que no practican deportes (22,8%), y entre alumnos religiosos (67%) y no religiosos (17,3%).

Instrumentos

Para el desarrollo del presente estudio se aplicaron instrumentos de recogida de datos por medio de un cuestionario autoadministrado, donde el Self-Compassion Scale (SCS) de Neff se aplicó para la obtención de datos relacionados con la compasión y el Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20) para la evaluación de la gratitud.

1. Self-Compassion Scale (SCS) de Neff

La SCS es una escala autoadministrada tipo Likert que consta de 26 ítems y comprende 6 sub-escalas que componen el constructo de la autocompasión: Auto-Amabilidad, que comprende 5 ítems, el Auto-Juicio, que consta de 5 ítems, la Humanidad compartida, que consta de 4 ítems, el Aislamiento, que consta de

4 ítems, el Mindfulness, que consta de 4 ítems y la Sobre-identificación, que consta de 4 ítems. En este caso se ha aplicado la versión reducida de la escala que consta de 12 ítems. Los ítems preguntan sobre el estilo de gestión conductual y cognitiva del sujeto cuando existen problemas o dificultades, con un rango de frecuencia que va desde 1 (prácticamente nunca) hasta 5 (prácticamente siempre). La respuesta a cada ítem parte de un supuesto constante en todos ellos: “cómo suelo actuar conmigo mismo/a en momentos difíciles”. En las sub-escalas Auto-Amabilidad, Humanidad compartida y Mindfulness, una puntuación alta significa un alto nivel de Auto-compasión y por lo tanto, de cada dimensión, mientras que en las sub-escalas Auto-juicio, Aislamiento y Sobre-identificación, una puntuación alta significa bajo nivel de Auto-compasión.

Las sub-escalas del SCS son las siguientes:

Auto-Amabilidad: es la tendencia a considerarse a uno mismo en forma positiva, benévola y comprensiva, en lugar de criticarse o juzgarse con dureza. Se pone de relieve, especialmente, cuando la persona falla o tiene problemas. La amabilidad hacia uno mismo supone aceptar que uno no siempre puede ser u obtener lo que quiere y que si esa realidad se niega o nos resistimos a aceptarla, aumenta nuestro sufrimiento en forma de estrés, frustración y autocrítica. En cambio cuando la aceptamos amablemente, experimentamos mayor ecuanimidad emocional.

Auto-Juicio: se entiende como el tratarse a uno mismo de forma autocrítica e hiriente en situaciones difíciles. Involucra un sentimiento de hostilidad y una constante demanda hacia uno o hacia diferentes aspectos de uno mismo (Neff, 2003a) que puede ser dura e implacable (Barnard & Curry, 2011).

Humanidad compartida: este componente implica tener un sentido de humanidad común, que reconoce que la imperfección es algo típico de la experiencia humana, y que permite no sentirse raro o distinto a los demás cuando se afrontan los propios fallos o limitaciones. El sentido de humanidad común central en la autocompasión implica reconocer que todas las personas fallamos, cometemos errores y nos sentimos incapaces en ocasiones. Se asume que la imperfección forma parte de la condición humana, por lo que las debilidades personales se

ven desde una perspectiva más amplia. Las circunstancias difíciles de la vida también se enmarcan en la experiencia humana compartida, de modo que cuando uno experimenta sufrimiento sigue sintiéndose conectado a los demás. El sentimiento de humanidad compartida supone una alternativa sana a las comparaciones sociales de carácter competitivo, que se llevan a cabo de forma automática en la autoestima frágil.

Aislamiento: se entiende como el tener un sentimiento de separación o desconexión con el resto de las personas, particularmente en momentos de confusión, miedo, imperfección y debilidad (Neff, 2003a; Barnard & Curry, 2011).

Mindfulness: supone un estado mental receptivo, en el que se observa los propios pensamientos y sentimientos como son, sin tratar de suprimirlos o negarlos, pero sin magnificarlos. Esa actitud equilibrada puede facilitarse al relacionar las propias experiencias con las de otras personas que experimentan emociones similares; al ver la propia experiencia desde una perspectiva más amplia, o al habituarse a observar los propios pensamientos y emociones con apertura y claridad, como se hace en la práctica de Mindfulness.

Sobre-Identificación: implica estar atrapado o imbuido en reacciones de aversión hacia lo que se siente o piensa (Neff, 2003a; Neff 2003b). También podemos entender la sobre-identificación como un proceso psicológico que involucra una “rumiación mental” que gira en torno a las propias limitaciones (Barnard & Curry, 2001).

2. *Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20)*

El G-20 ha sido objeto de Análisis Factorial Confirmatorio (*Gloria Bernabé Valero*), obteniéndose cuatro factores relacionados que conforman las diferentes sub-escalas. El cuestionario consta de 20 ítems, redactados para su respuesta mediante una escala de tipo Likert de 7 niveles para que se indique el grado de acuerdo/desacuerdo con el enunciado del ítem: 1 = no estoy nada de acuerdo, 2 = estoy un poco en desacuerdo, 3 = estoy algo de acuerdo, 4 = estoy de acuerdo, 5 = estoy bastante de acuerdo, 6 = estoy muy de acuerdo y 7 = estoy totalmente de acuerdo.

Las sub-escalas que componen el cuestionario son las siguientes: Gratitud Interpersonal (GI, ítems 1-7), Gratitud ante el Sufrimiento (GS, ítems 8-12), Reconocimiento de los Dones (RD, ítems 13-16) y Expresión de la Gratitud (EG, ítems 17-20).

Gratitud Interpersonal (GI): se trata de un tipo de gratitud que se experimenta hacia las demás personas cuando se recibe un beneficio de ellas, que puede ser tanto un pequeño favor como asuntos importantes para la vida, y la interpretación del ejercicio de la bondad como un bien. Los ítems recogen los elementos valorativos, emocionales y comportamentales de la gratitud.

Gratitud ante el Sufrimiento (GS): es la integración de la gratitud con el sufrimiento, evaluando la valoración de las situaciones de sufrimiento como beneficiosas en algún sentido y la capacidad de sentir agradecimiento a pesar del mismo. Valora si la persona utiliza la gratitud como recurso resiliente y se siente agradecida porque es capaz de tener fuerza para salir adelante. Incluye los elementos cognitivo-valorativos y emocionales de la gratitud.

Reconocimiento de los Dones (RD): es la capacidad que tenemos para apreciar la propia vida como un don y valorar sus aspectos positivos, atribuyendo los mismos a algún agente no humano (p.ej., el destino, la suerte, la naturaleza o la providencia divina). Incluye el proceso conducente al reconocimiento de los bienes y su valoración, así como la comparación social que da lugar a la toma de conciencia de los aspectos positivos de la vida propia.

Expresión de Gratitud (EG): experimentación y expresión de gratitud ante las fuerzas transpersonales. Las formas de expresión incluyen las expresiones verbales, los ritos y la actitud ante la vida de intentar ser feliz.

También se ha elaborado un cuestionario sociodemográfico donde se recogen datos como el sexo, la religión, la edad, el rendimiento académico y la realización de deporte. Se trata de una escala tipo Likert que va desde: nada, poco, bastante o mucho.

Procedimientos

Para realizar este estudio se llevó a cabo un diseño descriptivo correlacional, ya que el objetivo principal del estudio es conocer si existe correlación entre las variables compasión y gratitud. Para establecer las características descriptivas de la muestra se realizó un análisis de frecuencia, permitiendo ver cómo se distribuye la población en compasión y en gratitud. También se ha utilizado la prueba T de Student para contrastar las variables en la diferencia de medias en función del género, deporte y religión. Por último, se hace un análisis de correlación de Pearson para ver la correlación de gratitud y compasión.

Para la recogida de datos, primero se piden los permisos oportunos a los centros y a los alumnos. Los cuestionarios se realizaron online ya que así lo solicita el centro a través del gabinete de orientación y se explica a los profesores las instrucciones del instrumento. Se realizan durante la hora de tutorías de los alumnos, donde se aplica los programas de emoción. Se contesta en el aula de manera individual durante el mes de mayo. Tras la recogida de datos se pasa al tratamiento de los mismos.

Resultados

Se han analizado las frecuencias obtenidas en las diferentes sub-escalas de compasión donde se han obtenido las medias de cada una de ellas:

En la sub-escala Auto-Amabilidad la Media es de 3,49 situando al 39,9% de los alumnos en puntuaciones bajas en Auto-Amabilidad, es decir aquellos alumnos que no controlan dicha sub-escala. El 60,1% de los alumnos que puntúan por encima de esa media presentan una tendencia a aceptarse amablemente, experimentando una mayor ecuanimidad emocional y una mayor tolerancia a la frustración.

En la sub-escala de Auto-Juicio la Media es de 2,69 situando al 52% de los alumnos en puntuaciones bajas en dicha escala, es decir, que 73 alumnos no controlan el Auto-Juicio, tienden a autocriticarse en situaciones difíciles, desarrollando sentimientos de hostilidad hacia sí mismo. Por el contrario, el 48% de los alumnos que puntuaron por encima de la media muestran una tendencia a no realizarse autocríticas duras, no tratándose de una forma dura cuando cometen errores.

En la escala de Humanidad compartida se ha obtenido una Media de 3,11 situando al 57,5% de los alumnos en puntuaciones bajas en esta escala, significando que 90 alumnos no controlan la Humanidad compartida por lo que estos alumnos no asumen la imperfección como una parte de la condición humana, no reconociendo que todos fallamos y cometemos errores, realizando comparaciones sociales de forma competitiva llevándolos a una autoestima más frágil. Frente al 42,5% de los alumnos que puntúan por encima de la media, aquellos que reconocen la imperfección como algo natural, no sintiéndose distinto a los demás, afrontando los propios fallos y limitaciones.

En la sub-escala de Aislamiento se ha obtenido una Media de 2,83 situando al 47,2% de los alumnos en puntuaciones bajas en esta escala, lo cual conlleva que estos alumnos (N=53) tienden a aislarse del resto de las personas mostrando sentimientos de separación, especialmente en momentos de imperfección, debilidad, confusión o miedo. Mientras que el 52,8% de los alumnos que puntúan por encima de la media muestran sentimientos totalmente opuestos a éstos últimos.

En la sub-escala de Mindfulness se ha obtenido una Media de 3,57 situando al 54,9% de los alumnos por debajo de dicha media (N=70), es decir, aquellos alumnos que no controlan el Mindfulness suprimiendo los sentimientos y pensamientos. Por otro lado, el 45,1% de los alumnos han puntuado por encima de la media, con lo cual, estos alumnos presentan un estado mental receptivo, observando sus propios pensamientos y emociones, viven la experiencia desde una perspectiva más amplia sin suprimir o negar los sentimientos o pensamientos.

En la sub-escala de Sobre-Identificación se ha obtenido una Media de 2,98 situando al 43% de los alumnos en puntuaciones bajas en dicha sub-escala, es decir, aquellos alumnos (N=74) que no tienen tendencia a realizar rumiaciones mentales sobre las propias limitaciones. El 57% de los alumnos que han puntuado por encima de la media muestran reacciones de aversión hacia lo que sientan o piensan.

Por último, se han analizado las frecuencias de Autocompasión, en las que se analiza como un factor general las sub-escalas de Auto-Amabilidad frente a la

sub-escala de Auto-Juicio, la sub-escala de Humanidad común frente a la sub-escala de Aislamiento y por último, la sub-escala de Mindfulness frente a la sub-escala de Sobre-identificación.

Por un lado, se ha obtenido en Auto-Amabilidad una $M=3.09$, siendo 79 alumnos los que puntúan alto en esta sub-escala, es decir, que el 54.6% muestra más autocompasión. En Humanidad compartida se ha obtenido una $M=2.97$ asumiendo que el 44,1% de los alumnos ven la imperfección como algo natural del ser humano. Por último en Mindfulness se ha obtenido una $M=2.98$, lo cual implica que el 43% de los alumnos tienden a observar sus propios pensamientos y emociones, viviendo la experiencia desde una perspectiva más amplia sin negar ni suprimir los sentimientos o pensamientos.

En el análisis de frecuencias de las sub-escalas de gratitud se han obtenido las medias de cada una de ellas:

En la sub-escala de Gratitud Interpersonal (GI) la Media es de 35,35 situando al 49,3% de los alumnos en puntuaciones bajas en Gratitud Interpersonal, es decir, aquellos alumnos ($N=17$) que no controlan dicha escala, no experimentando gratitud hacia las personas de las que reciben algún tipo de beneficio, frente al 50,7% de alumnos que han puntuado por encima de la media, aquellos que muestran gratitud hacia los demás cuando reciben beneficios de ellos, ya sea un pequeño favor o un asunto importante para la vida.

En la sub-escala de Gratitud ante el Sufrimiento (GS) la Media es de 26,95 situando al 49,3% de los alumnos en puntuaciones bajas en esta escala, es decir, que 13 alumnos no controlan la Gratitud ante el sufrimiento, por lo que estos alumnos no integran la gratitud con el sufrimiento sin sentir agradecimiento ante las situaciones adversas. Por el contrario, el 50,7% de los alumnos han puntuado por encima de la media, es decir que un poco más de la mitad de los alumnos valoran las situaciones de sufrimiento como beneficiosas de algún modo, utilizando esta gratitud como un recurso resiliente y es capaz de tener fuerzas para salir adelante.

En la sub-escala de Reconocimiento de Dones (RD) la Media es de 21,09 situando al 48,4% de los alumnos en puntuaciones bajas en reconocimiento de dones, es decir aquellos alumnos ($N=18$) que no controlan dicha sub-escala, no

valorando los aspectos positivos de la vida ni apreciándola como si fuera un don. Por el contrario, el 51,6% de los alumnos han puntuado por encima de la media, mostrando agradecimiento por la vida, reconociendo los bienes y valorando la vida con sus aspectos positivos.

En la sub-escala Expresión de Gratitud (EG) se ha obtenido una Media de 21,16 situando al 47,5% de los alumnos en puntuaciones bajas en la expresión de gratitud, es decir, aquellos alumnos (N=18) que no tienden a experimentar o expresar la gratitud ante los demás. Frente al 52,5% de los alumnos que muestran su gratitud ante los demás.

Ésta investigación se ha llevado a cabo para conocer las diferencias significativas entre la gratitud y la compasión en los escolares de secundaria. A continuación se mostrarán los resultados obtenidos mediante el análisis estadístico de las variables mencionadas.

Al diferenciar la muestra por género en la escala de compasión (Self-Compassion Scale de Neff), se aprecia diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos con un nivel de significación de 0.05, donde la prueba t de la muestra es $(-2,256 \leq t \leq -2,201; gl=379; p<0.05)$ en la sub-escala de Mindfulness, tal y como podemos apreciar en la Tabla N°1. En la prueba T- test de género se puede observar como los hombres tienen una media ligeramente inferior (M=3.49, DT=0.891) a la media de las mujeres (M=3.69, DT=0.782), siendo un total de 227 hombres los que tienen una puntuación más baja en la sub-escala de Mindfulness respecto a las 154 mujeres que puntúan alto en dicha sub-escala, tal y como se puede apreciar en la Tabla N°2.

Tabla N°1. *Diferencia de medias Género*

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
AUTO_AMABILIDADP	,000	,994	-,971	379	,332	-,091
			-,973	330,313	,331	-,091
AUTO_JUICIOS	,024	,876	-,388	379	,698	-,039
HUMANIDAD_COMÚN	2,655	,104	-,389	328,999	,698	-,039
P			-,592	379	,555	-,056
			-,582	309,682	,561	-,056
AISLAMIENTOS	,080	,777	,857	379	,392	,097
			,855	326,074	,393	,097
MINDFULNESSP	,651	,420	-2,201	379	,028	-,195
			-2,256	354,778	,025	-,195
SOBRE_IDENTIFICACI	1,409	,236	-,678	379	,498	-,067
ONS			-,670	314,253	,503	-,067
AUTO	2,273	,132	-1,022	379	,307	-,065
			-,999	301,832	,319	-,065
HUMA	,767	,382	,272	379	,786	,021
			,270	318,738	,787	,021
MINDF	1,409	,236	-,678	379	,498	-,067
			-,670	314,253	,503	-,067

Tabla N°2. T-test de género en compasión

	Género	N	Media	Desviación típ.
AUTO_AMABILIDADP	Hombre	227	3,46	,896
	Mujer	154	3,55	,889
AUTO_JUICIOS	Hombre	227	2,67	,968
	Mujer	154	2,71	,966
HUMANIDAD_COMÚNP	Hombre	227	3,08	,873
	Mujer	154	3,14	,951
AISLAMIENTOS	Hombre	227	2,87	1,083
	Mujer	154	2,77	1,095
MINDFULNESSP	Hombre	227	3,49	,891
	Mujer	154	3,69	,782
SOBRE_IDENTIFICACIONES	Hombre	227	2,95	,920
	Mujer	154	3,02	,981
AUTO	Hombre	227	3,06	,577
	Mujer	154	3,13	,651
HUMA	Hombre	227	2,98	,715
	Mujer	154	2,96	,748
MINDF	Hombre	227	2,95	,920
	Mujer	154	3,02	,981

También se ha analizado las diferencias de medias en alumnos religiosos y alumnos no religiosos, en los que no se han encontrado diferencias significativas. En el análisis descriptivo de compasión se ha obtenido una $M=1,80$ y una $DT=0,404$.

Por otro lado, al realizar la diferencia de muestra por deportes, se aprecia diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos ($2,176 \leq t \leq -2,271$; $gl=379$; $p<0.05$) en la sub-escala de Mindfulness que se puede apreciar en la Tabla N° 3. En la prueba T-test de deportes se puede observar como los alumnos deportistas tienen una media superior ($M=3.36$, $DT=0.832$) a los alumnos no deportistas ($M=3.39$, $DT=0.900$), siendo un total de 294 alumnos los que practican algún tipo de deporte frente a los 87 alumnos que no practican deporte, lo cual podemos observarlo en la Tabla N°4.

Tabla N° 3. *Diferencia de medias en Deportes*

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
AUTO_AMABILIDADP	5,869	,016	-,894	379	,372	-,097
			-,818	124,968	,415	-,097
AUTO_JUICIOS	3,051	,081	1,668	379	,096	,196
			1,545	126,777	,125	,196
HUMANIDAD_COMÚNP	,167	,683	-,775	379	,439	-,086
			-,795	146,276	,428	-,086
AISLAMIENTOS	,011	,916	,923	379	,356	,123
			,918	139,710	,360	,123
MINDFULNESSP	,877	,350	-2,271	379	,024	-,235
			-2,176	132,478	,031	-,235
SOBRE_IDENTIFICACIONES	1,213	,271	,007	379	,994	,001
			,007	136,652	,994	,001
AUTO	,258	,612	,665	379	,507	,049
			,644	134,430	,521	,049
HUMA	1,588	,208	,208	379	,836	,018
			,223	157,580	,824	,018
MINDF	1,213	,271	,007	379	,994	,001
			,007	136,652	,994	,001

Tabla N°4. T-test de deportes en Compasión

	Deportepract	N	Media	Desviación típ.
AUTO_AMABILIDADP	No	87	3,42	1,008
	Si	294	3,52	,856
AUTO_JUICIOS	No	87	2,84	1,072
	Si	294	2,64	,930
HUMANIDAD_COMÚNP	No	87	3,04	,873
	Si	294	3,13	,914
AISLAMIENTOS	No	87	2,93	1,096
	Si	294	2,80	1,085
MINDFULNESSP	No	87	3,39	,900
	Si	294	3,63	,832
SOBRE_IDENTIFICACIONES	No	87	2,98	,973
	Si	294	2,98	,937
AUTO	No	87	3,13	,637
	Si	294	3,08	,600
HUMA	No	87	2,98	,658
	Si	294	2,96	,748
MINDF	No	87	2,98	,973
	Si	294	2,98	,937

Al diferenciar la muestra por género en la variable gratitud se aprecia diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos ($2,110 \leq t \leq 2,124$; $gl=217$; $p<0.05$) en la sub-escala de Expresión de Gratitud, lo cual se puede apreciar en la Tabla N°5. En la prueba T-test de género se observa como los hombres tienen una media ligeramente superior ($M=21.78$, $DT=5.053$) a la media de las mujeres ($M=20.36$, $DT=4.813$), siendo un total de 124 hombres los que puntúan más alto en dicha sub-escala respecto a las 95 mujeres que puntúan más bajo.

Tabla N°5. *Diferencia de medias en género en Gratitud*

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
GINTERPERSONAL	,020	,888	-,822	217	,412	-,494
			-,821	200,947	,413	-,494
GSUFRIMIENTO	3,573	,060	,216	217	,829	,145
			,213	188,253	,832	,145
GDONES	7,168	,008	,569	217	,570	,366
			,553	177,203	,581	,366
GEXPRESIÓN	1,214	,272	2,124	217	,035	1,424
			2,110	197,260	,036	1,424

Tabla N°6. *T-test de género en Gratitud*

	Género	N	Media	Desviación típ.
GINTERPERSONAL	Hombre	124	35,14	4,383
	Mujer	95	35,63	4,446
GSUFRIMIENTO	Hombre	124	27,01	4,632
	Mujer	95	26,86	5,254
GDONES	Hombre	124	21,25	4,244
	Mujer	95	20,88	5,269
GEXPRESIÓN	Hombre	124	21,78	4,813
	Mujer	95	20,36	5,053

Se han analizado las diferencias de medias en alumnos religiosos y alumnos no religiosos, en los que no se han encontrado diferencias significativas.

También se han analizado las diferencias de medias por deportes, donde tampoco se han encontrado diferencias significativas.

Por último se han analizado las correlaciones entre las sub-escalas de compasión y las sub-escalas de gratitud, lo cual podemos observarlo en la Tabla N° 7.

La sub-escala Gratitud ante el Sufrimiento (GS) correlaciona negativamente con la sub-escala general Auto-Amabilidad donde se ha obtenido una $p < 0.05$ ($p = 0,037$) una $R = -0.141$ con una muestra de 219 alumnos ($N = 219$), indicando que cuanto más autocompasión se muestre menos gratitud ante el sufrimiento se tendrá.

La sub-escala de Expresión de Gratitud (EG) correlaciona negativamente con sub-escala general de Auto-Amabilidad donde se ha obtenido una $p < 0.05$ ($p = 0.049$) y una $R = -0.133$ en una muestra de 219 alumnos ($N = 219$), es decir, que cuanto más auto autocompasión se muestre menos expresión de gratitud se presentará.

La sub-escala de Expresión de Gratitud (EG) correlaciona negativamente con la sub-escala de Auto-amabilidad donde se ha obtenido una $p < 0.05$ ($p = 0.028$) y una $R = -0.149$ con una muestra de 219 alumnos ($N = 219$), indicando que cuanto más auto amabilidad se muestre menos se expresará la gratitud.

La sub-escala de Expresión de Gratitud (EG) correlaciona negativamente con la sub-escala de Mindfulness donde se ha obtenido una $p < 0.05$ ($p = 0.039$) y una $R = -0.139$ con una muestra de 219 alumnos ($N = 219$), indicando que cuánto más vivan la experiencia desde una perspectiva más amplia sin negar los sentimientos o pensamientos menos expresarán la gratitud.

Por último, la sub-escala Auto-Amabilidad correlaciona negativamente con la sub-escala Expresión de Gratitud (EG) donde se ha obtenido una $p < 0.05$ ($p = 0.028$) y una $R = -0.149$ con una muestra de 219 alumnos ($N = 219$), es decir, cuánto más se exprese la gratitud menos auto amabilidad se experimentará.

Discusión y Conclusiones

El objetivo de este trabajo ha sido explorar las relaciones entre la compasión y la gratitud en escolares de secundaria de 5º y 6º de primaria y secundaria. Por ello, los resultados expuestos anteriormente demuestran las diferencias y/o similitudes entre las respuestas de los mismos.

Por un lado, se puede ver cómo existen diferencias significativas por género tanto en la variable compasión como en la variable gratitud. En autocompasión

las mujeres muestran una tendencia a observar más sus propios pensamientos y sentimientos sin suprimirlos en comparación con los hombres, mientras que en gratitud los hombres tienden a expresar y experimentar gratitud ante las fuerzas transpersonales más que las mujeres, que no muestran esta tendencia. Estas diferencias pueden ser debidas a la variable crianza (cultura familiar) donde a las niñas se les inculca una personalidad más compasiva, mostrando sus sentimientos y pensamientos sin negarlos, así como a los niños se les enseña a expresar agradecimiento ante las ayudas recibidas.

En religión no se han encontrado resultados significativos tanto en compasión como en gratitud, lo cual indica unos buenos resultados, ya que ello significa que el pertenecer a una religión o no pertenecer no implica que sean menos compasivos o agradecidos, sino que ambos tienen una idea similar de lo que implican éstos constructos.

En el análisis de diferencia de medias por deportes se observan diferencias significativas en la variable compasión, donde se ha observado que los alumnos que practican algún tipo de deporte son más agradecidos y compasivos que los alumnos que no son deportistas. Por el contrario, en la variable gratitud no se han encontrado diferencias significativas entre alumnos deportistas y alumnos no deportistas, lo cual implica que el practicar algún tipo de deporte o no practicar deporte no conlleva a mostrar más o menos gratitud. Estas diferencias pueden ser explicadas por el hecho de pertenecer a un grupo de deporte donde se les enseñan valores como ser conscientes de que todos cometemos errores y nos equivocamos, el verse a uno mismo de una forma positiva sin realizarse autocríticas dañinas.

En cuanto a los resultados obtenidos en las correlaciones entre las sub-escalas de compasión y de gratitud, se han encontrado correlaciones negativas entre Gratitud ante el Sufrimiento y Auto-Amabilidad, Expresión de Gratitud y la sub-escala general de Auto-Amabilidad, Expresión de Gratitud y Auto-Amabilidad, Expresión de Gratitud y Mindfulness y por último, Auto-Amabilidad y Expresión de Gratitud. Estos resultados pueden ser debidos a una posible falta de atención por parte de los alumnos en cuanto a sus experiencias o a una falta de entendimiento de los ítems, con lo cual, se podría profundizar en estos casos para ver cómo están viviendo estas experiencias, realizar una profundización

cualitativa con la muestra que lo experimenta y con la muestra que no lo experimenta.

Se concluye por tanto, que es importante trabajar tanto la compasión como la gratitud en escolares, ya que se ha observado que el control de estas variables permite reducir el sufrimiento y malestar que se genera en las aulas y gestionar las emociones en los adolescentes, proponiéndose una posible educación y entrenamiento en Compasión y en Gratitud en los centros escolares.

Bibliografía

Barnard, L. K., y Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review Of General Psychology*, 15 (4), 289–303.

Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J. y DeSteno, D. (2013). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and emotion*, 26(1), 2–13.

Bernabé-Valero, G. (2015). Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista (Col. Cuadernos de Psicología 01). La Laguna (Tenerife): Latina.

Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J. y Gallego-Pérez, J.F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud–20 ítems (G-20). *Anales de psicología*. 30(1), 278-286.

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.

Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2001). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(2), 377–389. doi:10.1037/00223514.84.2.377

Gilbert, P. (2005). *Compassion*. Nueva York: Routledge; Neff, 2003.

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.

Goetz, J. L., Keltner, D., y Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374.

Goetz, J. L., Keltner, D., y Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374.

Kirkpatrick, K., Neff, K & Rude, S. S. (2007). Selfcompassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(1). 112-127.

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, 223–25.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). The values in action (VIA) classification of strengths. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 29-48.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.

Seligman, M.E.P. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B, 232.

Simón, V. (2014). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17 (66-67), 5-30.

Sharon Salzberg (1995); Joseph Goldstein y Jack Kornfield (1987) y Tara Brach (2003).

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.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. y Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 431-451. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431.

Anexos

CORRELACIONES DE COMPASIÓN

	AUTO	HUMA	MINDF	AUTO_AM ABILIDAD	AUTO_JUI CIOS	HUMANID AD_COMÚ	AISLAMIE NTO	MINDFUL NESSP	SOBRE_ID ENTIFICA CIONES
AUTO		,322** ,000 381	,184** ,000 381	,618** ,000 381	,687** ,000 381	,300** ,000 381	,182** ,000 381	,345** ,000 381	,184** ,000 381
HUMA	,322** ,000 381		,505** ,000 381		,368** ,000 381	,666** ,000 381	,784** ,000 381		,505** ,000 381
MINDF	,184** ,000 381	,505** ,000 381		-,192** ,000 381	,409 ,000 381		,624** ,000 381		1,000** ,000 381
AUTO_AMABILIDADP	,618** ,000 381		-,192** ,000 381		-,146** ,004 381	,300** ,000 381	-,195** ,000 381	,481** ,000 381	-,192** ,000 381
AUTO_JUICIOS	,687** ,000 381	,368** ,000 381	,409** ,000 381	-,146** ,004 381		,101* ,050 381	,409** ,000 381		,409** ,000 381
HUMANIDAD_COMÚNP	,300** ,000 381	,666** ,000 381		,300** ,000 381	,101* ,050 381		,198** ,000 381		
AISLAMIENTOS	,182** ,000 381	,784** ,000 381	,624** ,000 381	-,195** ,000 381	,409** ,000 381			,154** ,003 381	,624** ,000 381
MINDFULNESSP	,345** ,000 381			,481** ,000 381		,198** ,000 381	-,154** ,003 381		
SOBRE_ IDENTIFICACIONES	,184** ,000 381	,505** ,000 381	1,000** ,000 381	-,192** ,000 381	,409** ,000 381		,624** ,000 381		

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

CORRELACIONES GRATITUD

	GINTERPERSONAL	GSUFRIMIENTO	GDONES	GEXPRESIÓN
		,520**	,361**	,367**
GINTERPERSONAL	,000	,000	,000	,000
	219	219	219	219
	,520**		,678**	,539**
GSUFRIMIENTO	,000	,000	,000	,000
	219	219	219	219
	,361**	,678**		,613**
GDONES	,000	,000	,000	,000
	219	219	219	219
	,367**	,539**	,613**	
GEXPRESIÓN	,000	,000	,000	,000
	219	219	219	219

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)

CORRELACIONES COMPASIÓN CON GRATITUD

	GSUFRIMIENTO	GEXPRESIÓN
	-,141*	-,133*
AUTO	,037	,049
	219	219
		-,149*
AUTO_AMABILIDAD		,028
		219
		-,139
MINDFULNESS		,039
		219

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)
