

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 1 de 15</b>

16.

<b>FECHA</b>	martes, 13 de junio de 2023
--------------	-----------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad Girardot

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Seccional Girardot
<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
<b>FACULTAD</b>	Ciencias De la Salud
<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Enfermería

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Aya Gutiérrez	Angela Tatiana	1007943498
Celis Roa	Leidy Laura	1007658477

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Cuevas Rodríguez	Gloria Naidú

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

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

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 2 de 15</b>

### TÍTULO DEL DOCUMENTO

Nivel de autocompasión (SCS) en estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca - A2023

### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

### EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
2023	83

### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)


ESPAÑOL	INGLÉS
1. Autocompasión	Self-Pity
2. Compasión	Compassion
3. Empatía	Empathy
4. Sentimiento	Feeling
5. Estudiantes Universitarios	College Students
6. Administración De Empresas	Bussines Management

### FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

ACOSTA CARRILLO, Marlen. La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas: El arte de comprender, la empatía. En: SCIELO. 2021, vol. 8, nro. 16. pp. 1-16.

AL DIA. Al dia lo mejor de la experiencia multicultural americana [sitio web]. 1835 Market Street, 4th Floor Philadelphia, PA 19103: , . [consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://aldianews.com/es/leadership/organizaciones/la-salud-mental-al->



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 4 de 15</b>

enfermería en Colombia [citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf)

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley estatutaria 1581 del 2012-por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales [ citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/LEY%201581%20DEL%2017%20DE%20OCTUBRE%20DE%202012.pdf>

CORTÉS-HERNÁNDEZ, Nova Lucero, et al. Intervención basada en atención plena compasiva en estudiantes de música con sintomatología ansiosa. *Psicología y Salud*, 2023, vol. 33, no 1, p. 131-145. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2779>

DEL CANTO, Ero; SILVA, Alicia Silva. Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias sociales*, 2013, no 141.


DESCRIPTORES EN CIENCIAS DE LA SALUD: DeCS [en línea]. ed. 2017. Empatía. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2017 [actualizado 2017 May 18; citado 2017 Jun 13]. Disponible en: [https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=4721&filter=ths\\_termall&q=empatia](https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=4721&filter=ths_termall&q=empatia)

DOMINGUEZ, María. la autocompasión. En: Google académico. 2018, pp. 21-24.

ERAUS, Alcázar y DE LA MORENA PÉREZ, Nerea. UTILIDAD PRÁCTICA DEL MODELO DE TRAVELBEE EN ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL. *Scielo*, 2016, vol. 1, no 11, p. 110. [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/723B9371-142C-4476-A55B-56917010E64F/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e.pdf>

FUNCIÓN PÚBLICA. [sitio web]. gov.co: [s.n.]. [consultado el 10 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66176>.

GALVEZ, Juan Jose. Revisión del concepto psicológico de la autocompasión: concepto psicológico de la autocompasión. En: Google académico. 2012, vol. 6, nro. 1. pp. 1-2. ISSN 1576-3080.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 5 de 15</b>

Galvis López Milena Alexandra. TEORÍAS Y MODELOS DE ENFERMERÍA USADOS EN LA ENFERMERÍA PSIQUIÁTRICA. Revista CUIDARTE [en línea].2015; vol. 6, núm. 2, p. 1108-1120 [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359540742012> ISSN: 2216-0973.

GARCÉS GIRALDO, Luis Fernando y GIRALDO ZULUAGA, Conrado de Jesús. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios: Emociones en Aristóteles. En: Redalyc. 2018, vol. 14, nro. 1. pp. 75-86. DOI: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.826> .ISSN 2346-0806.


GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. (2014). Validación de las versiones en español de las formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems) de la Escala de Autocompasión (SCS): Resultados de calidad de vida en salud. Part of springer Nature, doi.org/10.1186/1477-7525-12-4

GARCÍA HIGUERA, José Antonio. terapia centrada en la compasión: un camino hacia la compasión. En: psicoterapeutas [blog]. julio 2013. [consultado el marzo 2021]. Disponible en: <https://psicoterapeutas.com/tratamientos/compasion/#:~:text=La%20compasi%C3%B3n%20es%20algo%20m%C3%A1s,intelectualmente%20el%20sufrimiento%20del%20otro.&text=La%20empat%C3%ADa%20consiste%20en%20realizar,el%20sufrimiento%20de%20esa%20persona>

GARCIA, Noemí. (junio 2022). Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria: autocompasión. Google académico, <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28523/Estudio%20sobre%20la%20percepcion%20de%20la%20Autocompasion%20en%20la%20comunidad%20universitaria..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

GERMER, C.; SIMÓN, Vicente. Compasión y autocompasión. Aprender a practicar mindfulness. Barcelona, Sello Editorial, Barcelona:SBN: 978-84-15132-04C2, N° 5, 2011.Disponible en: <http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2013/05/Cap%C3%ADtulo-Germer-Sim%C3%B3n.pdf>

GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá.: La Autocompasión en el Ámbito Psicológico. En: Google académico. 2022. pp. [consultado el 10-abril- 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61200/TESIS%20.docx.pdf?sequence=1>.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 6 de 15</b>

GONZALEZ, Ana Marta Emoción, Sentimiento y Pasión en Kant1 1 Este trabajo forma parte del proyecto "Acción, emoción e identidad" (FFI2012-38737-C03-01), financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad del Gobierno de España. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>. Trans/Form/Ação [online]. 2015, v. 38, n. 3 [Accedido 25 agosto 2022], pp. 75-98. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>>. ISSN 1980-539X. <https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>.

KARAKASIDOU, Eirini, Georgia RAFTOPOULOU, Anna PAPADIMITRIOU y Anastassios STALIKAS. Autocompasión y bienestar durante la pandemia de COVID-19: un estudio de estudiantes universitarios griegos. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública. 2023; 20(6):4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>


KROSHUS, Emily y HAWRILENKO, Matt. Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. En: Social Science & Medicine. junio 2021, vol. 269, pp. 1-10. [consultado el 9 de mayo 2023]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>.

LACUNZA, María Celina. La virtud aristotélica de la compasión a la base de la construcción de lazos sociales en el estado. Discusiones en torno a la recepción del planteo antiguo por parte de Martha Craven-Nussbaum. En: FAHCE-UNLP. 21 agosto 2015. pp. 3-4. [consultado el 7 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev7611>. ISSN 2250-4494

LÓPEZ, Mariana Beatriz y ARÁN FILIPPETTI, Vanessa. Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. Avances en Psicología Latinoamericana. 2014, vol. 32, núm.1, pp.37-51 [Consultado: 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004>. ISSN: 1794-4724

MALDONADO Recio, María Trinidad, & Barajas Esteban, Carmen. Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Escritos de Psicología (Internet), (2018). 11(1), 10-24.

Martínez, Ángela C. Asensio. "RESILIENCIA, MINDFULNESS Y (AUTO) COMPASIÓN: SU RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL PERCIBIDA." (2005): 23. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601\\_PROPUESTA\\_DE\\_INTERVENCION\\_A\\_PROPOSITO\\_DE\\_UN\\_CASO\\_DE\\_DISCAPACIDAD\\_INTELLECTUAL\\_GRAVE\\_Y\\_RETRASO\\_PSICOMOTOR/links/5f999d9ca6fdccfd7b850b16/PROPUESTA-DE-](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601_PROPUESTA_DE_INTERVENCION_A_PROPOSITO_DE_UN_CASO_DE_DISCAPACIDAD_INTELLECTUAL_GRAVE_Y_RETRASO_PSICOMOTOR/links/5f999d9ca6fdccfd7b850b16/PROPUESTA-DE-)

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 7 de 15</b>

INTERVENCION-A-PROPOSITO-DE-UN-CASO-DE-DISCAPACIDAD-INTELECTUAL-GRAVE-Y-RETRASO-PSICOMOTOR.pdf#page=23

MEDINA GAMERO, Aldo y REGALADO CHAMORRO, Mónica. El rol del profesional de enfermería en la nueva normalidad: ¿son la primera línea? [The role of the nursing professional in the new normality: Are they the first line?]. Atención Primaria Práctica. En: Elsevier. 2022, vol. 4(2):100139. [consultado el 28 de mayo de 2023]. doi: 10.1016/j.appr.2022.100139

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2020- Propuesta de política nacional de humanización de la salud [ 20 de agosto del 2021]. Disponible en: file:///C:/Users/Visitante/Downloads/APLICACION%20DE%20LA%20ESCALA%20ECOM/documento-propuesta-pnhs-politica-valor-humano.pdf


MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 266 de 1996: Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones. [sitio web]. mini salud, febrero de 1996. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/ley-266-de-1996.pdf>.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 8430: "Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud". [sitio web]. mini salud, octubre de 1993. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.

MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. La compasión: Dialogo con M. Nussbaum y E. Levinas: Aproximación a la compasión en Martha Nussbaum. En: Revista Comillas. julio 2019, vol. 75, nro. 285. pp. 947-961. [consultado el 7 febrero 2022]. DOI:10.14422/pen.v75.i285.y2019.008.

MOSQUERA PULIDO, Adriana. La compasión, un componente de humanización en la propuesta emergente del desarrollo humano. 2018. Tesis Doctoral. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2018.

MUSA SALECH, Gada. Mindfulness y auto-compasión: un estudio correlacional en estudiantes universitarios. Tesis de Pregrado. Chile: Universidad de Chile, 2013. 67 p. [consultado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130314/Memoria%20para%20optar%20al%20t%C3%ADtulo%20de%20Psic%C3%B3loga-Gada%20Musa.pdf?sequence=1>.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 8 de 15</b>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Sitio web mundial [sitio web]. Página oficial: Conferencia Sanitaria Internacional, 1948. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

ORTEGA, Pedro y MÍNGUEZ, Ramon. La compasión en la moral de A. Schopenhauer. Sus implicaciones pedagógicas: Schopenhauer y la moral Kantiana. En: Google Académico. 19 de abril de 2007. pp. 117-137. [consultado el 07-junio-2022]. Disponible en: [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La\\_compasion\\_en\\_la\\_moral\\_de\\_A\\_Schopenhau.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La_compasion_en_la_moral_de_A_Schopenhau.pdf?sequence=1&isAllowed=y). ISSN: 1130-3743.

PADILLA, Leidy y RODRÍGUEZ, Camilo. Nivel de rangos de compasión en los estudiantes programa de Enfermería de una universidad pública Girardot Cundinamarca 2019 prueba piloto. 2022. Tesis Doctoral.

PASTORELLI, Jimena y GARGUREVICH, Rafael. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LIMA. En: Revista Interamericana de psicología. diciembre 2018, vol. 52, nro. 2. pp. 246-261. [consultado el 11-05-2023]. DOI: 10.30849/rip/ijp. v52i2.504.

PRIORE, Alejandro y GONZALEZ, Milagros. Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. En: Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE). 2016, pp. [consultado el 11-05-2023]. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion\\_154.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion_154.pdf). ISSN 978-84-608-8714-0.

PSIQUIATRIA.COM. Actualidad y artículos: Psicología general. En: Generalitat y las universidades proponen aumentar los servicios de atención mental en los campus: Universidades [sitio web]. 29 de abril de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/psicologia-general/generalitat-y-las-universidades-proponen-aumentar-los-servicios-de-atencion-mental-en-los-campus/>.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española: Compasión [sitio web]. Google, 2022. [consultado el junio 2022]. Disponible en: <https://www.rae.es/tdhle/compasi%C3%B3n>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario panhispánico del español jurídico [sitio web]. dpej.rae.es, 2010. [consultado el 10 de agosto de 2022]. Disponible en:



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 9 de 15</b>

<https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Persona%20que%20curso%20ense%C3%B1anzas%20oficiales,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades.>

Reyes, Darcel. Autocompasión: un análisis conceptual. Revista de Enfermería Holística. 2012;30(2):81-89. doi: 10.1177/0898010111423421

RUSSELL, Hannah Michelle y ARIAILB, Donald L, TAKEN Smith Katherine. Análisis de la compasión en estudiantes de contabilidad y empresariales, en general y por género. En: ELSEVIER. Septiembre 2020, vol. 53, nro. 100684. pp. 23-34. ISSN 0748-5751


SALAMEA, R. M, FERNANDEZ, Juan C., & CEDILLO, Luis F. Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. 2019, vol.40, nro.40. pp. 26-34. ISSN 0798 1015

SOUSA, Valmi D.; DRIESSNACK, Marta; MENDES, Isabel Amelia Costa. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Revista latino-americana de enfermagem, 2007, vol. 15, pág. 502-507.

SOUZA, Luciana y HUTZ, Claudio Simon. La autocompasión Entre Las Mujeres brasileñas Y Las Relaciones Con La Autoestima, La Autoeficacia Y Aspectos demográficos. En: Psico. 2016, vol. 47, nro. 2. pp. 89–98. [consultado el 10 de abril 2023]. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>. ISSN 1980-8623.

STRAUSS, clara y TAYLOR, Billie lever. ¿Qué es la compasión y cómo podemos medirla? Una revisión de definiciones y medidas: Conceptualizaciones de la compasión: hacia una definición. En: ELSEVIER. julio 2016, vol. 47, pp. 15-27. Tomey, A. M, & Alligood, M. R. Modelos y teorías en enfermería. (Ed.), 3. (2006). Cap. 12, pp. 142-150. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. (2023). La ciencia, tecnología, innovación e investigación en el modelo educativo digital transmoderno – MEDIT. sitio web. <https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/media/attachments/2022/10/11/medit-y-cti1.pdf>

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 10 de 15</b>

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. consejo académico acuerdo 000004 de 2018 por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad. intelectual de la universidad de Cundinamarca. pp. 12

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables: programa de Administración de Empresas. [sitio web]. Página oficial, [consultado el 8 septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-administrativas-economicas-y-contables/administracion-de-empresas>.

ZAPATA-OSPINA, Juan Pablo et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. rev.colomb.psiquiatr. [en línea]. 2021, vol.50, n.3 [citado el 27-05-2023], pp.48-62. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso). Epub 13 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>.

Zhang, Hongming, Qingya Zhang, Guoliang Huang, Jin Ke, Ni Zhao, Wanting Huang y Jun Zhang. Análisis de las dimensiones de evaluación de la motivación del servicio público de los estudiantes universitarios chinos: estudio cualitativo basado en la teoría fundamentada. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública. 2022; 19(22):15084. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215084>

## RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

La autocompasión en el ser humano ha venido siendo estudiada hace muchos años, pero desde hace poco tiempo ha alcanzado mayor fuerza convirtiéndose en un tema relevante en la sociedad y en diferentes áreas donde permite que la persona desarrolle la habilidad de sentir amabilidad o aceptación hacia sí mismo, teniendo así una percepción de humanidad común, reconociendo, que cometer errores hace parte de la experiencia humana. Objetivo: evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes de administración de empresas mediante la aplicación de la escala de autocompasión (SCS) donde se propone una estrategia que beneficie a la población objeto. Metodología: El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, donde se incluyen aquellos estudiantes matriculados en el programa de Administración de empresas del primer periodo del año 2023 el cual cuenta con un numero 220 estudiantes, mayores de edad que cursan de I a IV semestre en Universidad de Cundinamarca seccional Girardot, donde se tomó una muestra de 53 participantes, con un muestreo probabilístico por conveniencia. Resultados: se

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
NIT: 890.680.062-2

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

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 11 de 15</b>

encuentra un nivel de autocompasión moderado donde hubo una mayor participación por parte de los estudiantes de II y III semestre contando con una menor participación de I y IV semestre, teniendo mayor contribución de la jornada nocturna; teniendo en cuenta la relevancia de este tema para las personas, la sociedad y el ámbito de la investigación se proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo que aporta información relevante. Conclusiones: El nivel global de autocompasión es moderado y no se encontró asociación con las características sociodemográficas descritas en la población participante.

Self-compassion in human beings has been studied for many years, but it has only recently gained more strength, becoming a relevant topic in society and in different areas where it allows the person to develop the ability to feel kindness or acceptance towards themselves, thus having a perception of common humanity, recognizing that making mistakes is part of the human experience. Objective: To evaluate the level of self-compassion in business administration students by applying the Self-Compassion Scale (SCS), proposing a strategy that benefits the target population. Methodology: The study corresponds to a quantitative non-experimental design, with a descriptive and cross-sectional scope, including those students enrolled in the Business Administration program in the first period of 2023, which has a number of 220 students, over 18 years of age, who are in their first to fourth semester at the University of Cundinamarca, Girardot branch. A sample of 53 participants was taken, using a probabilistic sampling for convenience. Results: A moderate level of self-compassion was found, with greater participation by second and third semester students, and less participation by first and fourth semester students, with greater contribution from the night shift; considering the relevance of this topic for people, society, and research, an educational resource is proposed that encourages self-compassion in the target population through a booklet that provides relevant information. Conclusions: The global level of self-compassion is moderate and no association was found with the sociodemographic characteristics described in the participating population.

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2


 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 12 de 15</b>

la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 13 de 15</b>

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI \_\_\_ NO x.**

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación

 <b>UDECA</b> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b> <b>PAGINA: 14 de 15</b>

pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



**Nota:**


Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)

NIT: 890.680.062-2

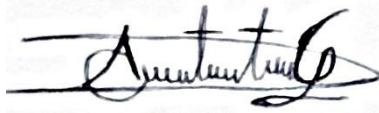

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 6</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2021-09-14</b>
		<b>PAGINA: 15 de 15</b>

que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

<b>Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)</b>	<b>Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)</b>
1. NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA-A2023.pdf	Texto, tablas, gráficos e imágenes
2. NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES.pdf	Texto e imágenes
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

<b>APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>FIRMA (autógrafo)</b>
Aya Gutiérrez Angela Tatiana	
Celis Roa Leidy Laura	

21.1-51-20.

NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE  
DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA- A2023

AYA GUTIÉRREZ ANGELA TATIANA  
CÓDIGO: 330218242  
CELIS ROA LEIDY LAURA  
CÓDIGO: 330218212

Trabajo de grado

Docente asesor  
GLORIA NAIDÚ CUEVAS RODRÍGUEZ  
Especialista en administración hospitalaria

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



NOTA DE ACEPTACION

---

---

---

---

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

Girardot, 1 de junio de 2023

## DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a mis padres y hermano, quienes me apoyaron durante el trascurso de esta travesía, alentándome en cada paso, a mi familia y a cada persona que de una u otra forma han aportado un granito de arena para hacer esto posible.

Leidy Laura Celis roa

## DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a mi mamá y hermanos por apoyarme todos los días de diferentes formas, fueron mi motivación para ser mejor cada día, mi familia quienes en este largo proceso han aportado un granito de arena para impulsarme en esta bella etapa, mi novio por su apoyo, acompañamiento y comprensión quien me brindo un lugar seguro para descansar en los días difíciles, mis abuelos los cuales amo mucho en especial mi abuela la mujer que con su gran amor y apoyo a luchado junto a mí de manera incansable por cumplir esta meta y verme como una gran profesional y finalmente a todas aquellas personas que en esta etapa me impulsaron y aconsejaron para no rendirme.

Angela Tatiana Aya Gutiérrez

## AGRADECIMIENTOS

El principal agradecimiento es a nuestras familias que nos han dado la fortaleza para seguir adelante, por su comprensión y estímulo constante, además de su apoyo incondicional a lo largo de nuestros estudios.

A nuestros docentes en especial a nuestra asesora por su guía, tiempo y empeño para que este proyecto se pudiera realizar de la mejor forma; con mucho respeto y agradecimiento.

## CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN.....	11
1. PROBLEMA.....	12
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
2. OBJETIVOS.....	17
2.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	17
3. JUSTIFICACIÓN.....	18
4. MARCOS DE REFERENCIA .....	20
4.1. MARCO TEÓRICO.....	20
4.2. MARCO CONCEPTUAL.....	25
4.3. MARCO LEGAL .....	27
4.4. MARCO ÉTICO.....	28
5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.....	29
6. DISEÑO METODOLÓGICO.....	34
TIPO DE ESTUDIO.....	34
POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.....	34
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	34
TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	34
7. PLAN DE PROCESAMIENTO, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	35
8. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	36
9. CONCLUSIONES .....	49
10. BIBLIOGRAFÍA .....	51

## LISTAS DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Características generales de la población (n=53) .....	37
Tabla 2. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el régimen de salud .....	40
Tabla 3. Tabla de contingencia de socioeconómica y el estado civil .....	41
Tabla 4. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y jornada de estudio	41
Tabla 5. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el lugar de procedencia .....	41
Tabla 6. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y ocupación .....	42
Tabla 7. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y otros estudios cursados .....	42
Tabla 8. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa ..	43
Tabla 9. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y semestre .....	43
Tabla 10. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y sexo.....	43
Tabla 11. Análisis descriptivo de la escala de autocompasión (SCS).....	44
Tabla 12. Análisis descriptivo y t-student de la escala de autocompasión (SCS) ..	46

## LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Gráfico de las medias mostrando barras de error en las edades separada por sexo .....	38

## LISTA DE ANEXOS

	pág.
ANEXO A. ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) .....	60
ANEXO B. SOLICITUD PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO .....	61
ANEXO C. FORMULARIO DE MICROSOFT FORMS.....	62
ANEXO D. CARTA SOLICITUD AL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.....	74
ANEXO E. CUADERNILLO DE AUTOCOMPASIÓN.....	75
ANEXO F. ENVIÓ DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA.....	83

## RESUMEN

La autocompasión en el ser humano ha venido siendo estudiada hace muchos años,<sup>1</sup> pero desde hace poco tiempo ha alcanzado mayor fuerza convirtiéndose en un tema relevante en la sociedad y en diferentes áreas donde permite que la persona desarrolle la habilidad de sentir amabilidad o aceptación hacia sí mismo, teniendo así una percepción de humanidad común, reconociendo, que cometer errores hace parte de la experiencia humana. Objetivo: evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes de administración de empresas mediante la aplicación de la escala de autocompasión (SCS) donde se propone una estrategia que beneficie a la población objeto. Metodología: El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, donde se incluyen aquellos estudiantes matriculados en el programa de Administración de empresas del primer periodo del año 2023 el cual cuenta con un numero 220 estudiantes, mayores de edad que cursan de I a IV semestre en Universidad de Cundinamarca seccional Girardot, donde se tomó una muestra de 53 participantes, con un muestreo probabilístico por conveniencia. Resultados: se encuentra un nivel de autocompasión moderado donde hubo una mayor participación por parte de los estudiantes de II y III semestre contando con una menor participación de I y IV semestre, teniendo mayor contribución de la jornada nocturna; teniendo en cuenta la relevancia de este tema para las personas, la sociedad y el ámbito de la investigación se proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo que aporta información relevante. Conclusiones: El nivel global de autocompasión es moderado y no se encontró asociación con las características sociodemográficas descritas en la población participante.

**PALABRAS CLAVE:** autocompasión, compasión, empatía, sentimiento, estudiantes universitarios, administración de empresas.

---

<sup>1</sup> GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá.: La Autocompasión en el Ámbito Psicológico. En: Google académico. 2022. pp. [consultado el 10-abril- 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61200/TESIS%20.docx.pdf?sequence=1>.



## ABSTRACT

Self-compassion in human beings has been studied for many years, but it has only recently gained more strength, becoming a relevant topic in society and in different areas where it allows the person to develop the ability to feel kindness or acceptance towards themselves, thus having a perception of common humanity, recognizing that making mistakes is part of the human experience. Objective: To evaluate the level of self-compassion in business administration students by applying the Self-Compassion Scale (SCS), proposing a strategy that benefits the target population. Methodology: The study corresponds to a quantitative non-experimental design, with a descriptive and cross-sectional scope, including those students enrolled in the Business Administration program in the first period of 2023, which has a number of 220 students, over 18 years of age, who are in their first to fourth semester at the University of Cundinamarca, Girardot branch. A sample of 53 participants was taken, using a probabilistic sampling for convenience. Results: A moderate level of self-compassion was found, with greater participation by second and third semester students, and less participation by first and fourth semester students, with greater contribution from the night shift; considering the relevance of this topic for people, society, and research, an educational resource is proposed that encourages self-compassion in the target population through a booklet that provides relevant information. Conclusions: The global level of self-compassion is moderate and no association was found with the sociodemographic characteristics described in the participating population.

**KEY WORDS:** self-pity, compassion, empathy, feeling, college students, bussines management.

## INTRODUCCIÓN

La autocompasión se estudia y practica hace más de 2600 años en la psicología budista y recientemente en la psicología contemporánea; <sup>2</sup> de igual manera se ha mostrado interés para incluirla en el ámbito clínico de la investigación dada la importancia y beneficios en la salud física y emocional del ser humano. La autocompasión es un elemento indispensable para la práctica del Mindfulness ya que las personas autocompasivas son conscientes de su propio bienestar y así mismo los hace más sensibles y empáticos facilitando la comprensión por el sufrir del otro sin llegar a caer en la autocrítica ni enjuiciamiento. <sup>3</sup>

La investigación tiene un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, que contó con la participación estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca seccional Girardot; se incluyó la población que diligenció voluntariamente el instrumento y cumplió los criterios de inclusión establecidos.

Este estudio está basado en la escala de autocompasión larga (SCS) de García Campayo.<sup>4</sup> (Anexo A) validada al español, se compone de 26 ítems, que miden seis componentes de la autocompasión: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación. Los ítems de la escala son calificados en una escala de respuesta de cinco puntos que va de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre).

El objetivo de este proyecto de grado es evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes del programa de administración de empresas de la Universidad de Cundinamarca aplicando la escala SCS para proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto; de igual manera, se propone un cuadernillo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto y concluye, un nivel global de autocompasión moderado y que los hombres tienen un nivel de autocompasión superior en algunas subescalas en comparación con las mujeres.

---

<sup>2</sup> ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares: Contextualización y Origen. En: Redalyc. 01-04-2023, vol. XXV, nro. 1. pp. 67-78.

<sup>3</sup> PRIORE, Alejandro y GONZALEZ, Milagros. Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. En: Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE). 2016, pp.

<sup>4</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. (2014). Validación de las versiones en español de las formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems) de la Escala de Autocompasión (SCS): Resultados de calidad de vida en salud. Part of springer Nature.

## 1. PROBLEMA

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La autocompasión en el occidente es asociada a sentir lastima de uno mismo, en vez de verse como la compasión hacia nosotros mismos, que se puede tener y sentir de igual manera hacia otras personas, mayormente suele ocurrir que cuando se enfrentan situaciones dolorosas se tiende a autocastigarse en vez de ser comprensivos consigo, ya que esto lleva a la autocompasión.<sup>5</sup> Así mismo, está lejos de la lastima ya que requiere un enfoque en el que haya un equilibrio de las experiencias negativas y es una forma de aceptación, pero está en si no se acepta ese sentimiento o pensamiento donde la autocompasión es más que eso, esta es la aceptación de la persona a la cual le está sucediendo una situación de dolor.

Se ha demostrado la relación entre autocompasión y los problemas psicológicos – emocionales, considerando que tener un alto nivel de autocompasión permite un mayor afrontamiento de las situaciones estresantes. Los estudiantes universitarios tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, que la población general, puesto a que entran en una época de bastante estrés y presión.

En relación con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó de que el 31% de los estudiantes universitarios había experimentado al menos un trastorno mental común en los 12 meses anteriores, y el 35% había padecido depresión mayor, manía/hipomanía, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico o adicción al alcohol u otras drogas. Además, se produce en la época en que suelen manifestarse la mayoría de las enfermedades mentales; el 75% lo hace antes de los 25 años, lo que está relacionado con la edad a la que los jóvenes comienzan los cursos universitarios.<sup>6</sup>

Un estudio realizado en Estados Unidos con más de 1.200 estudiantes universitarios y dirigido por TimelyMD, el principal proveedor virtual de salud y bienestar en la educación superior, encontró que 7 de cada 10 estudiantes (71 %) experimentan problemas de salud mental como estrés, ansiedad y/o depresión, así como los 5 principales factores estresantes de los estudiantes son su propia salud mental (50

---

<sup>5</sup> GALVEZ, Juan Jose. Revisión del concepto psicológico de la autocompasión: concepto psicológico de la autocompasión. En: Google académico. 2012, vol. 6, nro. 1. pp. 1-2. ISSN 1576-3080.

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

%), seguida de las finanzas personales (39 %), problemas académicos (37 %), tiroteos masivos (35 %) e inflación/precios en aumento (35 %) y 3 de cada 4 estudiantes (75 %) que han utilizado un servicio de teleterapia o una aplicación de salud mental virtual para apoyar su salud mental dicen que esta mejoró como resultado.<sup>7</sup>

De igual manera, en el estudio realizado por Zapata y otros,<sup>8</sup> en el cual se describe que hay factores de vulnerabilidad en algunos individuos que hacen que vivan un mayor estrés, se cree que hasta un 20% de los estudiantes universitarios padecen alguna enfermedad mental, sobre todo trastornos de ansiedad, del estado de ánimo o por consumo de drogas. Los adultos jóvenes pueden tener predisposiciones genéticas que, combinadas con variables contextuales específicas de la institución educativa como la carga y las expectativas académicas, la ayuda económica, el contacto social con compañeros e instructores, e incluso acontecimientos traumáticos como el acoso, pueden crear estos problemas.

Según Sep. Pala citado por Mosquera,<sup>9</sup> en su investigación describe como la ausencia de la compasión puede generar episodios de estrés que terminan en el decremento de la calidad de vida, por ende, las personas tienden a concebir el suicidio como salida; en este estudio se encontró que el 11% de estudiantes de medicina refirieron haber pensado en el suicidio; por otro lado la investigadora considera que la compasión se encuentra estrechamente relacionada con la felicidad y la disposición frente a las demandas del ambiente, así como con una buena salud mental.

En otro estudio, Pastorelli y Gargurevich,<sup>10</sup> destacan que es importante y necesario sentir por uno mismo autocompasión, la cual definen como la capacidad de comprender y apoyarse así mismo en los momentos difíciles tratando el propio sufrimiento con amabilidad y calidez, teniendo una acción de compasión hacia sí mismo que permita la identificación de estrategias para enfrentar la situación, siendo la autocompasión un tema relevante debido a que protege contra la ansiedad y el estrés, eliminando los pensamientos que debilitan la autoconfianza, permitiendo una

---

<sup>7</sup> AL DIA. Al día lo mejor de la experiencia multicultural americana [sitio web]. 1835 Market Street, 4th Floor Philadelphia, PA 19103: , . [consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://aldianews.com/es/leadership/organizaciones/la-salud-mental-al-frente#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20cifras,salud%20mental%20en%20el%20campus>.

<sup>8</sup> ZAPATA-OSPINA, Juan Pablo, et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista colombiana de psiquiatría*, 2021, vol. 50, no 3, p. 199-213. Disponible en: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso)>. Epub 13 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007> .

<sup>9</sup> MOSQUERA PULIDO, Adriana. *La compasión, un componente de humanización en la propuesta emergente del desarrollo humano*. 2018. Tesis Doctoral. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2018.

<sup>10</sup> PASTORELLI, Jimena y GARGUREVICH, Rafael. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LIMA. En: *Revista Interamericana de psicología*. diciembre 2018, vol. 52, nro. 2. pp. 246-261. [consultado el 11-05-2023]. DOI: 10.30849/rip/ijpv52i2.504.

conexión con las propias emociones negativas para desarrollar estrategias dirigidas a superar las diversas dificultades, asumir el compromiso de los eventos contraproducentes y generar un diálogo interno amable y comprensivo que disminuyan el sufrimiento.

Por otro lado, Bellosta,<sup>11</sup> en el cual se encuentra que actualmente se han realizado estrategias de intervención en los entornos educativos donde el mindfulness y la autocompasión están obteniendo importantes resultados, consideradas como un estado mental que le permite a la persona ser consciente de los diferentes contenidos de la experiencia, donde esta actitud permite la aceptación y ausencia de juicios hacia lo que se observa evitando cualquier valoración sobre ellos, alcanzando así una mente de principiante la cual se caracteriza por tener la destreza para identificar lo que sucede como si fuese por primera vez suprimiendo la influencia de lo aprendido previamente, el cual permite desarrollar paciencia, confianza y la capacidad de soltar y no aferrarse a los contenidos de la mente ya sean agradables o desagradables.

Del mismo modo que el desarrollo del mindfulness, que es la base del desarrollo de la compasión y la autocompasión, se caracteriza por el desarrollo de una actitud amable hacia lo que se observa, ya sea un objeto, una situación o una persona, la atención plena también se caracteriza por esto. Esto implica una actitud respetuosa y benevolente hacia nosotros mismos y hacia los demás. Sin embargo, la literatura explica que hay que empezar por uno mismo, es decir, por la autocompasión, para poder entrar en contacto con el dolor ajeno, o tener compasión por otro.<sup>12</sup>

Por lo anterior es necesario mencionar la empatía; según Acosta<sup>13</sup> La empatía es una cuestión clave de la inteligencia emocional que se manifiesta a la hora de comunicarse y relacionarse con otros, por lo que es crucial fomentarla en directivos, ejecutivos y jefes de equipo, dado que está vinculada a un liderazgo eficaz. Ser empático aumenta la productividad y la eficacia en la resolución de conflictos.

En relación con lo anterior los seres humanos tienen una capacidad natural para sentir y expresar la compasión y como parte de ello es importante poder tener empatía hacia los demás, así como por uno mismo, pero según Strauss y otros<sup>14</sup> a

---

<sup>11</sup> BELLOSTA, Miguel y PEREZ, Josefa. Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios. En: *scienceDirect*. diciembre 2027, vol. 2, nro. 2. pp. 55-63. [consultado el 11-05-2023]. DOI: doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002.

<sup>12</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena; GARGUREVICH, Rafael. Op. Cit. 7-8.

<sup>13</sup> ACOSTA CARRILLO, Marlen. La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas: El arte de comprender, la empatía. En: *SCIELO*. 2021, vol. 8, nro. 16. pp. 1-16.

<sup>14</sup> STRAUSS, clara y TAYLOR, Billie lever. ¿Qué es la compasión y cómo podemos medirla? Una revisión de definiciones y medidas: Conceptualizaciones de la compasión: hacia una definición. En: *ELSEVIER*. Julio 2016, vol. 47, pp. 15-27.

pesar de la importancia de la compasión y el creciente interés de los investigadores, médicos, profesores y otros profesionales, existe una falta de consenso sobre su definición y escasez de documentos válidos para su evaluación, sin estos elementos, la investigación científica se ve muy obstaculizada por lo que es necesario un consenso para evaluar la compasión y la autocompasión en la investigación empírica.

Con relación a la autocompasión, en Colombia y a nivel local son escasos los estudios que hayan profundizado sobre el tema; se puede mencionar el trabajo realizado Rodríguez y Padilla<sup>15</sup> sobre compasión en estudiantes de enfermería donde se evidenció que la mayoría de participantes son del género femenino sin embargo los hombres tienen rasgos más elevados de compasión, donde se determina finalmente un nivel alto de compasión en los estudiantes de enfermería de una universidad pública mediante la escala ECOM, donde por otra parte definieron la compasión como un comportamiento con el objetivo de suprimir el sufrimiento y generar un beneficio o bienestar, donde se percibe un sentimiento del sufrimiento ajeno que provoca el impulso de ayudar al otro, siendo así la compasión una parte esencial del comportamiento humano, ético y moral, así como se relaciona con la autocompasión siendo esta entendida como la compasión que se siente por uno mismo.

Investigaciones realizadas en otras áreas que han abordado la compasión muestran su importancia;<sup>16</sup> en estudios anteriores con estudiantes de contabilidad y profesionales contables, los valores difieren según el género y las mujeres priorizan que los hombres a la moral (ética). Además, los participantes del estudio indicaron un deseo de ser "amables y buenos", lo que se correlaciona con la compasión y también que, para lograr operaciones comerciales exitosas, los contadores y gerentes comerciales deben tener una preocupación compasiva por sus colegas, clientes, inversionistas, personas en la cadena de suministro y otros.

Teniendo en cuenta lo anterior y observando la profesión de enfermería,<sup>17</sup> podemos afirmar que se trata de una profesión multidisciplinaria centrada en la atención y el cuidado humano, así como también realiza una valoración integral y un cuidado holístico, enfocados en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, así como también en sus diversas unidades de atención, los profesionales de la

---

<sup>15</sup> PADILLA, Leidy y RODRÍGUEZ, Camilo. Nivel de rangos de compasión en los estudiantes programa de Enfermería de una universidad pública Girardot Cundinamarca 2019 prueba piloto. 2022. Tesis Doctoral.

<sup>16</sup> RUSSELL, Hannah Michelle y ARIAILB, Donald L, TAKEN Smith Katherine. Análisis de la compasión en estudiantes de contabilidad y empresariales, en general y por género. En: *ELSEVIER*. Septiembre 2020, vol. 53, nro. 100684. pp. 23-34. ISSN 0748-5751

<sup>17</sup> MEDINA GAMERO, Aldo y REGALADO CHAMORRO, Mónica. El rol del profesional de enfermería en la nueva normalidad: ¿son la primera línea? Atención Primaria Práctica. En: *Elsevier*. 2022, vol. 4(2):100139. [consultado el 28 de mayo de 2023]. doi: 10.1016/j.appr.2022.100139

salud, especialmente las enfermeras, son constructores de redes de apoyo. Por lo tanto, el propósito que se tiene es ayudar que el individuo pueda gozar de un estado de bienestar tanto físico como mental, por lo que se hace importante que los estudiantes puedan reconocer la autocompasión, ser amables, comprensivos y que afronten las situaciones estresantes de la mejor forma, así como también empiecen a proyectarlo hacia los demás.

La investigación se centrará en evaluar el nivel de autocompasión a través de la escala (SCS) validada al español,<sup>18</sup> se compone de 26 ítems los cuales se dividen en 6 dimensiones o subescalas: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación, así mismo se mide por medio de una escala tipo Likert, que va desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre).

En el contexto institucional, La Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables de la Universidad de Cundinamarca tiene como visión ser reconocida en el ámbito local y translocar, regional, nacional e internacional; por su contribución al desarrollo sostenible y sustentable del tejido empresarial y social, soportada en la calidad de sus programas,<sup>19</sup> así como en las investigaciones revisadas se puede evidenciar que en los estudiantes universitarios del programa de administración de empresas y en general del territorio, no se le ha aplicado ninguna escala que evalúe la autocompasión en este tipo de población, teniendo en cuenta que solo los estudiantes de pregrado que pertenecen al área de la salud son los que mayormente aplican el tema, pero como hemos visto es algo innato del ser humano y cualquier persona puede sentirla.

De tal manera que es importante tener en cuenta que los estudiantes de administración de empresas se enfrentan a circunstancias de la vida donde tendrán que asumir sentimientos como es la autocompasión y que un correcto manejo de este sentimiento podría facilitar la toma de decisiones y la resolución de conflictos que se pueden presentar en el ámbito personal y laboral, siendo de gran importancia reconocer los sentimientos hacia sí mismo antes que hacia las demás personas, por lo que se hace relevante evaluar el nivel de autocompasión de los mismos. Teniendo en cuenta lo anteriormente se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de autocompasión en estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca- A2023?

---

<sup>18</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, Óp. cit., p 3.

<sup>19</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables: programa de Administración de Empresas. [sitio web]. Página oficial, [consultado el 8 septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-administrativas-economicas-y-contables/administracion-de-empresas>.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

Evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes del programa de administración de empresas de la Universidad de Cundinamarca mediante la aplicación de la escala SCS con el fin de proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes del programa de administración de empresas.

Determinar el nivel de autocompasión de los estudiantes del programa de administración de empresas a través de la escala de autocompasión (SCS).

Proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo que ilustre la importancia del tema y transmitir dicha información.



### 3. JUSTIFICACIÓN

El estudio realizado por Kroshus,<sup>20</sup> en estudiantes universitarios evaluó el estrés, autocompasión y bienestar durante la transición a la universidad, definiendo esta última como un período único de vulnerabilidad a la enfermedad mental y una oportunidad única para el desarrollo psicosocial positivo, según lo que se describe en esta investigación sugieren que la autocompasión puede ser el objetivo de mayor influencia para la intervención, ya que la autocompasión fue positiva y prospectivamente predictiva de todas las demás variables en el modelo, también refieren que se necesita más investigación para comprender cómo los elementos centrales de la autocompasión, incluida la bondad hacia uno mismo, la conexión con una humanidad común y la conciencia plena, las personas que eran más autocompasivas tenían más apoyo social y conexiones escolares más sólidas, en los hallazgos atribuyen las conexiones sociales pueden ser un marcador clave del funcionamiento y por último, refieren que las personas con trastorno de ansiedad social tienen menos autocompasión que sus compañeros, mayor miedo a las evaluaciones negativas y positivas de los demás en situaciones sociales.

Además, la depresión en los estudiantes universitarios puede producirse por diversos motivos, los más comunes de los cuales son los relacionados con el estrés académico, las dificultades económicas, los conflictos interpersonales o la inestabilidad mental. Debido a estos factores, se han propuesto programas y políticas tanto a nivel educativo como nacional para ayudar a analizar y proteger la salud mental de los estudiantes universitarios.<sup>21</sup>

Lo anterior, reafirma la importancia de realizar la investigación en la institución donde se busca hacer una contribución social, principalmente al programa de administración de empresas, puesto que se podrán tomar como referencia los datos encontrados y de este modo según la estrategia educativa propuesta incentivar la autocompasión en esta población en caso de que así se requiera; así mismo, quedara una base que brinde información útil para futuras investigaciones que se quieran realizar referente a la autocompasión. Teniendo en cuenta lo anterior, este estudio se soporta en las líneas translocales que buscan materializar el Medit que tienen un enfoque translocal y transmoderno; igualmente para el programa de enfermería desde la línea de investigación: la cual se fundamenta en defender y

---

<sup>20</sup> KROSHUS, Emily y HAWRILENKO, Matt. Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. En: Social Science & Medicine. junio 2021, vol. 269, pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>.

<sup>21</sup> BONET GONZÁLEZ, Alejandro. Iniciativas de las universidades y el Gobierno para combatir en contra de la depresión. En: La república. [sitio web]. Colombia: © 2023, Editorial La República, 24 de marzo de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/responsabilidad-social/iniciativas-de-las-universidades-y-el-gobierno-para-combatir-en-contra-de-la-depresion-3575781>.

luchar por la vida, valores democráticos, civilidad, libertad y transhumanidad, como agentes de cambio.<sup>22</sup>

Desde la profesión de enfermería en la que nos basamos en el cuidado holístico y la promoción de la salud, es importante tomar el tema de autocompasión ya que, según estudios realizados, se ha evidenciado una importante relación de esta con la salud mental. Como estudiantes del área de la salud es importante conocer el nivel de autocompasión en los estudiantes de administración de empresas, para quienes, como futuros profesionales y seres humanos, les aporta estrategias que contribuyen a mejorar el rendimiento del ambiente laboral y de las personas bajo su cargo, así como realizar una promoción y mantenimiento de una buena salud mental.

Por lo anterior principalmente lo que se quiere lograr con la investigación es evaluar el nivel de autocompasión en estudiantes de I A IV semestre de administración de empresas, en la búsqueda de información se encontró que en la Universidad de Cundinamarca no se han realizado estudios sobre la autocompasión en esta población.

---

<sup>22</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. (2023). La ciencia, tecnología, innovación e investigación en el modelo educativo digital transmoderno – MEDIT. sitio web.  
<https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/media/attachments/2022/10/11/medit-y-cti1.pdf>

## 4. MARCOS DE REFERENCIA

### 4.1. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta el enfoque de cuidado que tiene la disciplina de enfermería y viendo la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; también se vincula a variantes biológicas, psicológicas y del entorno según la Organización Mundial de la Salud (OMS).<sup>23</sup> De tal manera, entendiendo que la autocompasión se relaciona estrechamente con la salud mental, este presente estudio sea tomado importancia a la misma evaluando el nivel de autocompasión, según el estudio realizado en la población española en la cual se encontró los constructos psicológicos de mindfulness y (auto) compasión presentan una relación con la salud física y mental percibida, donde ser hostil, degradante y crítico con uno mismo o con aspectos de uno mismo, provoca sentimientos de separación y aislamiento de los demás, y se asocia con una peor salud física percibida.<sup>24</sup>

En esta investigación nos basamos en la teoría de Jean Watson que se centra en el “modelo del cuidado humano”,<sup>25</sup> el núcleo de su teoría es que las enfermeras pueden mejorar los cuidados al paciente si son receptivas a factores como la espiritualidad y la cultura e integran los conocimientos relacionados con estos factores. Esto ayudará a las enfermeras a proporcionar los cuidados de enfermería más humanizados adaptando esta armonía durante la planificación y la prestación de estos cuidados centrados en la satisfacción del paciente; La perspectiva, las necesidades y las prioridades del paciente están en el centro de los verdaderos cuidados de enfermería; da definiciones en las que se considera al individuo como un todo, de hecho, la enfermería es una disciplina interrelacionada con la calidad de vida, incluida la muerte y con la prolongación de la existencia. Además, sostiene que la enfermería se ocupa de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, puesto que las personas están formadas por un cuerpo, un alma y un espíritu que están inmersos en el mundo y en el universo que les rodea.

---

<sup>23</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Sitio web mundial [sitio web]. Pagina oficial: Conferencia Sanitaria Internacional, 1948. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

<sup>24</sup> Martínez, Ángela C. Asensio. "RESILIENCIA, MINDFULNESS Y (AUTO) COMPASIÓN: SU RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL PERCIBIDA." (2005): 23. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601>

<sup>25</sup> ALLIGOOD, Martha Raile; TOMEY, Ann Marriner. *Modelos y teorías en enfermería*. Elsevier Health Sciences, 2018.

La teorista cree que, que la salud es un término subjetivo y no sólo la ausencia de enfermedad, que es un concepto ilusorio. Esto, está relacionado con el grado de coherencia entre el yo experimentado y el yo que se percibe, y define el entorno como el espacio de curación, que es el marco de referencia subjetivo del individuo, así como la realidad objetiva y externa. Tiene que ver con la unidad y la armonía entre la mente, el cuerpo y el alma (espíritu).

También se hace referencia a la teoría propuesta por Betty Neuman,<sup>26</sup> la esencia de esta teoría es mostrar como la persona/paciente es un sistema como un todo describiendo sus partes, variables e interrelaciones entre sí y con su entorno. Así mismo también dio cuatro definiciones entre las cuales encontramos que la persona es todo el conjunto del paciente y sistema, las cuales son relaciones establecidas entre los factores psicológicos, fisiológicos, socioculturales y espirituales, que es un sistema abierto que interactúa con el entorno y puede estar en constante cambio, Betty señala tres tipos de entorno: el interno es intrapersonal ya que todas las interacciones dan lugar en el interior del paciente; el externo es interpersonal o extra personal ya que sus interacciones son fuera del paciente y el creado es intrapersonal pero también comprende una parte del entorno externo, haciendo intervenciones en todas las variables implicadas para la estabilidad e integridad del sistema sometiéndose a un ajuste permanente para aumentar o reducir el bienestar del paciente.

También citamos a J. Travelbee, que desarrolló la teoría interpersonal de las relaciones de persona a persona. Esta teoría hace hincapié en las relaciones interpersonales entre la enfermera y el paciente, que actúa como consultor o solicitante de ayuda del paciente, así, entre ambos establecerán una relación terapéutica que conllevará cambio, puesto que refiere que el objetivo de la enfermería es ayudar a un individuo para afrontar la experiencia de la enfermedad y el sufrimiento y, si es necesario, encontrar una razón a aquello experimentado.<sup>27</sup>  
28

En su lista de definiciones, describe la salud mental como algo que una persona no posee, sino que es en un periodo de tiempo y un entorno sociocultural determinados. También sugiere que la relación enfermera-paciente se establece a través de una serie de fases, entre las que se encuentran: la fase previa a la interacción o encuentro inicial, la fase introductoria o de orientación y la fase posterior.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> TOMEY. Op. cit., p. 267 -283.

<sup>27</sup> GALVIS LÓPEZ, Milena Alexandra. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. *Revista cuidarte*, 2015, vol. 6, no 2, p. 1108-1120.

<sup>28</sup> ERAUS, Alcázar y DE LA MORENA PÉREZ, Nerea. UTILIDAD PRÁCTICA DEL MODELO DE TRAVELBEE EN ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL. Scielo, 2016, vol. 1, no 11, p. 110. [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/723B9371-142C-4476-A55B-56917010E64F/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e.pdf>

<sup>29</sup> Ibid. P. 6-7

Cuando uno siente que ha fracasado, que es inadecuado o que está atravesando dificultades personales, la autocompasión es la representación de la compasión que esa persona siente por sí misma. La autocompasión también se describe como la capacidad de sentir bondad o aceptación hacia uno mismo, de tener un sentimiento de humanidad compartida, de reconocer que sufrir y cometer errores forma parte de la experiencia humana, y de ser consciente de los propios pensamientos y emociones y adoptar una postura no crítica hacia ellos. Dado que la autocompasión se ha relacionado con diversas variables disfuncionales como la depresión, la autocrítica, la ansiedad y el estrés, desempeña un papel crucial en la salud mental.<sup>30</sup>

31

En el estudio realizado por Reyes,<sup>32</sup> refiere como un antecedente de la autocompasión el sufrimiento, que se experimenta en seis ámbitos posibles los cuales son: un evento, una situación, una respuesta emocional, un estado psicológico, alienación espiritual o una respuesta física a la enfermedad o al dolor, así también divide el sufrimiento tiene tres dimensiones: intrapersonal, interpersonal y contextual, el cual refiere disminución del autocuidado, disminución de la capacidad para relacionarse con los demás y disminución de la autonomía de la persona, diferente a la autocompasión que se manifiesta con mayor capacidad de autocuidado, compasión por los demás, y mayor relación, autonomía y sentido de sí mismo.

En otra investigación analiza los elementos de la autocompasión, como la bondad hacia uno mismo, que implica ser optimista y amable cuando hay dificultades, y la humanidad compartida, que afirma que el dolor y el sufrimiento son partes inevitables de la existencia. Por otro lado, la autocompasión es un producto de la psicología budista, donde se dice que está estrechamente vinculada al sufrimiento y al deseo de acabar con el sufrimiento propio y ajeno. También se afirma que, si la compasión es sólo un pensamiento en nuestra cabeza y no un comportamiento hacia las personas y las circunstancias, es ineficaz.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Op. cit., p. 10-34

<sup>31</sup> GERMER, C.; SIMÓN, Vicente. *Compasión y autocompasión. Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona, Sello Editorial, Barcelona: SBN: 978-84-15132-04C2, N° 5, 2011.

<sup>32</sup> Reyes, Darcel. Autocompasión: un análisis conceptual. *Revista de Enfermería Holística* 2012;30(2):81-89. doi: 10.1177/0898010111423421

<sup>33</sup> DOMINGUEZ, María. la autocompasión. En: Google académico. 2018, pp. 21-24.

De acuerdo con Araya y Moncada<sup>34</sup> en su estudio realizado refiere que tanto la compasión y la auto-compasión vienen de tradición cultural budista, siendo estas recientemente estudiadas por la psicología contemporánea, siendo Kristin Neff una de las principales investigadoras quien ha desarrollado este tema, sostiene que practicar la autocompasión es ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de culparse cuando se sufre, cuando uno se siente fracasado o cuando se siente inepto. Destaca tres aspectos interconectados de la autocompasión que, cuando se practican, pueden surgir en circunstancias de angustia emocional, entre ellos: La amabilidad hacia uno mismo se define como tratarse con consideración y comprensión en lugar de con un juicio crítico; compartir la humanidad se define como darse cuenta de que los demás experimentan un dolor comparable al propio; por último, la atención plena, que puede definirse en sentido amplio como la capacidad de observar, prestar atención y aceptar lo que ocurre en el momento presente, contrasta con la sensación de aislamiento.

De igual forma entendiendo que la compasión es esa compasión dirigida hacia uno mismo, se revisa sus conceptos y composiciones. La compasión se diferencia de la empatía en que nos hace sentir el impulso de actuar de forma que disminuya el sufrimiento de la persona en la que pensamos.

Por otra parte, podemos destacar tres tipos de compasión: la que dirigimos hacia otros, la que recibimos de otros y la que orientamos hacia nosotros mismos, donde el sentimiento es el mismo, ya que el ser compasivos con los demás ayuda a desarrollar la autocompasión, poniendo a prueba la autocrítica en base a la situación vivida, y Neef se refiere a la autocompasión como el estar dispuesto a nuestro sufrimiento, probando sentimientos de cariño, de bondad hacia uno mismo, nos permite entendernos hacia una persona que nos preocupa. Por otro lado, Atkins y Parker proponen varios pasos para fomentar la compasión como lo es percibir el sufrimiento, evaluarlo, sentir la compasión y finalmente actuar.<sup>35</sup>

La emoción de la compasión también es descrita por Campeggiani como "mostrar una tendencia aptitudinal a compartir el sufrimiento de los demás, cuando este sufrimiento es inmerecido", según la investigación de Garcés y Giraldo. Esto se caracteriza típicamente por el sufrimiento de quien percibe una injusticia en el otro. También sostiene que tenemos ira ante un destino injusto, pero compasión ante

---

<sup>34</sup> ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. Op. cit., p. 67-68.

<sup>35</sup> GARCÍA HIGUERA, José Antonio. *terapia centrada en la compasión: un camino hacia la compasión*. En: psicoterapeutas [blog]. julio 2013. [consultado el marzo 2021]. Disponible en: <https://psicoterapeutas.com/tratamientos/compasion/#:~:text=La%20compasi%C3%B3n%20es%20algo%20m%C3%A1s,intelectualmente%20el%20sufrimiento%20del%20otro.&text=La%20empat%C3%ADa%20consiste%20en%20realizar,el%20sufrimiento%20de%20esa%20persona>

calamidades inmerecidas; ambas emociones son indicativas de personas con un carácter honesto, al igual que quienes las muestran ante la injusticia.<sup>36 37</sup>

Nussbaum expone que la compasión es una emoción donde en su filosofía la define como un juicio de valor, relativos aquellas cosas a las cuales le atribuimos relevancias para el propio bienestar, las emociones contienen tres ideas relevantes: valoración cognitiva; florecimiento propio; relevancia de los objetos externos, las emociones se consideran como un estorbo para el juicio de la realidad, pero por el contrario esta emoción tiene en si misma un valor por su contenido ético y moral. Por consiguiente, Nussbaum se adhiere a la tradición aristotélica donde la compasión es una pasión penosa suscitada por el dolor y sufrimiento de otro ya sea por pesar o el dolor físico.<sup>38</sup>

Según Ortega, para Schopenhauer la compasión es muy distinta de todo lo que se refiere a la denuncia de las estructuras sociales injustas porque, para él, sólo hay individuos para un dolor inevitable y las injusticias empiezan y terminan en los individuos que las producen y las sufren. La compasión de Horkheimer, en cambio, adquiere una dimensión que es denuncia y protesta contra las estructuras sociales, así como esta compasión es solidaria con las víctimas de la irracionalidad.<sup>39</sup>

Al asociarnos con esa persona o esas personas y desarrollar un concepto sobre su miseria, la reconstrucción imaginativa de la circunstancia de alguien nos permite experimentar físicamente el sufrimiento. Algunos autores consideran que esto es así. Sin embargo, esta sensibilidad no indica automáticamente un punto de vista moral. La misma comprensión del sacrificio de las víctimas se observa en otras perversiones, pero sin ninguna compasión. Según Nussbaum, para que la compasión se considere una emoción deseable en términos éticos y políticos, debe incluir una idea de lo que es una vida buena, que valore a los seres humanos y a

---

<sup>36</sup> GARCÉS GIRALDO, Luis Fernando y GIRALDO ZULUAGA, Conrado de Jesús. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios: Emociones en Aristóteles. En: *Redalyc*. 2018, vol. 14, nro. 1. pp. 75-86. DOI: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.826> .ISSN 2346-0806.

<sup>37</sup> CAMPPEGGIANI, P. Iguales en las necesidades: instituciones aristotélicas sobre el sentimiento de indignación. E: *Agora-Papeles de Filosofía*. 2014. Vol 33, No 2; p:185-197.

<sup>38</sup> MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. La compasión: Dialogo con M. Nussbaum y E. Levinas: Aproximación a la compasión en Martha Nussbaum. En: *Revista Comillas*. julio 2019, vol. 75, nro. 285. pp. 947-961. [consultado el 7 febrero 2022]. DOI:10.14422/pen.v75.i285.y2019.008.

<sup>39</sup> ORTEGA, Pedro y MÍNGUEZ, Ramon. La compasión en la moral de A. Schopenhauer. Sus implicaciones pedagógicas: Schopenhauer y la moral Kantiana. En: *Google Académico*. 19 de abril de 2007, . pp. 117-137. [consultado el 07-junio-2022]

los animales como componentes importantes de este ideal; de este modo, no seremos apáticos ante su sufrimiento.<sup>40</sup>

## 4.2. MARCO CONCEPTUAL

Para esta investigación se hará una revisión sobre los conceptos más importantes relacionados con el tema a abordar en los cuales podemos encontrar conceptos como autocompasión, compasión, empatía, sentimiento, entre otros.

Según campayo, la autocompasión ha sido definida como “estar tocado y abierto al propio sufrimiento, sin evitarlo ni desconectarse de él, generando el deseo de aliviar el propio sufrimiento y curarse con bondad.<sup>41</sup> siendo este la búsqueda de la tranquilidad entendiendo que todo ser comete errores y todos están expuestos a situaciones en donde es importante entender los acontecimientos sin culpanos ni juzgarnos. Así mismo la autocompasión ha sido relacionada a lo largo de los años con el desarrollo del mindfulness, donde Neff, nos señala que la autocompasión implica también ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de autocriticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes.

Un concepto que está ampliamente utilizado a lo largo de esta investigación es la compasión; Gilbert menciona que la compasión es aquel sentimiento que se da al sufrir por cuenta de uno y de otros individuos que genera un deseo de ayudar o evitarlo.<sup>42</sup> Esta comprensión objetiva y perceptiva de los sentimientos y el comportamiento de otra persona debe distinguirse de la burla, que no suele ser crítica y también incluye el humanitarismo. la demostración de conciencia y preocupación por el bienestar de otras personas.<sup>43</sup> Se puede comprender que la compasión es un sentimiento que se hace presente en las personas cuando se observa o percibe el sufrimiento de uno mismo o alguien más, el cual se encamina a disminuir este sufrimiento, diferenciándose de lo que puede ser la simpatía la cual no suele ser objetiva ni crítica. La compasión es definida por Aristóteles “Como una tristeza específica por un mal que parece grave y desagradable en alguien que no

---

<sup>40</sup> MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. Op. cit., p. 947-61.

<sup>41</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. Op. cit., p. 2-9.

<sup>42</sup> SALAMEA, R. M, FERNANDEZ, Juan C., & CEDILLO, Luis F. Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. 2019, vol.40, nro.40. pp. 26-34. ISSN 0798 1015

<sup>43</sup> DESCRIPTORES EN CIENCIAS DE LA SALUD: DeCS [en línea]. ed. 2017. Empatía. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2017 [actualizado 2017 May 18; citado 2017 Jun 13]. Disponible en: [https://decs.bvsalud.org/es/this/resource/?id=4721&filter=this\\_term&q=empatia](https://decs.bvsalud.org/es/this/resource/?id=4721&filter=this_term&q=empatia)



lo merece, un mal que uno podría anticipar sufrir por sí mismo o a través de un familiar, especialmente cuando parece cercano.”<sup>44</sup>

Para Eisenberg y Fabes, en la psicología del desarrollo clásicamente la empatía se ha definido como la habilidad inconsciente y automática para responder a las emociones de otros, lo que implica tener la capacidad de compartir las emociones ajenas y componentes cognitivos.<sup>45</sup> Por otra parte, López define que la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, siendo esta una habilidad indispensable para los seres humanos debido a que toda la vida transcurre en contextos sociales complejos.<sup>46</sup>

Por otro lado, Gonzáles menciona que Kant<sup>47</sup> entiende el término de sentimiento como el aspecto subjetivo de la sensación, el cual es inseparablemente vinculado al placer o dolor el cual se priva de contenido cognitivo ya que el sentimiento nunca puede ser objetivo debido a que es un análisis del sentimiento que revela un sentido más rico a través de la experiencia. Siendo el sentimiento una de las emociones que el ser humano puede sentir a través de la experiencia del dolor o placer que lo lleva a desprenderse de sus habilidades cognitivas y objetivas debido a la situación.

Para hablar de estudiantes universitario según la Real Academia Española hace referencia a la persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades.<sup>48</sup>

---

<sup>44</sup> LACUNZA, María Celina. La virtud aristotélica de la compasión a la base de la construcción de lazos sociales en el estado. Discusiones en torno a la recepción del planteo antiguo por parte de Martha Craven-Nussbaum. En: *FAHCE-UNLP*. 21 agosto 2015. pp. 3-4. [consultado el 7 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev7611>. ISSN 2250-4494

<sup>45</sup> MALDONADO RECIO, María Trinidad; BARAJAS ESTEBAN, Carmen. Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología (Internet)*, 2018, vol. 11, no 1, p. 10-24.

<sup>46</sup> LÓPEZ, Mariana Beatriz y ARÁN FILIPPETTI, Vanessa. Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2014, vol. 32, núm.1, pp.37-51 [Consultado: 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004>. ISSN: 1794-4724

<sup>47</sup> GONZALEZ, Ana Marta Emoción, Sentimiento y Pasión en Kant 1 Este trabajo forma parte del proyecto "Acción, emoción e identidad" (FFI2012-38737-C03-01), financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad del Gobierno de España. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>. *Trans/Form/Ação* [online]. 2015, v. 38, n. 3 [Accedido 25 agosto 2022], pp. 75-98. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>>. ISSN 1980-539X. <https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>.

<sup>48</sup> REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario panhispánico del español jurídico [sitio web]. [dpej.rae.es](http://dpej.rae.es), 2010. [consultado el 10 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Persona%20que%20cursa%20ense%C3%B1anzas%20oficiales,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades>.

Cuando se refieren al termino administración de empresas se entiende como el estudio que consta de un proceso mediante el cual se diseña y mantiene un ambiente donde un grupo de personas se encuentra trabajando eficientemente para el alcance de las metas predispuestas para todos.<sup>49</sup>

### 4.3. MARCO LEGAL

Para esta investigación se considerará la ley nacional e internacional que rigen alrededor de la investigación y en especial las relacionadas con el trabajo en cuestión necesarias para el correcto desarrollo del proyecto en beneficio de la población abordada y de los investigadores involucrados.

En la ley 60 de 1981 del congreso de Colombia donde es reconocida la profesión administración de empresas y así mismo se establecen normas sobre el ejercicio en el país, de la misma forma establece que administración de empresas es una profesión de nivel superior y de carácter científico la cual queda autorizada y así mismo dicta que se puede llevar a cabo actividades de investigación que incrementen el conocimiento en este campo y se permita el reconocimiento del ejercicio de docencia e investigación científica en las diferentes facultades o escuelas universitaria.<sup>50</sup>

En Colombia el Ministerio de salud y protección social propone la política nacional de humanización en la salud <sup>51</sup> En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social propone la política nacional de humanización en salud, que busca recuperar el sentido de la acción humana, reenfocando el propósito, la vocación, la dignidad laboral, el potencial y la misión del talento humano en salud.

La profesión de enfermería, como muchas otras profesiones, está inmersa en una sociedad donde los humanos para llevar un adecuado manejo del ambiente y de la

---

<sup>49</sup> ARTEAGA, Helen, Intriago Dolores, Mendoza, Karen. Intriago-Manzaba, and Karen A. Mendoza-García. "La ciencia de la administración de empresas." *Domino de las Ciencias* 2.4 (2016): 421-431.

<sup>50</sup> FUNCIÓN PÚBLICA. [sitio web]. gov.co: [s.n.]. [consultado el 10 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66176>.

<sup>51</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2020- Propuesta de política nacional de humanización de la salud [ 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <file:///C:/Users/Visitante/Downloads/APLICACION%20DE%20LA%20ESCALA%20ECONOMICA/documento-propuesta-pnhs-politica-valor-humano.pdf>

sociedad han desarrollado durante la historia de la humanidad una serie de reglas o leyes, resoluciones que establecen el orden y manejo en diferentes circunstancias diarias de la vida. Por eso es importante considerar la ley 911 del 2004,<sup>52</sup> que dicta disposiciones sobre responsabilidad deontológica para ejercer la profesión de enfermería.

En esta investigación nos acogemos al régimen general de protección de datos personales regulada por la ley 1581 de 2012,<sup>53</sup> respetando los derechos constitucionales a la intimidad y a la información que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones recogidas sobre ellas en bases de datos, archivos susceptibles ya sea realizados por entidades públicas o privadas, donde todos los datos personales, información asociada o vinculada con una o varias personas naturales que permiten su identificación, entre los de la ley se han establecido algunas tipologías entre los datos de la población.

Teniendo en cuenta lo anterior, retomamos el acuerdo 000004 de la universidad de Cundinamarca “por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad intelectual de la universidad de Cundinamarca”, se considera el artículo 69 de la constitución política que garantiza la autonomía universitaria permitiendo que estas puedan darse sus directivas y regir sus propios estatutos.<sup>54</sup> se determina en este mismo que es un objetivo institucional fomentar la formación profesional, cultural, la investigación y la innovación en el ámbito superior y de la prestación de servicios de investigación, asistencia técnica y de promoción social.

#### 4.4. MARCO ÉTICO

Este proyecto se desarrolla teniendo en cuenta lo establecido en la declaración de Helsinki<sup>55</sup> por la cual se exponen los principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos, en sus puntos 24 y 25 en los cuales se refleja la importancia de resguardar la intimidad de los participantes de la investigación y la confidencialidad de su información personal, así como también el diligenciamiento del consentimiento informado para participar del estudio se hizo de manera

---

<sup>52</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 911 del 2004- por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de enfermería en Colombia [citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf)

<sup>53</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley estatutaria 1581 del 2012-por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales [ citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/LEY%201581%20DEL%2017%20DE%20OCTUBRE%20DE%202012.pdf>

<sup>54</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. consejo académico acuerdo 000004 de 2018 por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad. intelectual de la universidad de Cundinamarca. pp. 12

<sup>55</sup> ASOCIACION MEDICA MUNDIAL. Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [sitio web]. Asociación Médica Mundial: WMA, marzo 2017.

voluntaria

y

libre.

En la resolución 8430 de 1993, esta investigación se clasifica sin riesgo, según su artículo 11, se define que una investigación que se encuentra libre de riesgo viene siendo aquella que emplea técnicas de investigación a nivel documental retrospectiva y aquellos en los que no se intervienen variables en los individuos que se encuentran dentro del estudio.<sup>56</sup>

Según la Ley 266 de 1996<sup>57</sup> Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones, la práctica de enfermería se fundamenta en general en los principios éticos, morales y en el respeto de los derechos humanos, también es una profesión liberal y una disciplina de carácter social, cuyos sujetos de atención son la persona, la familia y la comunidad.

En la presente investigación cada uno los participantes tuvieron la oportunidad de conocer y aprobar el consentimiento informado de manera libre, con autonomía, sin presión o repercusiones de ningún tipo; de igual forma cada uno de los individuos recibió información acerca de los objetivos, métodos y como se llevó a cabo la investigación, como también la facultad para decidir no continuar participando si así lo prefieren. Para la aplicación de la escala de autocompasión se contó con el permiso del autor tramitado a través del correo electrónico (Anexo B); de igual manera se declara que los investigadores no tienen conflicto de intereses en el desarrollo de este proyecto.

## 5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

---

<sup>56</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 8430: "Por la cual se establecen las normas científicas para la investigación en salud". [sitio web]. mini salud: octubre de 1993.

<sup>57</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 266 de 1996: Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones.

**CUADRO DE VARIABLES**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Independiente Caracterización Sociodemográfica	Es un perfil sociodemográfico que incluye las descripciones sociales y demográficas de un grupo de personas.	Conjunto de características biológicas, socioculturales y demográficas que esta presentes en la población sujeta a estudio.	Características sociodemográficas	Edad	Cuantitativa Discreta	Igual o > de 18 años
				Sexo	Cualitativa Nominal	Masculino Femenino
				Procedencia	Cualitativa Nominal	Urbano Rural
				Estado civil	Cualitativa Nominal	Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Viudo(a)
				Semestre	Cuantitativa Ordinal	I II III IV
				Estudios	Cualitativa Nominal	Técnico Tecnólogo Pregrado Posgrado Ninguno
				Jornadas	Cualitativa Nominal	Diurna Nocturna
				Religión	Cualitativa Nominal	Católico Cristiano Ateo Otro
				Estrato socioeconómico	Cualitativa Ordinal	1 – (Bajo-bajo) 2 – (Bajo) □ 3 – (Medio-bajo) 4 – (Medio) 5 – (Medio-alto) 6-(Alto)
				Afiliación al SGSSS	Cualitativa Nominal	Contributivo Subsidiado
				Ocupación	Cualitativa Nominal	Desempleado Empleado Independiente Ama de casa

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Independiente Autocompasión	"Ser tocado por y abierto al propio sufrimiento, no eludiéndolo ni desvinculándose de él, generando el deseo de aliviarlo el propio sufrimiento y curarse con bondad"	Nivel de autocompasión expresado por los estudiantes medido a través de una escala de Autocompasión	Auto-Amabilidad	A5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Humanidad común	A3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

Independiente Autocompasión	"Ser tocado por y abierto al propio sufrimiento, no eludiéndolo ni desvinculándose de él, generando el deseo de aliviarlo el propio sufrimiento y curarse con bondad"	Nivel de autocompasión expresado por los estudiantes medido a través de una escala de Autocompasión	Mindfulness	A9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Auto-Juicio	A1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

Independiente Autocompasión	Ser tocado por y abierto al propio sufrimiento, no eludiéndolo ni desvinculándose de él, generando el deseo de aliviarlo el propio sufrimiento y curarse con bondad"	Nivel de autocompasión expresado por los estudiantes medido a través de una escala de Autocompasión	Aislamiento	A4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Sobre-identificación	A2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

Fuente: elaboración propia



## 6. DISEÑO METODOLÓGICO

### TIPO DE ESTUDIO

El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, debido a que la investigación cuantitativa se soporta en la indagación a través de elementos cognitivos y en datos numéricos extraídos de la realidad, procesados estadísticamente para probar teorías.<sup>58</sup>; también en los estudios transversales, las variables son identificadas en un punto en el tiempo y las relaciones entre las mismas son determinadas.<sup>59</sup> Lo anterior se alinea con la metodología de estudio para la investigación.

### POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población corresponde a 220 estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca seccional Girardot, inscritos en las jornadas diurna y nocturna; para la muestra se tomó una fracción representativa de la población que dieron cumplimiento a los criterios de inclusión, obteniendo una muestra total de 53 estudiantes que aceptaron participar y respondieron la encuesta. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia teniendo en cuenta que se incluyó la población que diligenció voluntariamente el instrumento.

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Los estudiantes matriculados en el programa de Administración de empresas se incluyeron en el estudio, mayores de edad que en el primer periodo del año 2023 cursaban los semestres de I a IV en este programa; no se incluyeron en el estudio menores y quienes manifestaron no interesados en participar en la investigación.

### TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

---

<sup>58</sup> DEL CANTO, Ero; SILVA, Alicia Silva. Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. Revista de Ciencias sociales, 2013, no 141.

<sup>59</sup> SOUSA, Valmi D.; DRIESSNACK, Marta; MENDES, Isabel Amelia Costa. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Revista latinoamericana de enfermagem, 2007, vol. 15, pág. 502-507.

La técnica utilizada fue la encuesta de Microsoft Forms en línea (Anexo B.) debido a su facilidad, agilidad y disponibilidad para su realización, además por ser más dinámico para los estudiantes y la posibilidad para ver los resultados en el momento en que se envían las respuestas.

El instrumento en línea incluye los datos sociodemográficos seleccionados por las investigadoras entre los cuales se encuentran: sexo, edad, residencia, estado civil, semestre, estudios, jornada de estudio, religión, estrato socioeconómico, afiliación a la SGSSS, procedencia y ocupación.

Para evaluar el nivel de autocompasión se utilizó la escala de SCS, traducida y validada al español anclada en Microsoft Forms, la cual está compuesta de 26 ítems agrupados en 6 dimensiones: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación, la cual se mide por medio de una escala Likert con valores que van desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). La distribución de los ítems de acuerdo con las dimensiones es la siguiente: Auto-Amabilidad, ítems: 5, 12, 19, 23, 26; Auto-Juicio, ítems: 1, 8, 11, 16, 21; Humanidad común, ítems: 3, 7, 10, 15; Aislamiento, ítems: 4, 13, 18, 25; Mindfulness, ítems: 9, 14, 17, 22; Sobre-identificación, ítems: 2, 6, 20, 24, cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total primero hay que calcular las puntuaciones reversas de los ítems de las subescalas negativas auto juicio, aislamiento, y sobre identificación (ej.: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1), para después computar la media total de las seis subescalas.<sup>60</sup>

Para aplicar el instrumento se solicitó permiso al coordinador del programa de administración de empresas mediante una carta (Anexo C.) enviada desde el programa de enfermería; la información se recolectó mediante fuentes primarias, ya que la obtención de los datos fue mediante contacto directo con la población objeto, aquí se explicó la ley de protección de datos personales y los objetivos del estudio a los participantes, además se obtuvo el consentimiento verbal para enviar los instrumentos por correo electrónico; luego se realizó el acompañamiento presencial para el diligenciamiento del instrumento.

## 7. PLAN DE PROCESAMIENTO, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

---

<sup>60</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. Op. cit., p. 2-9.

Se realizó revisión de los datos recolectados en el Excel generado de Microsoft Forms, con relación al total de la muestra y que se cumplieran los requisitos establecidos en la investigación entre estos los criterios de inclusión y exclusión; posteriormente se da inicio al análisis estadístico de los datos obtenidos. Los datos se analizaron por medio de medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y de dispersión (desviación estándar), así mismo el coeficiente de asimetría de Fischer y el índice de discriminación para las variables cuantitativas. Para las variables cualitativas se revisaron las frecuencias y porcentajes según lo reportado por cada estudiante en sus respuestas. Esto basado en la base de datos creada para reunir todas las variables e indicadores del estudio. Se revisó diferencias entre las edades con la prueba de Wilcoxon.

Para facilitar el uso de tablas, los 26 ítems se nombraron con la letra A y asignando número en orden desde el 1 hasta el 26, en ese sentido la pregunta 1 se denominó A1, la 2: A2, la 3: A3, y así sucesivamente. La escala respondida por los encuestados debió transformarse para que las subdivisiones consideradas negativas se puedan interpretar de la manera correcta (auto-jucio, aislamiento, sobre-identidad). La escala de autocompasión se validó usando el Alfa de Cronbach que da valores entre 0 a 1 y se encontró válida la escala como se muestra en los resultados.

De igual manera, se usó la prueba de Chi cuadrado en las variables cualitativas y la escala de autocompasión (según su escala cualitativa y no numérica) usando el alpha de 0,05 para inferir en la hipótesis a aceptar, esto posterior a la creación de tablas de contingencia. Para comparar algunos de los datos cuantitativos con la variable dicotómica de sexo, se usó la prueba t-student. Los datos se analizaron con Excel® y R. versión 4.2.2

## 8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este estudio se tuvieron diferentes características sociales y demográficas de la población objeto de la investigación y de los objetivos planteados, como se registran en la tabla 1.

Tabla 1. Características generales de la población (n=53)

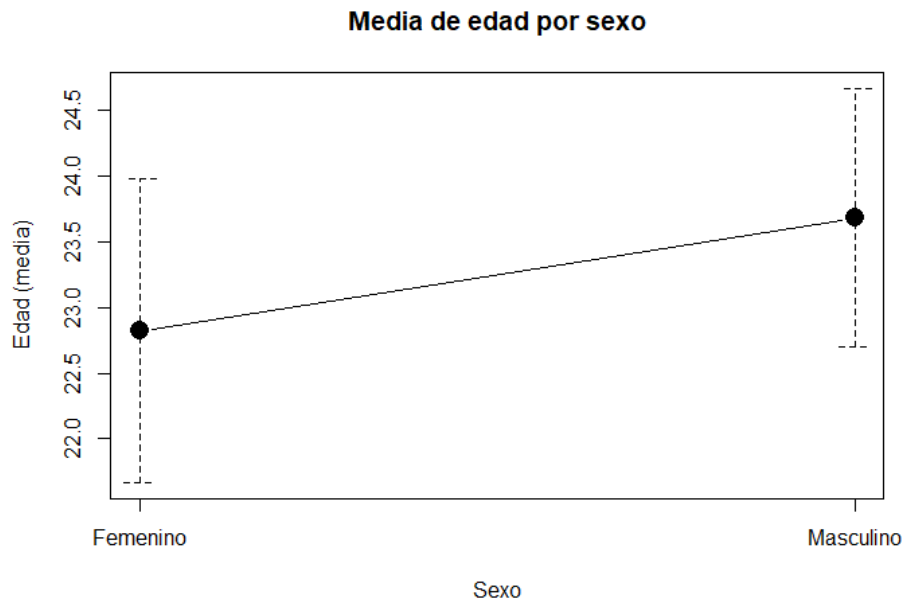
VARIABLE		N	%	MEDIA
<b>Sexo</b>	Femenino	28	53%	
	Masculino	25	47%	
<b>Edad</b>	18-40	Mujeres:28	51%	22,8
		Hombres:25	49%	23,7
<b>Procedencia</b>	Urbano	45	85%	
	Rural	8	15%	
<b>Estado Civil</b>	Soltero/a	42	79%	
	Casado/a	0	0%	
	Separado/a	0	0%	
	Viudo/a	1	2%	
<b>Semestre</b>	Unión libre	10	19%	
	I	3	6%	
	II	33	62%	
	III	14	26%	
<b>Estudios</b>	IV	3	6%	
	Técnico	27	51%	
	Tecnólogo	10	19%	
	Pregrado	2	4%	
<b>Jornada</b>	Ninguno	14	26%	
	Diurno	23	43%	
	Nocturno	30	57%	
<b>Religión</b>	Católico	34	64%	
	Cristiano	14	26%	
	Ateo	3	6%	
	Agnósticos	2	4%	
	Ninguno	14	26%	
<b>Estrato socioeconómico</b>	1 – (Bajo-bajo)	10	19%	
	2 – (Bajo)	17	32%	
	3 – (Medio-bajo)	17	32%	
	4 – (Medio)	8	15%	
	5 – (Medio-alto)	0	0%	
	6- (Alto)	1	2%	
<b>Afiliación a la SGSSS</b>	Subsidiado	27	51%	
	Contributivo	26	49%	
	Empleado	24	45%	
	Desempleado	21	40%	
<b>Ocupación</b>	Trabajador independiente	7	13%	
	Ama de casa	1	2%	

Fuente: elaboración propia

## DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Los encuestados tuvieron una proporción del 53% (28/53) de mujeres y el 47% (25/53) hombres. La edad promedio de los estudiantes de administración de empresas fue de 23,23 ( $\pm 5,5$  SD) y estuvo entre los 18 a los 40 años, en el que el 75% de los encuestados estuvieron por debajo de 26 años; en las mujeres la media fue de 22,8 ( $\pm 6,1$  SD) y en hombres fue de 23,7 ( $\pm 4,9$  SD), sin encontrar diferencias estadísticas entre la edad por sexos según la prueba de Wilcoxon ( $p: 0,24$ ) como se ve en la figura 1.

Figura 1. Gráfico de las medias mostrando barras de error en las edades separada por sexo



Fuente: elaboración propia

Comparando los resultados con el estudio realizado por Eirini K et al. donde hubo una participación de 81 mujeres y 20 hombres afirman los resultados siendo similares con un predominio de las mujeres con respecto a los hombres; de igual manera en esta misma investigación la media de edad de los participantes es de 23,54 años siendo cercana al presente estudio sólo que con una desviación estándar menor ( $DE = 3,84$ ).<sup>61</sup>

<sup>61</sup> KARAKASIDOU, Eirini, Georgia RAFTOPOULOU, Anna PAPADIMITRIOU y Anastassios STALIKAS. Autocompasión y bienestar durante la pandemia de COVID-19: un estudio de estudiantes universitarios griegos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2023; 20(6):4890.

La mayoría de los encuestados son pertenecientes a zonas urbanas 85% (45/53) y tan solo el 15% (8/53) de la zona rural. A nivel socioeconómico, los estudiantes encuestados estuvieron principalmente en estrato 2 (bajo) y 3 (medio-bajo) con el 32% (17/53) cada uno, el 19% (10/53) en estrato 1 (bajo-bajo), el 15% (8/53) en estrato 4 (medio) y en estrato 6 (alto) el 2% (1/53). El 45% (24/53) reportaron que eran empleados, el 40% (21/53) desempleados, el 13% (7/53) trabajadores independientes y el 2% (1/53) ama de casa. De igual manera, el 51% (27/53) pertenecían al régimen de salud subsidiado y el 49% (26/53) al contributivo.

La muestra de estudiantes de Administración de empresas mostró que el 62% (33/53) pertenecían a II semestre, seguido de III con el 26% (14/53) y el 6% (3/53) a I y IV semestre por igual y del total de estudiantes el 57% (30/53) son de jornada nocturna mientras que el 43% (23/53) a la diurna. El 51% (27/53) reportaron contar con un grado técnico, el 19% (10/53) tecnólogo, el 4% (2/53) con pregrado y el 26% (14/53) ningún otro estudio.

Se evidencio en otro estudio con estudiantes de pregrado en medicina similitudes con respecto a las características sociodemográficas de procedencia, allí el 67.4% viven en Lima y el mayor porcentaje de participantes incluyó estudiantes de II semestre; en contraste a los aspectos laborales en el 93% no laboraba mientras que en este estudio el 42% están desempleados o se dedican a labores del hogar además de cumplir con obligaciones académicas.<sup>62</sup>

El estado de civil tuvo tres categorías, el 79% (42/53) solteros, el 19% (10/53) en unión libre y el 2% (1/53) divorciado. En cuanto a la religión el 64% (34/53) se identifican como católicos, el 26% (14/53) cristianos, el 6% (3/53) ateos y el 4% (2/53) agnósticos.

Se evidencio en un estudio realizado a mujeres en Brasil con respeto a las variables sociodemográficas, con relación a tener más de 30 años, practicar una religión, no usar medicación psiquiátrica y tener hijos, era un indicador para autocompasión en estas, Además, también se demostró una correlación positiva y estadísticamente significativa de estas variables, indicando que pueden inferir en el nivel de autocompasión.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena; GARGUREVICH, Rafael. Op. Cit. 7-8..

<sup>63</sup> SOUZA, Luciana y HUTZ, Claudio Simon. La autocompasión Entre Las Mujeres brasileñas Y Las Relaciones Con La Autoestima, La Autoeficacia Y Aspectos demográficos. En: Psico. 2016, vol. 47, nro. 2. pp. 89–98.. [consultado el 10 de abril 2023]. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>. ISSN ISSN 1980-8623.

Se usó la prueba de bondad de Chi-cuadrado en la que se analizó la unión socioeconómica como baja (estratos 1 y 2) y medio-alto (estratos 3, 4 y 6), evitando en las tablas de contingencia analizadas con la prueba escogida los datos en 0 o menores de 5, sin embargo, no siempre se logró esto, afectando la robustez de la prueba. A partir de lo anterior, se generó la hipótesis nula de no asociación de la variable socioeconómica con afiliación de salud, estado civil, lugar de procedencia, ocupación, otros estudios, jornada, religión y sexo.

Contrario a lo anterior, un estudio realizado en Lima (Perú) muestra la realización del análisis entre las variables de estudio y las variables sociodemográficas, se reportan correlaciones positivas ( $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$ ) entre las subescalas Auto-amabilidad, Conciencia plena y Afecto Positivo con todas las variables sociodemográficas consideradas como son el género, la edad, el lugar de nacimiento, la universidad y el año de estudios; también se sugiere que aquellos estudiantes que trabajan presentan mayor auto-juicio y sobre identificación; mientras que en la investigación la ocupación no era relevante a para influir en las dimensiones evaluadas.<sup>64</sup>

El régimen subsidiado y el estrato socioeconómico mostró que no hay suficiente evidencia para concluir asociación entre estas dos variables ( $X^2: 0,17$ ;  $df:1$ ;  $p:0,67$ ), esto porque las frecuencias observadas fueron muy cercanas como se ve en la tabla de contingencia creada para revisar las variables analizadas (tabla 2).

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

	<b>Contributivo</b>	<b>Subsidiado</b>
<b>Bajo</b>	14	13
<b>Medio-alto</b>	12	14

Fuente: elaboración propia

En el análisis del estrato socioeconómico y el estado civil no mostró evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula ( $X^2: 0,17$ ;  $df:1$ ;  $p:0,96$ ), para lograr realizar el análisis de manera confiable, se agruparon como solteros y con pareja, esto permitiendo que la persona divorciada fuera parte del análisis (tabla 3).

<sup>64</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena; GARGUREVICH, Rafael. Op. Cit. 7-11.

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

	<b>Soltero</b>	<b>Pareja</b>
<b>Bajo</b>	22	5
<b>Medio-alto</b>	20	6

Fuente: elaboración propia

La jornada en que estudian y el estrato socioeconómico no mostró asociación porque el resultado del análisis con la prueba de Chi cuadrado mostró que las frecuencias observadas fueron similares a las esperadas por la prueba ( $X^2: 3,31$ ;  $df:1$ ;  $p:0,07$ ). Sin embargo, en el estrato medio-alto en la jornada diurna fue en el que se presentó la frecuencia de observaciones más bajas (tabla 4).

Tabla 4 de contingencia de variable socioeconómica y jornada de estudio

	<b>Diurna</b>	<b>Nocturna</b>
<b>Bajo</b>	15	12
<b>Medio-alto</b>	8	18

Fuente: elaboración propia

El lugar de procedencia, clasificado como rural o urbano, en la frecuencia observada de la zona rural con el estrato socioeconómico medio-alto no alcanzó el mínimo de cinco (tabla 5), afectando probablemente la conclusión del análisis. Sin embargo, se hizo el análisis de la prueba de Chi cuadrado encontrando que no hay evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2: 0,0003$ ;  $df:1$ ;  $p:0,95$ ).

Tabla 5. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el lugar de procedencia

	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
<b>Bajo</b>	4	23
<b>Medio-alto</b>	4	22

Fuente: elaboración propia



La ocupación se dividió en empleado (contratado o independiente) o desempleado, en el caso de ama de casa al no pertenecer a ninguna de las anteriores no se tuvo en cuenta en el análisis con la prueba Chi cuadrado, esto para evitar datos en cero que afectarían la prueba de manera negativa. Al analizar la tabla de contingencia con el Chi cuadrado se concluye que no hay evidencia suficiente para soportar asociación entre las variables puestas a prueba ( $X^2$ : 0,08; df:1; p:0,78).

Tabla 6. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y ocupación

	<b>Desempleado</b>	<b>Empleado</b>
<b>Bajo</b>	11	15
<b>Medio-alto</b>	10	16

Fuente: elaboración propia

Para el análisis de otros estudios y el estrato socioeconómico se hizo dos columnas en la tabla de contingencia (tabla 7) la primera ningún otro estudio y la segunda quienes reportaron algún tipo de estudio (pregrado, tecnólogo y técnico), encontrando que no hubo evidencia de asociación entre las dos variables ( $X^2$ : 0,50; df:1; p:0,78).

Tabla 7. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y otros estudios cursados

	<b>Ninguno</b>	<b>Otro estudio</b>
<b>Bajo</b>	6	21
<b>Medio-alto</b>	8	18

Fuente: elaboración propia

La religión se clasificó en practicante (católico y cristiano) y no practicante (ateo y agnóstico), tratando de mejorar las frecuencias observadas en la tabla de contingencia para que el análisis con el Chi cuadrado fuese robusto, sin embargo, los valores encontrados en no practicantes no alcanzaron la frecuencia mínima de cinco, por lo que solo se presenta la tabla (tabla 8) sin análisis estadístico. Se resalta que en no practicante mostró frecuencias observadas muy cercanas en las dos divisiones socioeconómicas analizadas.

Tabla 8. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa

	<b>Practicante</b>	<b>No practicante</b>
<b>Bajo</b>	2	25
<b>Medio-alto</b>	3	23

Fuente: elaboración propia

El semestre de encuesta se dividió en dos grupos, el de I y II semestre y el de III y IV semestre para crear una tabla de contingencia de doble entrada (tabla 9), la prueba de Chi cuadrado mostró que no hubo evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,09; df:1; p:0,77).

Tabla 9. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y semestre

	<b>I – II semestre</b>	<b>III – IV semestre</b>
<b>Bajo</b>	18	8
<b>Medio-alto</b>	17	9

Fuente: elaboración propia

La variable socioeconómica y el sexo según la prueba de Chi cuadrado no mostró evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,91; df:1; p:0,34), evidenciando lo anterior en la tabla de contingencia de doble entrada (tabla 10) en la que las frecuencias observadas son muy cercanas entre sí.

Tabla **10** Tabla de contingencia de variable socioeconómica y sexo

	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
<b>Bajo</b>	16	11
<b>Medio</b>	12	14

Fuente: elaboración propia

Al analizar las variables sociodemográficas incluidas en el estudio y de acuerdo con las tablas de contingencia establecidas, no se encontró asociación entre ellas lo que

indica que los datos obtenidos en cada una de ellas dependen únicamente de las características propias de cada participante sin que esto incida en el resultado del grupo poblacional incluido en esta investigación.

## DESCRIPCIÓN ÍTEMS DE ESCALA AUTOCOMPASIÓN SCS

La media obtenida en los 26 ítems se mantuvo entre las calificaciones 2,64 a 3,66; dieciocho de los ítems tuvo como moda 3 siendo la respuesta más frecuente en esas preguntas, siete fue 4 y un ítem tuvo moda de 5. La desviación estándar reveló datos inferiores a la media y el coeficiente de asimetría no supera el 1,5 positivo ni negativo, demostrando que la distribución es normal de los datos. El índice de discriminación obtuvo valores  $<0,005$  interpretándose que los ítems se diferencian entre sí. Es de resaltar que en el ítem 17 sobre “Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva” ningún estudiante respondió casi nunca que corresponde a 1 en la escala numérica de autocompasión. (Tabla 11).

En un estudio, se respaldan los resultados obtenidos en la investigación ya que este para todas las subescalas de la Escala de Autocompasión, la media de las respuestas fue igual o mayor a 3 puntos, lo cual muestra que los participantes, en promedio, experimentaban niveles intermedios de autocompasión, siendo aislamiento la más alta con 3.59 y la más baja humanidad compartida con 2.96, mientras que contrario en la presente investigación se evidencia esto en subescalas diferentes, la más alta con 3,47 sobre-identificación y la más baja con 2.98 auto-amabilidad.<sup>65</sup>

Tabla 11. Análisis descriptivo de la escala de autocompasión (SCS)

Ítem	Escala de autocompasión (suma)					Media	Moda	DS	g1	ID
	1	2	3	4	5					
<b>A1</b>	7	16	20	9	1	2,64	3	0,98	0,03	,000
<b>A2</b>	5	8	14	4	15	3,43	5	1,31	-0,33	,000
<b>A3</b>	6	9	10	18	10	3,32	4	1,28	-0,41	,000
<b>A4</b>	2	13	15	10	13	3,35	3	1,21	0,01	,000
<b>A5</b>	4	8	15	13	13	3,45	3	1,23	-0,37	,000
<b>A6</b>	11	11	12	13	6	2,85	4	1,32	0,03	,000
<b>A7</b>	11	7	15	11	9	3,00	3	1,37	-0,09	,000
<b>A8</b>	9	11	13	11	9	3,00	3	1,34	0,00	,000
<b>A9</b>	2	5	14	20	12	3,66	4	1,06	-0,59	,000
<b>A10</b>	11	7	20	7	8	2,88	3	1,31	0,06	,000

<sup>65</sup> Ibid. P. 7-8.

<b>A11</b>	5	9	11	18	10	3,36	4	1,24	-0,41	,000
<b>A12</b>	6	10	15	12	10	3,19	3	1,27	-0,14	,000
<b>A13</b>	5	5	16	13	14	3,49	3	1,25	-0,47	,000
<b>A14</b>	1	9	14	16	13	3,58	4	1,10	-0,27	,000
<b>A15</b>	4	7	14	16	12	3,47	4	1,20	-0,45	,000
<b>A16</b>	8	8	19	10	8	3,04	3	1,26	-0,07	,000
<b>A17</b>	0	8	16	15	14	3,66	3	1,04	-0,13	,000
<b>A18</b>	5	7	18	6	17	3,43	3	1,32	-0,24	,000
<b>A19</b>	5	11	18	9	10	3,15	3	1,23	0,02	,000
<b>A20</b>	8	13	16	9	7	2,89	3	1,25	0,16	,000
<b>A21</b>	8	12	17	10	6	2,88	3	1,22	0,09	,000
<b>A22</b>	9	11	14	11	8	2,96	3	1,32	0,02	,000
<b>A23</b>	3	3	26	12	9	3,40	3	1,03	-0,21	,000
<b>A24</b>	4	7	20	11	11	3,34	3	1,18	-0,19	,000
<b>A25</b>	9	11	13	12	8	2,98	3	1,32	-0,02	,000
<b>A26</b>	1	4	17	22	9	3,64	4	0,92	-0,43	,000

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

Se validó lo obtenido con la escala de autocompasión (SCS) por medio del Alfa de Cronbach, el cual se calcula de 0 a 1, para este Alfa los valores obtenidos superiores a 0,71 se consideran de aceptable a excelente, para el caso de la encuesta de autocompasión aplicada en el presente estudio se logró un Alfa de Cronbach de 0,83 (0,76 – 0,88 IC95%), mostrando que la consistencia interna buena. Este resultado, junto a lo mostrado en la tabla 11 muestra que los datos son robustos y susceptibles de revisión inferencial de manera confiable.

Con relación a la escala de autocompasión, se puede identificar los factores con un mayor predominio sobre identificación, seguida de auto juicio y humanidad común teniendo en cuenta que el ítem 17 fue uno de los más favorables en las respuestas. con relación a lo anterior se puede encontrar una coincidencia con respecto al estudio realizado por García donde la sobre identificación, auto juicio y aislamiento son las dimensiones que predominan pero que al analizarse se encuentra una autocompasión favorable en la población abordada.<sup>66</sup>

La escala de autocompasión SCS tiene seis subdivisiones, de estas se analizó la media y la desviación estándar para el total de los estudiantes de la muestra como por sexo. Se encontró que los resultados promedios se mantuvieron cercanos a 3, tanto el total como por sexo. En el análisis por cada subdivisión, se puede ver

<sup>66</sup> GARCIA, Noemí. (junio 2022). Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria: autocompasión. Departamento de ciencias de la comunicación y trabajo social. Universidad de la Laguna. P. 20

diferente la media entre sexos, pero por la amplitud de las respuestas demostrada en la desviación estándar, el resultado de la prueba t-student no evidencia dicha diferencia encontrando el valor de  $p > 0,05$  (tabla 12).

Tabla 12. Análisis descriptivo y t-student de la escala de autocompasión (SCS)

	<b>TOTAL (Media ± SD)</b>	<b>FEMENINO (Media ± SD)</b>	<b>MASCULINO (Media ± SD)</b>	<b>P</b>
<b>Auto-amabilidad</b>	2,98 (± 1,23)	3,30 (± 1,07)	3,43 (± 1,23)	0,15
<b>Humanidad común</b>	3,32 (± 1,28)	2,93 (± 1,26)	3,44 (± 1,31)	0,18
<b>Mindfulness</b>	3,13 (± 1,28)	3,27 (± 1,11)	3,69 (± 1,18)	0,19
<b>Auto-juicio</b>	3,37 (± 1,15)	3,14 (± 1,14)	2,82 (± 1,30)	0,32
<b>Aislamiento</b>	3,17 (± 1,31)	3,38 (± 1,22)	3,25 (± 1,36)	0,87
<b>Sobre-identificación</b>	3,47 (± 1,16)	3,30 (± 1,18)	2,93 (± 1,37)	0,22

DS: Desviación estándar

Fuente: elaboración propia

Se revisó con la prueba de Chi cuadrado la posible asociación entre los 26 ítems de la escala y el sexo. Sin embargo, no se encontró evidencia suficiente para concluir asociaciones en las subdivisiones y el factor sexo ( $p > 0,05$ ). De igual manera, las demás variables cualitativas y la escala de autocompasión no se encontró evidencia suficiente para concluir posibles asociaciones ( $p > 0,05$ ), entendiendo que sus respuestas no dependen de estado socioeconómico, afiliación a salud, estado civil, lugar de procedencia, jornada, ocupación y religión.

Un estudio realizado por Musa reporta que, al diferenciar la muestra por género, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos, a excepción de la sub-escala Comprensión hacia uno mismo, donde las diferencias encontradas no fueron significativas.<sup>67</sup>

En la presente investigación se obtuvo valores de media significativamente más altos en la subescala de Auto-amabilidad, Humanidad común, Mindfulness en los hombres que, en las mujeres, a excepción de Auto-juicio, Aislamiento, Sobre-identificación donde hay mayor nivel en las mujeres. Por otra parte, en una investigación se encontró que, al analizar la relación entre los sexos y la autocompasión, se halló que el grupo de mujeres tuvo puntuaciones más altas en

<sup>67</sup> MUSA SALECH, Gada. Mindfulness y autocompasión: un estudio correlacional en estudiantes universitarios. Tesis de Pregrado. Chile: Universidad de Chile, 2013. 67 p.

autocompasión que el grupo de hombres; una prueba U de Mann-Whitney mostró que esta diferencia no era estadísticamente significativa; Es decir, que no es posible que se determine, si las mujeres en comparación con los hombres tienen alguna tendencia hacia la autocompasión.<sup>68</sup>

Según los resultados evidenciados en la investigación todas las medias de cada subescala fueron igual a 3, a excepción de auto amabilidad con un promedio de 2,98 lo que no era muy significativa e incluso con ese puntaje se encuentra sobre un nivel de autocompasión moderado, lo que contrasta con el estudio realizado por Ardelá,<sup>69</sup> donde se tomó una muestra peruana (n=378) y mexicana (n=431) a la que se le aplicó la escala de autocompasión versión corta, Además de tener una media cercana a 3, lo cual indica que los participantes tienden a tener un nivel promedio en todas las dimensiones, por ende, un nivel promedio de autocompasión, lo cual fue equivalente en ambas, observando que existe una tendencia de los estudiantes a tener un nivel moderado de compasión.

En el estudio realizado por Zhang H, Zhang Q, Huang G, se evaluó la compasión reflejando que los entrevistados muestran altos niveles en: centrarse en las dificultades de los grupos vulnerables, capacidad para empatizar y ponerse en el lugar de los demás y fuerte sentido de ayudar a los demás.<sup>70</sup> Así mismo, otro estudio<sup>71</sup> en el cual se empleó un recurso de intervención fundamentado en la terapia basada en Atención Plena y Compasión, las medidas de atención plena y compasión de los cuales se obtuvieron puntajes de la compasión aumentados en todos los sujetos después de la intervención que se realizó, siendo este un indicador que las intervenciones que se realizan pueden modificar el indicador que se plantea, lo que indica la importancia de desarrollar estrategias para incentivar la autocompasión en los estudiantes.

Por consiguiente y de acuerdo con lo establecido por los investigadores en el presente estudio, se propone una estrategia educativa para incentivar la autocompasión en los estudiantes de administración de empresas, la cual está consignada en un cuadernillo (Anexo E) que contiene información importante sobre la autocompasión con relación al significado, importancia y beneficios; también se incluyen 3 prácticas que ayudan a incentivar la autocompasión. El recurso se reveló

---

<sup>68</sup> GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Op. cit., p. 39-49.

<sup>69</sup> ARDELA CABRERA, Christian. Escala de autocompasión versión corta SCS-SF: evidencias psicométricas en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos, 2020. 2020.

<sup>70</sup> Zhang, Hongming, Qingya Zhang, Guoliang Huang, Jin Ke, Ni Zhao, Wanting Huang y Jun Zhang. Análisis de las dimensiones de evaluación de la motivación del servicio público de los estudiantes universitarios chinos: estudio cualitativo basado en la teoría fundamentada. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2022; 19(22):15084.

<sup>71</sup> CORTÉS-HERNÁNDEZ, Nova Lucero, et al. Intervención basada en atención plena compasiva en estudiantes de música con sintomatología ansiosa. *Psicología y Salud*, 2023, vol. 33, no 1, p. 131-145.

a los participantes por medio de correo electrónico, facilitando transmitir esta información relevante de manera didáctica.

Enlace de acceso a cuadernillo:

<https://flipbookpdf.net/web/site/7d4eeb1a5616fe038978fa3852eb4093d17be545202305.pdf.html>

## 9. CONCLUSIONES

A nivel global en la población objeto se logra evidenciar un nivel moderado de autocompasión, donde no se encuentra una asociación de las características sociodemográficas descritas en la población participe referente al nivel de autocompasión, específicamente se describe que cada una de estas características son propias de cada uno de los participantes entendiendo que sus respuestas no dependen de estas variables.

Se puede identificar que la subescala más baja es auto amabilidad la cual indica una consideración hacia así mismo de forma comprensiva, positiva y amable frente a la autocrítica fuerte y destructiva que nos puede lastimar, por lo que se hace necesario ponerla en práctica durante los problemas y fallas personales, siendo esta una de las que se deben trabajar más fuertemente en la población.

Desde las teorías de enfermería mencionadas en la investigación y siendo estas de importancia, desde el entorno podemos observar cómo realizar intervenciones de enfermería, haciendo hincapié en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, entendiendo la unificación y la armonía entre la mente, el cuerpo y espíritu, así como teniendo en cuenta factores que influyen como son psicológicos, fisiológicos, socioculturales y espirituales, tomando el apoyo desde el cuidado de enfermería se puede ayudar a los estudiantes afrontar las diferentes experiencias.

Los recursos educativos, como son las cartillas digitales pueden ser una forma válida para socializar las estrategias que fortalecen la autocompasión de forma didáctica, se puede incentivar la importancia de la autocompasión en todas las personas siendo esta una forma de prevenir problemas a nivel mental.



## RECOMENDACIONES

Validar la escala de autocompasión versión corta de 12 ítems para estudiantes universitarios en la población colombiana y realizar investigaciones relacionadas con autocompasión, que aporten nueva información y que sirva de base para los nuevos estudios que aborden el tema.

Dar continuidad a la presente investigación divulgando el cuadernillo diseñado, para abordar el tema de auto compasión, en estudiantes de pregrado de la universidad de Cundinamarca, de manera que se logre fortalecer conductas autocompasivas.

Socializar los aportes de la investigación ante los directivos del programa que se benefició de la investigación y proponer una estrategia para que los estudiantes se apropien del cuadernillo, para medir posteriormente su efecto y la relación con el nivel de autocompasión.

Para la universidad se hace necesario promover e incentivar la autocompasión en la población estudiantil desde los currículos de los primeros semestres, no solo para el programa de enfermería si no para todos los pregrados ofertados debido a que la autocompasión involucra el ser de toda persona y no solo del personal de salud.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

ACOSTA CARRILLO, Marlen. La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas: El arte de comprender, la empatía. En: *SCIELO*. 2021, vol. 8, nro. 16. pp. 1-16.

AL DIA. Al día lo mejor de la experiencia multicultural americana [sitio web]. 1835 Market Street, 4th Floor Philadelphia, PA 19103: , . [consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://aldianews.com/es/leadership/organizaciones/la-salud-mental-al-frente#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20cifras,salud%20mental%20en%20el%20campus.>

ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares: Contextualización y Origen. En: *Redalyc*. 01-04-2023, vol. XXV, nro. 1. pp. 67-78. [consultado el 07-julio-2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946989008.pdf>. ISSN 0327-6716

ARDELA CABRERA, Christian. Escala de autocompasión versión corta SCS-SF: evidencias psicométricas en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos, 2020. 2020. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48955/Ardela\\_CC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48955/Ardela_CC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ARTEAGA, Helen, Intriago Dolores, Mendoza, Karen. Intriago-Manzaba, and Karen A. Mendoza-García. "La ciencia de la administración de empresas." *Domino de las Ciencias* 2.4 (2016): 421-431.

ASOCIACION MEDICA MUNDIAL. Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [sitio web]. Asociación Médica Mundial: WMA, marzo 2017. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>.

BELLOSTA, Miguel y PEREZ, Josefa. Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y

figurativa en estudiantes universitarios. En: scienceDirect. diciembre 2027, vol. 2, nro. 2. pp. 55-63. [consultado el 11-05-2023]. DOI: doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002.

BONET GONZÁLEZ, Alejandro. Iniciativas de las universidades y el Gobierno para combatir en contra de la depresión. En: La república. [sitio web]. Colombia: © 2023, Editorial La República, 24 de marzo de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/responsabilidad-social/iniciativas-de-las-universidades-y-el-gobierno-para-combatir-en-contra-de-la-depresion-3575781>.

CAMPPEGGIANI, P. Iguales en las necesidades: instituciones aristotélicas sobre el sentimiento de indignación. E: Agora-Papeles de Filosofía. 2014. Vol 33, No 2; p:185-197.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 911 del 2004- por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de enfermería en Colombia [citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf)

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley estatutaria 1581 del 2012-por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales [ citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/LEY%201581%20DEL%2017%20DE%20OCTUBRE%20DE%202012.pdf>

CORTÉS-HERNÁNDEZ, Nova Lucero, et al. Intervención basada en atención plena compasiva en estudiantes de música con sintomatología ansiosa. *Psicología y Salud*, 2023, vol. 33, no 1, p. 131-145. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2779>

DEL CANTO, Ero; SILVA, Alicia Silva. Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias sociales*, 2013, no 141.

DESCRIPTORES EN CIENCIAS DE LA SALUD: DeCS [en línea]. ed. 2017. Empatía. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2017 [actualizado 2017 May 18; citado 2017 Jun 13]. Disponible en: [https://decs.bvsalud.org/es/this/resource/?id=4721&filter=this\\_termall&q=empatia](https://decs.bvsalud.org/es/this/resource/?id=4721&filter=this_termall&q=empatia)

DOMINGUEZ, María. la autocompasión. En: Google académico. 2018, pp. 21-24.

ERAUS, Alcázar y DE LA MORENA PÉREZ, Nerea. UTILIDAD PRÁCTICA DEL MODELO DE TRAVELBEE EN ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL. Scielo, 2016, vol. 1, no 11, p. 110. [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/723B9371-142C-4476-A55B-56917010E64F/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e.pdf>

FUNCIÓN PUBLICA. [sitio web]. gov.co: [s.n.]. [consultado el 10 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66176>.

GALVEZ, Juan Jose. Revisión del concepto psicológico de la autocompasión: concepto psicológico de la autocompasión. En: Google académico. 2012, vol. 6, nro. 1. pp. 1-2. ISSN 1576-3080.

Galvis López Milena Alexandra. TEORÍAS Y MODELOS DE ENFERMERÍA USADOS EN LA ENFERMERÍA PSIQUIÁTRICA. Revista CUIDARTE [en línea].2015; vol. 6, núm. 2, p. 1108-1120 [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359540742012> ISSN: 2216-0973.

GARCÉS GIRALDO, Luis Fernando y GIRALDO ZULUAGA, Conrado de Jesús. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios: Emociones en Aristóteles. En: *Redalyc*. 2018, vol. 14, nro. 1. pp. 75-86. DOI: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.826> .ISSN 2346-0806.

GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. (2014). Validación de las versiones en español de las formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems) de la Escala de Autocompasión (SCS): Resultados de calidad de vida en salud. Part of springer Nature, doi.org/10.1186/1477-7525-12-4

GARCÍA HIGUERA, José Antonio. *terapia centrada en la compasión: un camino hacia la compasión*. En: psicoterapeutas [blog]. julio 2013. [consultado el marzo 2021]. Disponible en:

<https://psicoterapeutas.com/tratamientos/compasion/#:~:text=La%20compasi%C3%B3n%20es%20algo%20m%C3%A1s,intelectualmente%20el%20sufrimiento%20del%20otro.&text=La%20empat%C3%ADa%20consiste%20en%20realizar,el%20sufrimiento%20de%20esa%20persona>

GARCIA, Noemí. (junio 2022). Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria: autocompasión. Google académico, <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28523/Estudio%20sobre%20la%20percepcion%20de%20la%20Autocompasion%20en%20la%20comunidad%20universitaria..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

GERMER, C.; SIMÓN, Vicente. Compasión y autocompasión. Aprender a practicar mindfulness. Barcelona, Sello Editorial, Barcelona: SBN: 978-84-15132-04C2, N° 5, 2011. Disponible en: <http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2013/05/Cap%C3%ADtulo-Germer-Sim%C3%B3n.pdf>

GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá.: La Autocompasión en el Ámbito Psicológico. En: Google académico. 2022. pp. [consultado el 10-abril- 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61200/TESIS%20.docx.pdf?sequence=1>.

GONZALEZ, Ana Marta Emoción, Sentimiento y Pasión en Kant1 1 Este trabajo forma parte del proyecto "Acción, emoción e identidad" (FFI2012-38737-C03-01), financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad del Gobierno de España. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>. Trans/Form/Ação [online]. 2015, v. 38, n. 3 [Accedido 25 agosto 2022], pp. 75-98. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>>. ISSN 1980-539X. <https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>.

KARAKASIDOU, Eirini, Georgia RAFTOPOULOU, Anna PAPADIMITRIOU y Anastassios STALIKAS. Autocompasión y bienestar durante la pandemia de COVID-19: un estudio de estudiantes universitarios griegos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2023; 20(6):4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>

KROSHUS, Emily y HAWRILENKO, Matt. Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. En: *Social Science & Medicine*. junio 2021, vol. 269,

pp. 1-10. [consultado el 9 de mayo 2023]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>.

LACUNZA, María Celina. La virtud aristotélica de la compasión a la base de la construcción de lazos sociales en el estado. Discusiones en torno a la recepción del planteo antiguo por parte de Martha Craven-Nussbaum. En: *FAHCE-UNLP*. 21 agosto 2015. pp. 3-4. [consultado el 7 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev7611>. ISSN 2250-4494

LÓPEZ, Mariana Beatriz y ARÁN FILIPPETTI, Vanessa. Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2014, vol. 32, núm.1, pp.37-51 [Consultado: 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004>. ISSN: 1794-4724

MALDONADO Recio, María Trinidad, & Barajas Esteban, Carmen. Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología (Internet)*, (2018). 11(1), 10-24.

Martínez, Ángela C. Asensio. "RESILIENCIA, MINDFULNESS Y (AUTO) COMPASIÓN: SU RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL PERCIBIDA." (2005): 23. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601\\_PROPUUESTA\\_DE\\_INTERVENCION\\_A\\_PROPOSITO\\_DE\\_UN\\_CASO\\_DE\\_DISCAPACIDAD\\_INTELECTUAL\\_GRAVE\\_Y\\_RETRASO\\_PSICOMOTOR/links/5f999d9ca6fdccfd7b850b16/PROPUESTA-DE-INTERVENCION-A-PROPOSITO-DE-UN-CASO-DE-DISCAPACIDAD-INTELECTUAL-GRAVE-Y-RETRASO-PSICOMOTOR.pdf#page=23](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601_PROPUUESTA_DE_INTERVENCION_A_PROPOSITO_DE_UN_CASO_DE_DISCAPACIDAD_INTELECTUAL_GRAVE_Y_RETRASO_PSICOMOTOR/links/5f999d9ca6fdccfd7b850b16/PROPUESTA-DE-INTERVENCION-A-PROPOSITO-DE-UN-CASO-DE-DISCAPACIDAD-INTELECTUAL-GRAVE-Y-RETRASO-PSICOMOTOR.pdf#page=23)

MEDINA GAMERO, Aldo y REGALADO CHAMORRO, Mónica. El rol del profesional de enfermería en la nueva normalidad: ¿son la primera línea? [The role of the nursing professional in the new normality: Are they the first line?]. *Atención Primaria Práctica*. En: Elsevier. 2022, vol. 4(2):100139. [consultado el 28 de mayo de 2023]. doi: 10.1016/j.appr.2022.100139

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2020- Propuesta de política nacional de humanización de la salud [ 20 de agosto del 2021]. Disponible en:

file:///C:/Users/Visitante/Downloads/APLICACION%20DE%20LA%20ESCALA%20ECOM/documento-propuesta-pnhs-politica-valor-humano.pdf

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 266 de 1996: Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones. [sitio web]. mini salud, febrero de 1996. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/ley-266-de-1996.pdf>.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 8430: “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”. [sitio web]. mini salud, octubre de 1993. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.

MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. La compasión: Dialogo con M. Nussbaum y E. Levinas: Aproximación a la compasión en Martha Nussbaum. En: *Revista Comillas*. julio 2019, vol. 75, nro. 285. pp. 947-961. [consultado el 7 febrero 2022]. DOI:10.14422/pen.v75.i285.y2019.008.

MOSQUERA PULIDO, Adriana. *La compasión, un componente de humanización en la propuesta emergente del desarrollo humano*. 2018. Tesis Doctoral. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2018.

MUSA SALECH, Gada. Mindfulness y auto-compasión: un estudio correlacional en estudiantes universitarios. Tesis de Pregrado. Chile: Universidad de Chile, 2013. 67 p. [consultado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130314/Memoria%20para%20op%20tar%20al%20t%C3%ADtulo%20de%20Psic%C3%B3loga-Gada%20Musa.pdf?sequence=1>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Sitio web mundial [sitio web]. Página oficial: Conferencia Sanitaria Internacional, 1948. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

ORTEGA, Pedro y MÍNGUEZ, Ramon. La compasión en la moral de A. Schopenhauer. Sus implicaciones pedagógicas: Schopenhauer y la moral Kantiana. En: *Google Académico*. 19 de abril de 2007. pp. 117-137. [consultado el 07-junio-2022]. Disponible en: [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La\\_compasion\\_en\\_la\\_moral\\_de\\_A\\_Schopenhau.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La_compasion_en_la_moral_de_A_Schopenhau.pdf?sequence=1&isAllowed=y). ISSN: 1130-3743.

PADILLA, Leidy y RODRÍGUEZ, Camilo. Nivel de rangos de compasión en los estudiantes programa de Enfermería de una universidad pública Girardot Cundinamarca 2019 prueba piloto. 2022. Tesis Doctoral.

PASTORELLI, Jimena y GARGUREVICH, Rafael. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LIMA. En: *Revista Interamericana de psicología*. diciembre 2018, vol. 52, nro. 2. pp. 246-261. [consultado el 11-05-2023]. DOI: 10.30849/rip/ijp. v52i2.504.

PRIORE, Alejandro y GONZALEZ, Milagros. Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. En: *Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE)*. 2016, pp. [consultado el 11-05-2023]. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion\\_154.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion_154.pdf). ISSN 978-84-608-8714-0.

PSIQUIATRIA.COM. Actualidad y artículos: Psicología general. En: *Generalitat y las universidades proponen aumentar los servicios de atención mental en los campus: Universidades [sitio web]*. 29 de abril de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/psicologia-general/generalitat-y-las-universidades-proponen-aumentar-los-servicios-de-atencion-mental-en-los-campus/>.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española: Compasión [sitio web]. Google, 2022. [consultado el junio 2022]. Disponible en: <https://www.rae.es/tdhle/compasi%C3%B3n>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario panhispánico del español jurídico [sitio web]. [dpej.rae.es](https://dpej.rae.es), 2010. [consultado el 10 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Persona%20que%20cursa%20ense%C3%B1anzas%20oficial es,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades.>



Reyes, Darcel. Autocompasión: un análisis conceptual. *Revista de Enfermería Holística*. 2012;30(2):81-89. doi: 10.1177/0898010111423421

RUSSELL, Hannah Michelle y ARIAILB, Donald L, TAKEN Smith Katherine. Análisis de la compasión en estudiantes de contabilidad y empresariales, en general y por género. En: *ELSEVIER*. Septiembre 2020, vol. 53, nro. 100684. pp. 23-34. ISSN 0748-5751

SALAMEA, R. M, FERNANDEZ, Juan C., & CEDILLO, Luis F. Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. 2019, vol.40, nro.40. pp. 26-34. ISSN 0798 1015

SOUSA, Valmi D.; DRIESSNACK, Marta; MENDES, Isabel Amelia Costa. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista latino-americana de enfermagem*, 2007, vol. 15, pág. 502-507.

SOUZA, Luciana y HUTZ, Claudio Simon. La autocompasión Entre Las Mujeres brasileñas Y Las Relaciones Con La Autoestima, La Autoeficacia Y Aspectos demográficos. En: *Psico*. 2016, vol. 47, nro. 2. pp. 89–98. [consultado el 10 de abril 2023]. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>. ISSN ISSN 1980-8623.

STRAUSS, clara y TAYLOR, Billie lever. ¿Qué es la compasión y cómo podemos medirla? Una revisión de definiciones y medidas: Conceptualizaciones de la compasión: hacia una definición. En: *ELSEVIER*. julio 2016, vol. 47, pp. 15-27. Tomey, A. M, & Alligood, M. R. *Modelos y teorías en enfermería*. (Ed.), 3. (2006). Cap. 12, pp. 142-150. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. (2023). La ciencia, tecnología, innovación e investigación en el modelo educativo digital transmoderno – MEDIT. sitio web. <https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/media/attachments/2022/10/11/medit-y-cti1.pdf>

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. consejo académico acuerdo 000004 de 2018 por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad intelectual de la universidad de Cundinamarca. pp. 12

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables: programa de Administración de Empresas. [sitio web]. Página oficial, [consultado el 8 septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-administrativas-economicas-y-contables/administracion-de-empresas>.

ZAPATA-OSPINA, Juan Pablo et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *rev.colomb.psiquiatr.* [en línea]. 2021, vol.50, n.3 [citado el 27-05-2023], pp.48-62. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso). Epub 13 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>.

Zhang, Hongming, Qingya Zhang, Guoliang Huang, Jin Ke, Ni Zhao, Wanting Huang y Jun Zhang. Análisis de las dimensiones de evaluación de la motivación del servicio público de los estudiantes universitarios chinos: estudio cualitativo basado en la teoría fundamentada. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2022; 19(22):15084. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215084>

## ANEXOS

### ANEXO A. ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS)

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?



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

Casi Nunca				Casi Siempre
1	2	3	4	5

- \_\_\_\_\_ 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.
- \_\_\_\_\_ 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.
- \_\_\_\_\_ 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir
- \_\_\_\_\_ 4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.
- \_\_\_\_\_ 5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.
- \_\_\_\_\_ 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.
- \_\_\_\_\_ 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.
- \_\_\_\_\_ 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.
- \_\_\_\_\_ 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.
- \_\_\_\_\_ 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.
- \_\_\_\_\_ 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
- \_\_\_\_\_ 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.
- \_\_\_\_\_ 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.
- \_\_\_\_\_ 14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.
- \_\_\_\_\_ 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.
- \_\_\_\_\_ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.
- \_\_\_\_\_ 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.
- \_\_\_\_\_ 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.
- \_\_\_\_\_ 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- \_\_\_\_\_ 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
- \_\_\_\_\_ 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- \_\_\_\_\_ 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.
- \_\_\_\_\_ 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.
- \_\_\_\_\_ 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
- \_\_\_\_\_ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- \_\_\_\_\_ 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

## ANEXO B. SOLICITUD PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión



 GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ  
Para:  jgarcamp@gmail.com Mié 08/03/2023 12:46

Señor Javier García Campayo

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

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

Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión

 GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ  
Para:  LEIDY LAURA CELIS ROA Dom 16/04/2023 7:54

---

**De:** GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ <gcuevas@ucundinamarca.edu.co>  
**Enviado:** jueves, 9 de marzo de 2023 7:34 a. m.  
**Para:** javier garcia campayo <jgarcamp@gmail.com>  
**Asunto:** RE: Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión

Excelente, gracias.

---

**De:** javier garcia campayo <jgarcamp@gmail.com>  
**Enviado:** miércoles, 8 de marzo de 2023 7:24 p. m.  
**Para:** GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ <gcuevas@ucundinamarca.edu.co>  
**Asunto:** Re: Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión

Si si puedes aplicarla

Javier García Campayo  
Catedrático Acreditado de Psiquiatría  
Director del Máster de Mindfulness y  
de la Cátedra de Ciencias Contemplativas  
Universidad de Zaragoza, Spain



# APLICACIÓN DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE PREGRADO

Estimado estudiante:

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

En tal sentido, se solicita su autorización para recolectar sus datos de contacto, que serán incorporados a una base de datos, al igual que las respuestas, con el fin de realizar el análisis de la información recolectada para la investigación. De igual manera en caso de dudas contactar a Leidy Laura Celis Roa (311 873 7525) O Angela Tatiana Aya Gutiérrez (313 491 1144) sólo mensajes de WhatsApp.

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

\* Este formulario registrará su nombre, escriba su nombre.

## DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

1. Nombres y Apellidos completos \*

2. Edad / Años Cumplidos \*

3. Sexo \*

Masculino

Femenino

4. Lugar de procedencia \*

Urbano

Rural

5. Estado civil \*

- Soltero(a)
- Unión libre
- Casado(a)
- Divorciado(a)
- Viudo(a)

6. Semestre \*

- I
- II
- III
- IV

7. Otros estudios \*

- Técnico
- Tecnólogo
- Pregrado
- Posgrado
- Ninguno

8. Jornada \*

- Diurna
- Nocturna

9. Religión \*

- Católico
- Cristiano
- Ateo
- Otras



10. Estrato socioeconómico \*

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

11. Afiliación a seguridad social \*

- Contributivo
- Subsidiado

12. Ocupación \*

- Desempleado
- Empleado
- Independiente
- Ama De Casa

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

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

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

<b>Casi Nunca</b>					<b>Casi Siempre</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

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

<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Casi Nunca

Casi siempre

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

<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

32. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos. \*

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

Agradecemos su participación.

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.



## ANEXO D. CARTA SOLICITUD AL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS



(SECCIONAL GIRARDOT)

ADOr001\_V8

Página 1 de 1

16.

Girardot, 2023-03-23

Doctor

**LAURENTINO CARRANZA MENESES**

Coordinador Programa Administración de Empresas

Universidad de Cundinamarca

Girardot

Asunto: SOLICITUD DE DATOS PERSONALES ESTUDIANTES

Respetado doctor Laurentino:

Las estudiantes ANGELA TATIANA AYA GUTIERREZ IX semestre y LEIDY LAURA CELIS ROA X Semestre, están desarrollando el trabajo de grado denominado: "APLICACIÓN DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA EN EL IPA-2023", para lo cual solicitan información de datos personales de los estudiantes de I-IV semestre para poder desarrollar la encuesta.

Agradezco su atención y colaboración.

Cordialmente,

**SÁNDRA PATRICIA CARMONA URUEÑA**

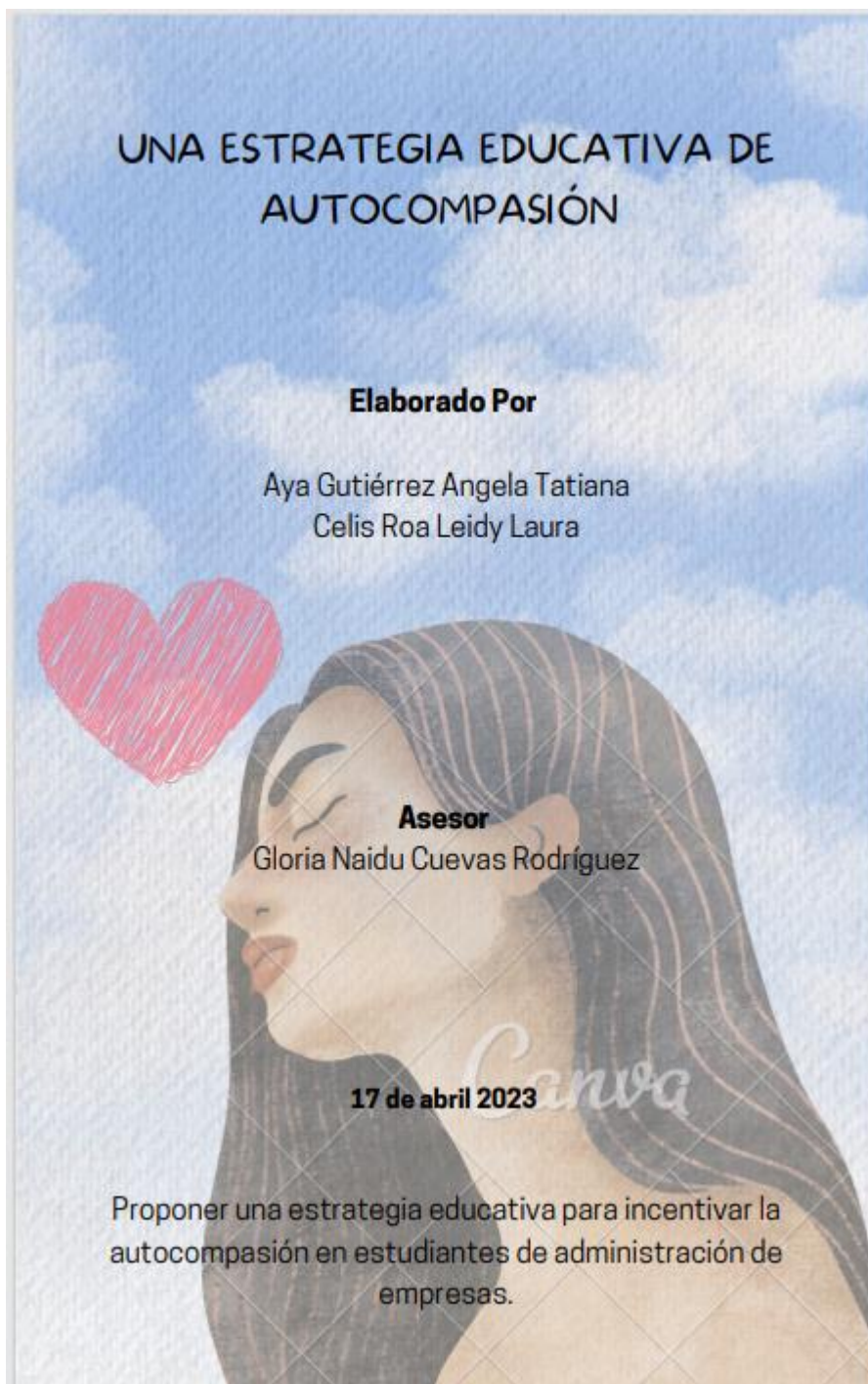
Coordinadora Programa de Enfermería

Universidad de Cundinamarca

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

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

## ANEXO E. CUADERNILLO DE AUTOCOMPASIÓN



## ¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?

La autocompasión ha sido definida como "estar tocado y abierto al propio sufrimiento, sin evitarlo ni desconectarse de él, generando el deseo de aliviar el propio sufrimiento y curarse con bondad".

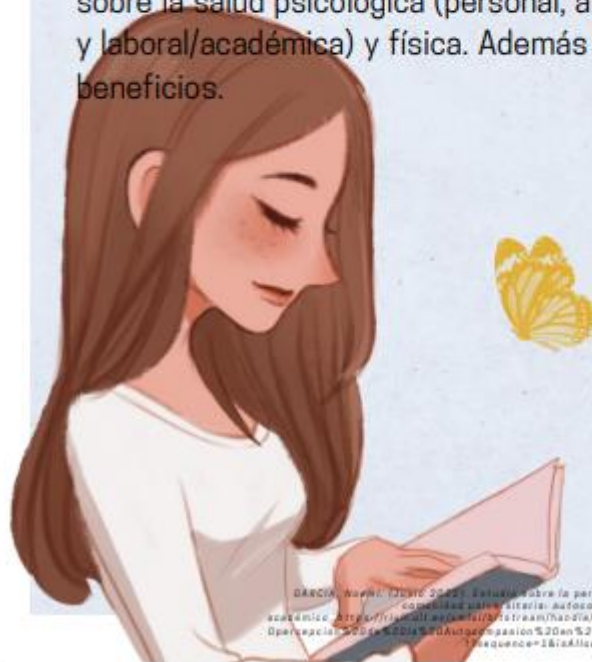


García-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montano-Marín J, López-Artal L, Demayo MM. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*. 2014; 12: 4. doi: 10.1186/1477-7525-12-4

## IMPORTANCIA DE LA AUTOCOMPASIÓN

Con la autocompasión, es posible adoptar la posición de ser compasivo con nosotros mismos, a través de este acto se incrementa la comprensión de los estados emocionales, generándose nuevamente una visión inclusiva, reconociéndose que los desafíos de la vida y los fracasos son parte de la experiencia humana.

Poder practicarlo también tiene positivos efectos sobre la salud psicológica (personal, afectiva, social y laboral/académica) y física. Además de diferentes beneficios.



DARCIÁ AGUIRRE (2016) 50 años de evolución sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria. Autocompasión. Google académico. <https://www.google.com/stream/handia/915708220/estudio%20de%20la%20percepci%C3%B3n%20de%20la%20autocompasion%20en%20la%20comunidad%20universitaria.pdf?sequence=1&ia=flowed>

# ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA AUTOCOMPASIÓN?

*La autocompasión nos ayuda, a nivel de:*

Bienestar,  
Inteligencia  
emocional y La  
conexión social

La  
satisfacción  
vital

Los  
sentimientos  
de  
competencia

La felicidad, El  
optimismo y La  
sabiduría

Menor miedo al  
fracaso y Más  
vida social

Menor  
depresión y  
vergüenza.

Araya, Claudio, & Moncada, Laura. (2016). "Autocompasión: origen, concepto y evidencias preliminares". *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XXV, núm.1, pp.67-78 [Consultado: 15 de Abril de 2023]. ISSN: 0327-6716. Disponible en: <https://www.redalyc.org/doi/10.5935/0327-6716.20160001>  
id=281946989008

## 3 PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA AUTOCOMPASIÓN

Desarrolle una de las siguientes prácticas o todas y comienza a fomentar tu autocompasión .



### **Escribe tu diálogo interior**

Si te estás auto-criticando porque tus jeans no te quedan o mencionaste algo incorrecto en una situación.

Escribe las palabras auto-críticas que vienen a tu mente, y luego pregúntate si le dirías esas palabras a un amigo; Si la respuesta es no, imagina a tu amigo en esa situación, lo que le dirías, lo que harías por él/ella y escribelas.



<http://pelouxmindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>

## 3 PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA AUTOCOMPASIÓN

### 2 **Escríbete una carta**

Toma la perspectiva de ser un amigo compasivo, así puedes imaginarte que eres esa otra persona.

Pregúntate, "¿Qué me diría ahora un amigo compasivo y amable? ¿Cuáles serían sus palabras?"

Escribe una carta a esa persona, incluye en esta carta todas las razones por las que es completamente entendible que se sienta de esta manera, por qué sigue siendo la misma persona asombrosa ante tus ojos y cómo esperas que ese dolor pase. Una vez que termines de escribir, dirígela a ti mismo. Guarda esta carta y léela cada vez que sientas dolor, angustia o malestar.



<https://pelouzemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>

## 3 PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA AUTOCOMPASIÓN

### 3 Desarrolla un mantra de auto-compasión

Desarrolla algo que sea fácil de memorizar, así cuando algo difícil ocurra puedes recurrir a tus frases. No son afirmaciones positivas, sino recordatorios.

- Di para ti mismo: "Este es un momento de sufrimiento" o algo similar como "esto es estrés" o "esto duele".
- Di para ti mismo: "El dolor es parte de la vida" o "otras personas se sienten también así". "no estoy solo", "todos sufrimos en algún momento de nuestras vidas".
- Di para ti mismo: "Puedo ser amable conmigo mismo", "puedo darme la compasión que necesito", "puedo aceptarme a mí mismo, justo como soy"



<https://palousemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>












Recuerda que podemos ser amables  
con nosotros mismos


y brindarnos esa  
compasión como queremos  
hacerlo con los demás.




## ANEXO F. ENVIÓ DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA

"UNA ESTRATEGIA EDUCATIVA DE AUTOCOMPASIÓN"  

 **ANGELA TATIANA AYA GUTIERREZ**      


Para:  Tue 11/05/2023 17:06

 CUADERNILLO DE AUTOCOMP...  
8 MB

Cordial saludo respetados Estudiantes del programa de administración de empresas

Como parte de la investigación titulada "NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA-A2023", de la cual fue participe, nos permitimos compartir con ustedes un cuadernillo donde encontrarán 3 estrategias para incentivar la autocompasión.

Enlace de cuadernillo: <https://flipbookpdf.net/web/site/7d4eeb1a5616fe038978fa3852eb4093d17be545202305.pdf.html>






Flipbook  
Flipbook  
flipbookpdf.net

Agradecemos su colaboración.

Cordialmente,

Angela Tatiana Aya Gutiérrez  
Leidy Laura Celis Roa  
Faculta de ciencias de la salud  
Programa de enfermería  
IV-X Semestre

Responde este correo con un: recibido

 Responder  Responder a todos  Reenviar

NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE  
DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA- A2023

AYA GUTIÉRREZ ANGELA TATIANA  
CÓDIGO: 330218242  
CELIS ROA LEIDY LAURA  
CÓDIGO: 330218212

Trabajo de grado

Docente asesor  
GLORIA NAIDÚ CUEVAS RODRÍGUEZ  
Especialista en administración hospitalaria

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

NOTA DE ACEPTACION

---

---

---

---

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

Girardot, 1 de junio de 2023

## DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a mis padres y hermano, quienes me apoyaron durante el trascurso de esta travesía, alentándome en cada paso, a mi familia y a cada persona que de una u otra forma han aportado un granito de arena para hacer esto posible.

Leidy Laura Celis roa

## DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a mi mamá y hermanos por apoyarme todos los días de diferentes formas, fueron mi motivación para ser mejor cada día, mi familia quienes en este largo proceso han aportado un granito de arena para impulsarme en esta bella etapa, mi novio por su apoyo, acompañamiento y comprensión quien me brindo un lugar seguro para descansar en los días difíciles, mis abuelos los cuales amo mucho en especial mi abuela la mujer que con su gran amor y apoyo a luchado junto a mí de manera incansable por cumplir esta meta y verme como una gran profesional y finalmente a todas aquellas personas que en esta etapa me impulsaron y aconsejaron para no rendirme.

Angela Tatiana Aya Gutiérrez

## AGRADECIMIENTOS

El principal agradecimiento es a nuestras familias que nos han dado la fortaleza para seguir adelante, por su comprensión y estímulo constante, además de su apoyo incondicional a lo largo de nuestros estudios.

A nuestros docentes en especial a nuestra asesora por su guía, tiempo y empeño para que este proyecto se pudiera realizar de la mejor forma; con mucho respeto y agradecimiento.

## CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN.....	11
1. PROBLEMA.....	12
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
2. OBJETIVOS.....	17
2.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	17
3. JUSTIFICACIÓN.....	18
4. MARCOS DE REFERENCIA .....	20
4.1. MARCO TEÓRICO.....	20
4.2. MARCO CONCEPTUAL.....	25
4.3. MARCO LEGAL .....	27
4.4. MARCO ÉTICO.....	28
5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.....	29
6. DISEÑO METODOLÓGICO.....	34
TIPO DE ESTUDIO.....	34
POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.....	34
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	34
TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	34
7. PLAN DE PROCESAMIENTO, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	35
8. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	36
9. CONCLUSIONES .....	49
10. BIBLIOGRAFÍA .....	51

## LISTAS DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Características generales de la población (n=53) .....	37
Tabla 2. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el régimen de salud .....	40
Tabla 3. Tabla de contingencia de socioeconómica y el estado civil .....	41
Tabla 4. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y jornada de estudio	41
Tabla 5. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el lugar de procedencia .....	41
Tabla 6. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y ocupación .....	42
Tabla 7. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y otros estudios cursados .....	42
Tabla 8. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa ..	43
Tabla 9. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y semestre .....	43
Tabla 10. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y sexo.....	43
Tabla 11. Análisis descriptivo de la escala de autocompasión (SCS).....	44
Tabla 12. Análisis descriptivo y t-student de la escala de autocompasión (SCS) ..	46



## LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Gráfico de las medias mostrando barras de error en las edades separada por sexo .....	38

## LISTA DE ANEXOS

	pág.
ANEXO A. ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) .....	60
ANEXO B. SOLICITUD PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO .....	61
ANEXO C. FORMULARIO DE MICROSOFT FORMS.....	62
ANEXO D. CARTA SOLICITUD AL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.....	74
ANEXO E. CUADERNILLO DE AUTOCOMPASIÓN.....	75
ANEXO F. ENVIÓ DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA.....	83

## RESUMEN

La autocompasión en el ser humano ha venido siendo estudiada hace muchos años,<sup>1</sup> pero desde hace poco tiempo ha alcanzado mayor fuerza convirtiéndose en un tema relevante en la sociedad y en diferentes áreas donde permite que la persona desarrolle la habilidad de sentir amabilidad o aceptación hacia sí mismo, teniendo así una percepción de humanidad común, reconociendo, que cometer errores hace parte de la experiencia humana. Objetivo: evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes de administración de empresas mediante la aplicación de la escala de autocompasión (SCS) donde se propone una estrategia que beneficie a la población objeto. Metodología: El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, donde se incluyen aquellos estudiantes matriculados en el programa de Administración de empresas del primer periodo del año 2023 el cual cuenta con un numero 220 estudiantes, mayores de edad que cursan de I a IV semestre en Universidad de Cundinamarca seccional Girardot, donde se tomó una muestra de 53 participantes, con un muestreo probabilístico por conveniencia. Resultados: se encuentra un nivel de autocompasión moderado donde hubo una mayor participación por parte de los estudiantes de II y III semestre contando con una menor participación de I y IV semestre, teniendo mayor contribución de la jornada nocturna; teniendo en cuenta la relevancia de este tema para las personas, la sociedad y el ámbito de la investigación se proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo que aporta información relevante. Conclusiones: El nivel global de autocompasión es moderado y no se encontró asociación con las características sociodemográficas descritas en la población participante.

**PALABRAS CLAVE:** autocompasión, compasión, empatía, sentimiento, estudiantes universitarios, administración de empresas.

---

<sup>1</sup> GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá.: La Autocompasión en el Ámbito Psicológico. En: Google académico. 2022. pp. [consultado el 10-abril- 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61200/TESIS%20.docx.pdf?sequence=1>.

## ABSTRACT

Self-compassion in human beings has been studied for many years, but it has only recently gained more strength, becoming a relevant topic in society and in different areas where it allows the person to develop the ability to feel kindness or acceptance towards themselves, thus having a perception of common humanity, recognizing that making mistakes is part of the human experience. Objective: To evaluate the level of self-compassion in business administration students by applying the Self-Compassion Scale (SCS), proposing a strategy that benefits the target population. Methodology: The study corresponds to a quantitative non-experimental design, with a descriptive and cross-sectional scope, including those students enrolled in the Business Administration program in the first period of 2023, which has a number of 220 students, over 18 years of age, who are in their first to fourth semester at the University of Cundinamarca, Girardot branch. A sample of 53 participants was taken, using a probabilistic sampling for convenience. Results: A moderate level of self-compassion was found, with greater participation by second and third semester students, and less participation by first and fourth semester students, with greater contribution from the night shift; considering the relevance of this topic for people, society, and research, an educational resource is proposed that encourages self-compassion in the target population through a booklet that provides relevant information. Conclusions: The global level of self-compassion is moderate and no association was found with the sociodemographic characteristics described in the participating population.

**KEY WORDS:** self-pity, compassion, empathy, feeling, college students, bussines management.

## INTRODUCCIÓN

La autocompasión se estudia y practica hace más de 2600 años en la psicología budista y recientemente en la psicología contemporánea; <sup>2</sup> de igual manera se ha mostrado interés para incluirla en el ámbito clínico de la investigación dada la importancia y beneficios en la salud física y emocional del ser humano. La autocompasión es un elemento indispensable para la práctica del Mindfulness ya que las personas autocompasivas son conscientes de su propio bienestar y así mismo los hace más sensibles y empáticos facilitando la comprensión por el sufrir del otro sin llegar a caer en la autocrítica ni enjuiciamiento. <sup>3</sup>

La investigación tiene un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, que contó con la participación estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca seccional Girardot; se incluyó la población que diligenció voluntariamente el instrumento y cumplió los criterios de inclusión establecidos.

Este estudio está basado en la escala de autocompasión larga (SCS) de García Campayo.<sup>4</sup> (Anexo A) validada al español, se compone de 26 ítems, que miden seis componentes de la autocompasión: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación. Los ítems de la escala son calificados en una escala de respuesta de cinco puntos que va de 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre).

El objetivo de este proyecto de grado es evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes del programa de administración de empresas de la Universidad de Cundinamarca aplicando la escala SCS para proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto; de igual manera, se propone un cuadernillo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto y concluye, un nivel global de autocompasión moderado y que los hombres tienen un nivel de autocompasión superior en algunas subescalas en comparación con las mujeres.

---

<sup>2</sup> ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares: Contextualización y Origen. En: Redalyc. 01-04-2023, vol. XXV, nro. 1. pp. 67-78.

<sup>3</sup> PRIORE, Alejandro y GONZALEZ, Milagros. Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. En: Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE). 2016, pp.

<sup>4</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. (2014). Validación de las versiones en español de las formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems) de la Escala de Autocompasión (SCS): Resultados de calidad de vida en salud. Part of springer Nature.

## 1. PROBLEMA

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La autocompasión en el occidente es asociada a sentir lastima de uno mismo, en vez de verse como la compasión hacia nosotros mismos, que se puede tener y sentir de igual manera hacia otras personas, mayormente suele ocurrir que cuando se enfrentan situaciones dolorosas se tiende a autocastigarse en vez de ser comprensivos consigo, ya que esto lleva a la autocompasión.<sup>5</sup> Así mismo, está lejos de la lastima ya que requiere un enfoque en el que haya un equilibrio de las experiencias negativas y es una forma de aceptación, pero está en si no se acepta ese sentimiento o pensamiento donde la autocompasión es más que eso, esta es la aceptación de la persona a la cual le está sucediendo una situación de dolor.

Se ha demostrado la relación entre autocompasión y los problemas psicológicos – emocionales, considerando que tener un alto nivel de autocompasión permite un mayor afrontamiento de las situaciones estresantes. Los estudiantes universitarios tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, que la población general, puesto a que entran en una época de bastante estrés y presión.

En relación con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó de que el 31% de los estudiantes universitarios había experimentado al menos un trastorno mental común en los 12 meses anteriores, y el 35% había padecido depresión mayor, manía/hipomanía, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico o adicción al alcohol u otras drogas. Además, se produce en la época en que suelen manifestarse la mayoría de las enfermedades mentales; el 75% lo hace antes de los 25 años, lo que está relacionado con la edad a la que los jóvenes comienzan los cursos universitarios.<sup>6</sup>

Un estudio realizado en Estados Unidos con más de 1.200 estudiantes universitarios y dirigido por TimelyMD, el principal proveedor virtual de salud y bienestar en la educación superior, encontró que 7 de cada 10 estudiantes (71 %) experimentan problemas de salud mental como estrés, ansiedad y/o depresión, así como los 5 principales factores estresantes de los estudiantes son su propia salud mental (50

---

<sup>5</sup> GALVEZ, Juan Jose. Revisión del concepto psicológico de la autocompasión: concepto psicológico de la autocompasión. En: Google académico. 2012, vol. 6, nro. 1. pp. 1-2. ISSN 1576-3080.

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

%), seguida de las finanzas personales (39 %), problemas académicos (37 %), tiroteos masivos (35 %) e inflación/precios en aumento (35 %) y 3 de cada 4 estudiantes (75 %) que han utilizado un servicio de teleterapia o una aplicación de salud mental virtual para apoyar su salud mental dicen que esta mejoró como resultado.<sup>7</sup>

De igual manera, en el estudio realizado por Zapata y otros,<sup>8</sup> en el cual se describe que hay factores de vulnerabilidad en algunos individuos que hacen que vivan un mayor estrés, se cree que hasta un 20% de los estudiantes universitarios padecen alguna enfermedad mental, sobre todo trastornos de ansiedad, del estado de ánimo o por consumo de drogas. Los adultos jóvenes pueden tener predisposiciones genéticas que, combinadas con variables contextuales específicas de la institución educativa como la carga y las expectativas académicas, la ayuda económica, el contacto social con compañeros e instructores, e incluso acontecimientos traumáticos como el acoso, pueden crear estos problemas.

Según Sep. Pala citado por Mosquera,<sup>9</sup> en su investigación describe como la ausencia de la compasión puede generar episodios de estrés que terminan en el decremento de la calidad de vida, por ende, las personas tienden a concebir el suicidio como salida; en este estudio se encontró que el 11% de estudiantes de medicina refirieron haber pensado en el suicidio; por otro lado la investigadora considera que la compasión se encuentra estrechamente relacionada con la felicidad y la disposición frente a las demandas del ambiente, así como con una buena salud mental.

En otro estudio, Pastorelli y Gargurevich,<sup>10</sup> destacan que es importante y necesario sentir por uno mismo autocompasión, la cual definen como la capacidad de comprender y apoyarse así mismo en los momentos difíciles tratando el propio sufrimiento con amabilidad y calidez, teniendo una acción de compasión hacia sí mismo que permita la identificación de estrategias para enfrentar la situación, siendo la autocompasión un tema relevante debido a que protege contra la ansiedad y el estrés, eliminando los pensamientos que debilitan la autoconfianza, permitiendo una

---

<sup>7</sup> AL DIA. Al día lo mejor de la experiencia multicultural americana [sitio web]. 1835 Market Street, 4th Floor Philadelphia, PA 19103: , . [consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://aldianews.com/es/leadership/organizaciones/la-salud-mental-al-frente#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20cifras,salud%20mental%20en%20el%20campus>.

<sup>8</sup> ZAPATA-OSPINA, Juan Pablo, et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista colombiana de psiquiatría*, 2021, vol. 50, no 3, p. 199-213. Disponible en: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso)>. Epub 13 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007> .

<sup>9</sup> MOSQUERA PULIDO, Adriana. *La compasión, un componente de humanización en la propuesta emergente del desarrollo humano*. 2018. Tesis Doctoral. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2018.

<sup>10</sup> PASTORELLI, Jimena y GARGUREVICH, Rafael. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LIMA. En: *Revista Interamericana de psicología*. diciembre 2018, vol. 52, nro. 2. pp. 246-261. [consultado el 11-05-2023]. DOI: 10.30849/rip/ijpv52i2.504.

conexión con las propias emociones negativas para desarrollar estrategias dirigidas a superar las diversas dificultades, asumir el compromiso de los eventos contraproducentes y generar un diálogo interno amable y comprensivo que disminuyan el sufrimiento.

Por otro lado, Bellosta,<sup>11</sup> en el cual se encuentra que actualmente se han realizado estrategias de intervención en los entornos educativos donde el mindfulness y la autocompasión están obteniendo importantes resultados, consideradas como un estado mental que le permite a la persona ser consciente de los diferentes contenidos de la experiencia, donde esta actitud permite la aceptación y ausencia de juicios hacia lo que se observa evitando cualquier valoración sobre ellos, alcanzando así una mente de principiante la cual se caracteriza por tener la destreza para identificar lo que sucede como si fuese por primera vez suprimiendo la influencia de lo aprendido previamente, el cual permite desarrollar paciencia, confianza y la capacidad de soltar y no aferrarse a los contenidos de la mente ya sean agradables o desagradables.

Del mismo modo que el desarrollo del mindfulness, que es la base del desarrollo de la compasión y la autocompasión, se caracteriza por el desarrollo de una actitud amable hacia lo que se observa, ya sea un objeto, una situación o una persona, la atención plena también se caracteriza por esto. Esto implica una actitud respetuosa y benevolente hacia nosotros mismos y hacia los demás. Sin embargo, la literatura explica que hay que empezar por uno mismo, es decir, por la autocompasión, para poder entrar en contacto con el dolor ajeno, o tener compasión por otro.<sup>12</sup>

Por lo anterior es necesario mencionar la empatía; según Acosta<sup>13</sup> La empatía es una cuestión clave de la inteligencia emocional que se manifiesta a la hora de comunicarse y relacionarse con otros, por lo que es crucial fomentarla en directivos, ejecutivos y jefes de equipo, dado que está vinculada a un liderazgo eficaz. Ser empático aumenta la productividad y la eficacia en la resolución de conflictos.

En relación con lo anterior los seres humanos tienen una capacidad natural para sentir y expresar la compasión y como parte de ello es importante poder tener empatía hacia los demás, así como por uno mismo, pero según Strauss y otros<sup>14</sup> a

---

<sup>11</sup> BELLOSTA, Miguel y PEREZ, Josefa. Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios. En: *scienceDirect*. diciembre 2027, vol. 2, nro. 2. pp. 55-63. [consultado el 11-05-2023]. DOI: doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002.

<sup>12</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena; GARGUREVICH, Rafael. Op. Cit. 7-8.

<sup>13</sup> ACOSTA CARRILLO, Marlen. La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas: El arte de comprender, la empatía. En: *SCIELO*. 2021, vol. 8, nro. 16. pp. 1-16.

<sup>14</sup> STRAUSS, clara y TAYLOR, Billie lever. ¿Qué es la compasión y cómo podemos medirla? Una revisión de definiciones y medidas: Conceptualizaciones de la compasión: hacia una definición. En: *ELSEVIER*. Julio 2016, vol. 47, pp. 15-27.



pesar de la importancia de la compasión y el creciente interés de los investigadores, médicos, profesores y otros profesionales, existe una falta de consenso sobre su definición y escasez de documentos válidos para su evaluación, sin estos elementos, la investigación científica se ve muy obstaculizada por lo que es necesario un consenso para evaluar la compasión y la autocompasión en la investigación empírica.

Con relación a la autocompasión, en Colombia y a nivel local son escasos los estudios que hayan profundizado sobre el tema; se puede mencionar el trabajo realizado Rodríguez y Padilla<sup>15</sup> sobre compasión en estudiantes de enfermería donde se evidenció que la mayoría de participantes son del género femenino sin embargo los hombres tienen rasgos más elevados de compasión, donde se determina finalmente un nivel alto de compasión en los estudiantes de enfermería de una universidad pública mediante la escala ECOM, donde por otra parte definieron la compasión como un comportamiento con el objetivo de suprimir el sufrimiento y generar un beneficio o bienestar, donde se percibe un sentimiento del sufrimiento ajeno que provoca el impulso de ayudar al otro, siendo así la compasión una parte esencial del comportamiento humano, ético y moral, así como se relaciona con la autocompasión siendo esta entendida como la compasión que se siente por uno mismo.

Investigaciones realizadas en otras áreas que han abordado la compasión muestran su importancia;<sup>16</sup> en estudios anteriores con estudiantes de contabilidad y profesionales contables, los valores difieren según el género y las mujeres priorizan que los hombres a la moral (ética). Además, los participantes del estudio indicaron un deseo de ser "amables y buenos", lo que se correlaciona con la compasión y también que, para lograr operaciones comerciales exitosas, los contadores y gerentes comerciales deben tener una preocupación compasiva por sus colegas, clientes, inversionistas, personas en la cadena de suministro y otros.

Teniendo en cuenta lo anterior y observando la profesión de enfermería,<sup>17</sup> podemos afirmar que se trata de una profesión multidisciplinaria centrada en la atención y el cuidado humano, así como también realiza una valoración integral y un cuidado holístico, enfocados en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, así como también en sus diversas unidades de atención, los profesionales de la

---

<sup>15</sup> PADILLA, Leidy y RODRÍGUEZ, Camilo. Nivel de rangos de compasión en los estudiantes programa de Enfermería de una universidad pública Girardot Cundinamarca 2019 prueba piloto. 2022. Tesis Doctoral.

<sup>16</sup> RUSSELL, Hannah Michelle y ARIAILB, Donald L, TAKEN Smith Katherine. Análisis de la compasión en estudiantes de contabilidad y empresariales, en general y por género. En: *ELSEVIER*. Septiembre 2020, vol. 53, nro. 100684. pp. 23-34. ISSN 0748-5751

<sup>17</sup> MEDINA GAMERO, Aldo y REGALADO CHAMORRO, Mónica. El rol del profesional de enfermería en la nueva normalidad: ¿son la primera línea? Atención Primaria Práctica. En: *Elsevier*. 2022, vol. 4(2):100139. [consultado el 28 de mayo de 2023]. doi: 10.1016/j.appr.2022.100139

salud, especialmente las enfermeras, son constructores de redes de apoyo. Por lo tanto, el propósito que se tiene es ayudar que el individuo pueda gozar de un estado de bienestar tanto físico como mental, por lo que se hace importante que los estudiantes puedan reconocer la autocompasión, ser amables, comprensivos y que afronten las situaciones estresantes de la mejor forma, así como también empiecen a proyectarlo hacia los demás.

La investigación se centrará en evaluar el nivel de autocompasión a través de la escala (SCS) validada al español,<sup>18</sup> se compone de 26 ítems los cuales se dividen en 6 dimensiones o subescalas: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación, así mismo se mide por medio de una escala tipo Likert, que va desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre).

En el contexto institucional, La Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables de la Universidad de Cundinamarca tiene como visión ser reconocida en el ámbito local y translocar, regional, nacional e internacional; por su contribución al desarrollo sostenible y sustentable del tejido empresarial y social, soportada en la calidad de sus programas,<sup>19</sup> así como en las investigaciones revisadas se puede evidenciar que en los estudiantes universitarios del programa de administración de empresas y en general del territorio, no se le ha aplicado ninguna escala que evalúe la autocompasión en este tipo de población, teniendo en cuenta que solo los estudiantes de pregrado que pertenecen al área de la salud son los que mayormente aplican el tema, pero como hemos visto es algo innato del ser humano y cualquier persona puede sentirla.

De tal manera que es importante tener en cuenta que los estudiantes de administración de empresas se enfrentan a circunstancias de la vida donde tendrán que asumir sentimientos como es la autocompasión y que un correcto manejo de este sentimiento podría facilitar la toma de decisiones y la resolución de conflictos que se pueden presentar en el ámbito personal y laboral, siendo de gran importancia reconocer los sentimientos hacia sí mismo antes que hacia las demás personas, por lo que se hace relevante evaluar el nivel de autocompasión de los mismos. Teniendo en cuenta lo anteriormente se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de autocompasión en estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca- A2023?

---

<sup>18</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, Óp. cit., p 3.

<sup>19</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables: programa de Administración de Empresas. [sitio web]. Página oficial, [consultado el 8 septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-administrativas-economicas-y-contables/administracion-de-empresas>.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

Evaluar el nivel de autocompasión en los estudiantes del programa de administración de empresas de la Universidad de Cundinamarca mediante la aplicación de la escala SCS con el fin de proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes del programa de administración de empresas.

Determinar el nivel de autocompasión de los estudiantes del programa de administración de empresas a través de la escala de autocompasión (SCS).

Proponer un recurso educativo que permita incentivar la autocompasión en la población objeto a través de un cuadernillo que ilustre la importancia del tema y transmitir dicha información.

### 3. JUSTIFICACIÓN

El estudio realizado por Kroshus,<sup>20</sup> en estudiantes universitarios evaluó el estrés, autocompasión y bienestar durante la transición a la universidad, definiendo esta última como un período único de vulnerabilidad a la enfermedad mental y una oportunidad única para el desarrollo psicosocial positivo, según lo que se describe en esta investigación sugieren que la autocompasión puede ser el objetivo de mayor influencia para la intervención, ya que la autocompasión fue positiva y prospectivamente predictiva de todas las demás variables en el modelo, también refieren que se necesita más investigación para comprender cómo los elementos centrales de la autocompasión, incluida la bondad hacia uno mismo, la conexión con una humanidad común y la conciencia plena, las personas que eran más autocompasivas tenían más apoyo social y conexiones escolares más sólidas, en los hallazgos atribuyen las conexiones sociales pueden ser un marcador clave del funcionamiento y por último, refieren que las personas con trastorno de ansiedad social tienen menos autocompasión que sus compañeros, mayor miedo a las evaluaciones negativas y positivas de los demás en situaciones sociales.

Además, la depresión en los estudiantes universitarios puede producirse por diversos motivos, los más comunes de los cuales son los relacionados con el estrés académico, las dificultades económicas, los conflictos interpersonales o la inestabilidad mental. Debido a estos factores, se han propuesto programas y políticas tanto a nivel educativo como nacional para ayudar a analizar y proteger la salud mental de los estudiantes universitarios.<sup>21</sup>

Lo anterior, reafirma la importancia de realizar la investigación en la institución donde se busca hacer una contribución social, principalmente al programa de administración de empresas, puesto que se podrán tomar como referencia los datos encontrados y de este modo según la estrategia educativa propuesta incentivar la autocompasión en esta población en caso de que así se requiera; así mismo, quedara una base que brinde información útil para futuras investigaciones que se quieran realizar referente a la autocompasión. Teniendo en cuenta lo anterior, este estudio se soporta en las líneas translócales que buscan materializar el Medit que tienen un enfoque translocal y transmoderno; igualmente para el programa de enfermería desde la línea de investigación: la cual se fundamenta en defender y

---

<sup>20</sup> KROSHUS, Emily y HAWRILENKO, Matt. Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. En: Social Science & Medicine. junio 2021, vol. 269, pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>.

<sup>21</sup> BONET GONZÁLEZ, Alejandro. Iniciativas de las universidades y el Gobierno para combatir en contra de la depresión. En: La república. [sitio web]. Colombia: © 2023, Editorial La República, 24 de marzo de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/responsabilidad-social/iniciativas-de-las-universidades-y-el-gobierno-para-combatir-en-contra-de-la-depresion-3575781>.

luchar por la vida, valores democráticos, civilidad, libertad y transhumanidad, como agentes de cambio.<sup>22</sup>

Desde la profesión de enfermería en la que nos basamos en el cuidado holístico y la promoción de la salud, es importante tomar el tema de autocompasión ya que, según estudios realizados, se ha evidenciado una importante relación de esta con la salud mental. Como estudiantes del área de la salud es importante conocer el nivel de autocompasión en los estudiantes de administración de empresas, para quienes, como futuros profesionales y seres humanos, les aporta estrategias que contribuyen a mejorar el rendimiento del ambiente laboral y de las personas bajo su cargo, así como realizar una promoción y mantenimiento de una buena salud mental.

Por lo anterior principalmente lo que se quiere lograr con la investigación es evaluar el nivel de autocompasión en estudiantes de I A IV semestre de administración de empresas, en la búsqueda de información se encontró que en la Universidad de Cundinamarca no se han realizado estudios sobre la autocompasión en esta población.

---

<sup>22</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. (2023). La ciencia, tecnología, innovación e investigación en el modelo educativo digital transmoderno – MEDIT. sitio web.  
<https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/media/attachments/2022/10/11/medit-y-cti1.pdf>

## 4. MARCOS DE REFERENCIA

### 4.1. MARCO TEÓRICO

Teniendo en cuenta el enfoque de cuidado que tiene la disciplina de enfermería y viendo la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; también se vincula a variantes biológicas, psicológicas y del entorno según la Organización Mundial de la Salud (OMS).<sup>23</sup> De tal manera, entendiendo que la autocompasión se relaciona estrechamente con la salud mental, este presente estudio sea tomado importancia a la misma evaluando el nivel de autocompasión, según el estudio realizado en la población española en la cual se encontró los constructos psicológicos de mindfulness y (auto) compasión presentan una relación con la salud física y mental percibida, donde ser hostil, degradante y crítico con uno mismo o con aspectos de uno mismo, provoca sentimientos de separación y aislamiento de los demás, y se asocia con una peor salud física percibida.<sup>24</sup>

En esta investigación nos basamos en la teoría de Jean Watson que se centra en el “modelo del cuidado humano”,<sup>25</sup> el núcleo de su teoría es que las enfermeras pueden mejorar los cuidados al paciente si son receptivas a factores como la espiritualidad y la cultura e integran los conocimientos relacionados con estos factores. Esto ayudará a las enfermeras a proporcionar los cuidados de enfermería más humanizados adaptando esta armonía durante la planificación y la prestación de estos cuidados centrados en la satisfacción del paciente; La perspectiva, las necesidades y las prioridades del paciente están en el centro de los verdaderos cuidados de enfermería; da definiciones en las que se considera al individuo como un todo, de hecho, la enfermería es una disciplina interrelacionada con la calidad de vida, incluida la muerte y con la prolongación de la existencia. Además, sostiene que la enfermería se ocupa de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, puesto que las personas están formadas por un cuerpo, un alma y un espíritu que están inmersos en el mundo y en el universo que les rodea.

---

<sup>23</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Sitio web mundial [sitio web]. Pagina oficial: Conferencia Sanitaria Internacional, 1948. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

<sup>24</sup> Martínez, Ángela C. Asensio. "RESILIENCIA, MINDFULNESS Y (AUTO) COMPASIÓN: SU RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL PERCIBIDA." (2005): 23. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601>

<sup>25</sup> ALLIGOOD, Martha Raile; TOMEY, Ann Marriner. *Modelos y teorías en enfermería*. Elsevier Health Sciences, 2018.

La teorista cree que, que la salud es un término subjetivo y no sólo la ausencia de enfermedad, que es un concepto ilusorio. Esto, está relacionado con el grado de coherencia entre el yo experimentado y el yo que se percibe, y define el entorno como el espacio de curación, que es el marco de referencia subjetivo del individuo, así como la realidad objetiva y externa. Tiene que ver con la unidad y la armonía entre la mente, el cuerpo y el alma (espíritu).

También se hace referencia a la teoría propuesta por Betty Neuman,<sup>26</sup> la esencia de esta teoría es mostrar como la persona/paciente es un sistema como un todo describiendo sus partes, variables e interrelaciones entre sí y con su entorno. Así mismo también dio cuatro definiciones entre las cuales encontramos que la persona es todo el conjunto del paciente y sistema, las cuales son relaciones establecidas entre los factores psicológicos, fisiológicos, socioculturales y espirituales, que es un sistema abierto que interactúa con el entorno y puede estar en constante cambio, Betty señala tres tipos de entorno: el interno es intrapersonal ya que todas las interacciones dan lugar en el interior del paciente; el externo es interpersonal o extra personal ya que sus interacciones son fuera del paciente y el creado es intrapersonal pero también comprende una parte del entorno externo, haciendo intervenciones en todas las variables implicadas para la estabilidad e integridad del sistema sometiéndose a un ajuste permanente para aumentar o reducir el bienestar del paciente.

También citamos a J. Travelbee, que desarrolló la teoría interpersonal de las relaciones de persona a persona. Esta teoría hace hincapié en las relaciones interpersonales entre la enfermera y el paciente, que actúa como consultor o solicitante de ayuda del paciente, así, entre ambos establecerán una relación terapéutica que conllevará cambio, puesto que refiere que el objetivo de la enfermería es ayudar a un individuo para afrontar la experiencia de la enfermedad y el sufrimiento y, si es necesario, encontrar una razón a aquello experimentado.<sup>27</sup>

<sup>28</sup>

En su lista de definiciones, describe la salud mental como algo que una persona no posee, sino que es en un periodo de tiempo y un entorno sociocultural determinados. También sugiere que la relación enfermera-paciente se establece a través de una serie de fases, entre las que se encuentran: la fase previa a la interacción o encuentro inicial, la fase introductoria o de orientación y la fase posterior.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup> TOMEY. Op. cit., p. 267 -283.

<sup>27</sup> GALVIS LÓPEZ, Milena Alexandra. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. *Revista cuidarte*, 2015, vol. 6, no 2, p. 1108-1120.

<sup>28</sup> ERAUS, Alcázar y DE LA MORENA PÉREZ, Nerea. UTILIDAD PRÁCTICA DEL MODELO DE TRAVELBEE EN ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL. Scielo, 2016, vol. 1, no 11, p. 110. [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/723B9371-142C-4476-A55B-56917010E64F/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e.pdf>

<sup>29</sup> Ibid. P. 6-7

Cuando uno siente que ha fracasado, que es inadecuado o que está atravesando dificultades personales, la autocompasión es la representación de la compasión que esa persona siente por sí misma. La autocompasión también se describe como la capacidad de sentir bondad o aceptación hacia uno mismo, de tener un sentimiento de humanidad compartida, de reconocer que sufrir y cometer errores forma parte de la experiencia humana, y de ser consciente de los propios pensamientos y emociones y adoptar una postura no crítica hacia ellos. Dado que la autocompasión se ha relacionado con diversas variables disfuncionales como la depresión, la autocrítica, la ansiedad y el estrés, desempeña un papel crucial en la salud mental.<sup>30</sup>

31

En el estudio realizado por Reyes,<sup>32</sup> refiere como un antecedente de la autocompasión el sufrimiento, que se experimenta en seis ámbitos posibles los cuales son: un evento, una situación, una respuesta emocional, un estado psicológico, alienación espiritual o una respuesta física a la enfermedad o al dolor, así también divide el sufrimiento tiene tres dimensiones: intrapersonal, interpersonal y contextual, el cual refiere disminución del autocuidado, disminución de la capacidad para relacionarse con los demás y disminución de la autonomía de la persona, diferente a la autocompasión que se manifiesta con mayor capacidad de autocuidado, compasión por los demás, y mayor relación, autonomía y sentido de sí mismo.

En otra investigación analiza los elementos de la autocompasión, como la bondad hacia uno mismo, que implica ser optimista y amable cuando hay dificultades, y la humanidad compartida, que afirma que el dolor y el sufrimiento son partes inevitables de la existencia. Por otro lado, la autocompasión es un producto de la psicología budista, donde se dice que está estrechamente vinculada al sufrimiento y al deseo de acabar con el sufrimiento propio y ajeno. También se afirma que, si la compasión es sólo un pensamiento en nuestra cabeza y no un comportamiento hacia las personas y las circunstancias, es ineficaz.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Op. cit., p. 10-34

<sup>31</sup> GERMER, C.; SIMÓN, Vicente. *Compasión y autocompasión. Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona, Sello Editorial, Barcelona: SBN: 978-84-15132-04C2, N° 5, 2011.

<sup>32</sup> Reyes, Darcel. Autocompasión: un análisis conceptual. *Revista de Enfermería Holística* 2012;30(2):81-89. doi: 10.1177/0898010111423421

<sup>33</sup> DOMINGUEZ, María. la autocompasión. En: Google académico. 2018, pp. 21-24.



De acuerdo con Araya y Moncada<sup>34</sup> en su estudio realizado refiere que tanto la compasión y la auto-compasión vienen de tradición cultural budista, siendo estas recientemente estudiadas por la psicología contemporánea, siendo Kristin Neff una de las principales investigadoras quien ha desarrollado este tema, sostiene que practicar la autocompasión es ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de culparse cuando se sufre, cuando uno se siente fracasado o cuando se siente inepto. Destaca tres aspectos interconectados de la autocompasión que, cuando se practican, pueden surgir en circunstancias de angustia emocional, entre ellos: La amabilidad hacia uno mismo se define como tratarse con consideración y comprensión en lugar de con un juicio crítico; compartir la humanidad se define como darse cuenta de que los demás experimentan un dolor comparable al propio; por último, la atención plena, que puede definirse en sentido amplio como la capacidad de observar, prestar atención y aceptar lo que ocurre en el momento presente, contrasta con la sensación de aislamiento.

De igual forma entendiendo que la compasión es esa compasión dirigida hacia uno mismo, se revisa sus conceptos y composiciones. La compasión se diferencia de la empatía en que nos hace sentir el impulso de actuar de forma que disminuya el sufrimiento de la persona en la que pensamos.

Por otra parte, podemos destacar tres tipos de compasión: la que dirigimos hacia otros, la que recibimos de otros y la que orientamos hacia nosotros mismos, donde el sentimiento es el mismo, ya que el ser compasivos con los demás ayuda a desarrollar la autocompasión, poniendo a prueba la autocrítica en base a la situación vivida, y Neef se refiere a la autocompasión como el estar dispuesto a nuestro sufrimiento, probando sentimientos de cariño, de bondad hacia uno mismo, nos permite entendernos hacia una persona que nos preocupa. Por otro lado, Atkins y Parker proponen varios pasos para fomentar la compasión como lo es percibir el sufrimiento, evaluarlo, sentir la compasión y finalmente actuar.<sup>35</sup>

La emoción de la compasión también es descrita por Campeggiani como "mostrar una tendencia aptitudinal a compartir el sufrimiento de los demás, cuando este sufrimiento es inmerecido", según la investigación de Garcés y Giraldo. Esto se caracteriza típicamente por el sufrimiento de quien percibe una injusticia en el otro. También sostiene que tenemos ira ante un destino injusto, pero compasión ante

---

<sup>34</sup> ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. Op. cit., p. 67-68.

<sup>35</sup> GARCÍA HIGUERA, José Antonio. *terapia centrada en la compasión: un camino hacia la compasión*. En: psicoterapeutas [blog]. julio 2013. [consultado el marzo 2021]. Disponible en: <https://psicoterapeutas.com/tratamientos/compasion/#:~:text=La%20compasi%C3%B3n%20es%20algo%20m%C3%A1s,intelectualmente%20el%20sufrimiento%20del%20otro.&text=La%20empat%C3%ADa%20consiste%20en%20realizar,el%20sufrimiento%20de%20esa%20persona>

calamidades inmerecidas; ambas emociones son indicativas de personas con un carácter honesto, al igual que quienes las muestran ante la injusticia.<sup>36 37</sup>

Nussbaum expone que la compasión es una emoción donde en su filosofía la define como un juicio de valor, relativos aquellas cosas a las cuales le atribuimos relevancias para el propio bienestar, las emociones contienen tres ideas relevantes: valoración cognitiva; florecimiento propio; relevancia de los objetos externos, las emociones se consideran como un estorbo para el juicio de la realidad, pero por el contrario esta emoción tiene en si misma un valor por su contenido ético y moral. Por consiguiente, Nussbaum se adhiere a la tradición aristotélica donde la compasión es una pasión penosa suscitada por el dolor y sufrimiento de otro ya sea por pesar o el dolor físico.<sup>38</sup>

Según Ortega, para Schopenhauer la compasión es muy distinta de todo lo que se refiere a la denuncia de las estructuras sociales injustas porque, para él, sólo hay individuos para un dolor inevitable y las injusticias empiezan y terminan en los individuos que las producen y las sufren. La compasión de Horkheimer, en cambio, adquiere una dimensión que es denuncia y protesta contra las estructuras sociales, así como esta compasión es solidaria con las víctimas de la irracionalidad.<sup>39</sup>

Al asociarnos con esa persona o esas personas y desarrollar un concepto sobre su miseria, la reconstrucción imaginativa de la circunstancia de alguien nos permite experimentar físicamente el sufrimiento. Algunos autores consideran que esto es así. Sin embargo, esta sensibilidad no indica automáticamente un punto de vista moral. La misma comprensión del sacrificio de las víctimas se observa en otras perversiones, pero sin ninguna compasión. Según Nussbaum, para que la compasión se considere una emoción deseable en términos éticos y políticos, debe incluir una idea de lo que es una vida buena, que valore a los seres humanos y a

---

<sup>36</sup> GARCÉS GIRALDO, Luis Fernando y GIRALDO ZULUAGA, Conrado de Jesús. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios: Emociones en Aristóteles. En: *Redalyc*. 2018, vol. 14, nro. 1. pp. 75-86. DOI: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.826> .ISSN 2346-0806.

<sup>37</sup> CAMPPEGGIANI, P. Iguales en las necesidades: instituciones aristotélicas sobre el sentimiento de indignación. E: *Agora-Papeles de Filosofía*. 2014. Vol 33, No 2; p:185-197.

<sup>38</sup> MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. La compasión: Dialogo con M. Nussbaum y E. Levinas: Aproximación a la compasión en Martha Nussbaum. En: *Revista Comillas*. julio 2019, vol. 75, nro. 285. pp. 947-961. [consultado el 7 febrero 2022]. DOI:10.14422/pen.v75.i285.y2019.008.

<sup>39</sup> ORTEGA, Pedro y MÍNGUEZ, Ramon. La compasión en la moral de A. Schopenhauer. Sus implicaciones pedagógicas: Schopenhauer y la moral Kantiana. En: *Google Académico*. 19 de abril de 2007, . pp. 117-137. [consultado el 07-junio-2022]

los animales como componentes importantes de este ideal; de este modo, no seremos apáticos ante su sufrimiento.<sup>40</sup>

## 4.2. MARCO CONCEPTUAL

Para esta investigación se hará una revisión sobre los conceptos más importantes relacionados con el tema a abordar en los cuales podemos encontrar conceptos como autocompasión, compasión, empatía, sentimiento, entre otros.

Según campayo, la autocompasión ha sido definida como “estar tocado y abierto al propio sufrimiento, sin evitarlo ni desconectarse de él, generando el deseo de aliviar el propio sufrimiento y curarse con bondad.<sup>41</sup> siendo este la búsqueda de la tranquilidad entendiendo que todo ser comete errores y todos están expuestos a situaciones en donde es importante entender los acontecimientos sin culpanos ni juzgarnos. Así mismo la autocompasión ha sido relacionada a lo largo de los años con el desarrollo del mindfulness, donde Neff, nos señala que la autocompasión implica también ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos en vez de autocriticarnos cuando estamos sufriendo, cuando sentimos que hemos fallado o cuando nos sentimos incompetentes.

Un concepto que está ampliamente utilizado a lo largo de esta investigación es la compasión; Gilbert menciona que la compasión es aquel sentimiento que se da al sufrir por cuenta de uno y de otros individuos que genera un deseo de ayudar o evitarlo.<sup>42</sup> Esta comprensión objetiva y perceptiva de los sentimientos y el comportamiento de otra persona debe distinguirse de la burla, que no suele ser crítica y también incluye el humanitarismo. la demostración de conciencia y preocupación por el bienestar de otras personas.<sup>43</sup> Se puede comprender que la compasión es un sentimiento que se hace presente en las personas cuando se observa o percibe el sufrimiento de uno mismo o alguien más, el cual se encamina a disminuir este sufrimiento, diferenciándose de lo que puede ser la simpatía la cual no suele ser objetiva ni critica. La compasión es definida por Aristóteles “Como una tristeza específica por un mal que parece grave y desagradable en alguien que no

---

<sup>40</sup> MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. Op. cit., p. 947-61.

<sup>41</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. Op. cit., p. 2-9.

<sup>42</sup> SALAMEA, R. M, FERNANDEZ, Juan C., & CEDILLO, Luis F. Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. 2019, vol.40, nro.40. pp. 26-34. ISSN 0798 1015

<sup>43</sup> DESCRIPTORES EN CIENCIAS DE LA SALUD: DeCS [en línea]. ed. 2017. Empatía. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2017 [actualizado 2017 May 18; citado 2017 Jun 13]. Disponible en: [https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=4721&filter=ths\\_termall&q=empatia](https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=4721&filter=ths_termall&q=empatia)

lo merece, un mal que uno podría anticipar sufrir por sí mismo o a través de un familiar, especialmente cuando parece cercano.”<sup>44</sup>

Para Eisenberg y Fabes, en la psicología del desarrollo clásicamente la empatía se ha definido como la habilidad inconsciente y automática para responder a las emociones de otros, lo que implica tener la capacidad de compartir las emociones ajenas y componentes cognitivos.<sup>45</sup> Por otra parte, López define que la empatía es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, siendo esta una habilidad indispensable para los seres humanos debido a que toda la vida transcurre en contextos sociales complejos.<sup>46</sup>

Por otro lado, Gonzáles menciona que Kant<sup>47</sup> entiende el término de sentimiento como el aspecto subjetivo de la sensación, el cual es inseparablemente vinculado al placer o dolor el cual se priva de contenido cognitivo ya que el sentimiento nunca puede ser objetivo debido a que es un análisis del sentimiento que revela un sentido más rico a través de la experiencia. Siendo el sentimiento una de las emociones que el ser humano puede sentir a través de la experiencia del dolor o placer que lo lleva a desprenderse de sus habilidades cognitivas y objetivas debido a la situación.

Para hablar de estudiantes universitario según la Real Academia Española hace referencia a la persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades.<sup>48</sup>

---

<sup>44</sup> LACUNZA, María Celina. La virtud aristotélica de la compasión a la base de la construcción de lazos sociales en el estado. Discusiones en torno a la recepción del planteo antiguo por parte de Martha Craven-Nussbaum. En: *FAHCE-UNLP*. 21 agosto 2015. pp. 3-4. [consultado el 7 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev7611>. ISSN 2250-4494

<sup>45</sup> MALDONADO RECIO, María Trinidad; BARAJAS ESTEBAN, Carmen. Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología (Internet)*, 2018, vol. 11, no 1, p. 10-24.

<sup>46</sup> LÓPEZ, Mariana Beatriz y ARÁN FILIPPETTI, Vanessa. Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2014, vol. 32, núm.1, pp.37-51 [Consultado: 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004>. ISSN: 1794-4724

<sup>47</sup> GONZALEZ, Ana Marta Emoción, Sentimiento y Pasión en Kant 1 Este trabajo forma parte del proyecto "Acción, emoción e identidad" (FFI2012-38737-C03-01), financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad del Gobierno de España. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>. *Trans/Form/Ação* [online]. 2015, v. 38, n. 3 [Accedido 25 agosto 2022], pp. 75-98. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>>. ISSN 1980-539X. <https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>.

<sup>48</sup> REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario panhispánico del español jurídico [sitio web]. *dpej.rae.es*, 2010. [consultado el 10 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Persona%20que%20cursa%20ense%C3%B1anzas%20oficiales,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades>.

Cuando se refieren al termino administración de empresas se entiende como el estudio que consta de un proceso mediante el cual se diseña y mantiene un ambiente donde un grupo de personas se encuentra trabajando eficientemente para el alcance de las metas predispuestas para todos.<sup>49</sup>

### 4.3. MARCO LEGAL

Para esta investigación se considerará la ley nacional e internacional que rigen alrededor de la investigación y en especial las relacionadas con el trabajo en cuestión necesarias para el correcto desarrollo del proyecto en beneficio de la población abordada y de los investigadores involucrados.

En la ley 60 de 1981 del congreso de Colombia donde es reconocida la profesión administración de empresas y así mismo se establecen normas sobre el ejercicio en el país, de la misma forma establece que administración de empresas es una profesión de nivel superior y de carácter científico la cual queda autorizada y así mismo dicta que se puede llevar a cabo actividades de investigación que incrementen el conocimiento en este campo y se permita el reconocimiento del ejercicio de docencia e investigación científica en las diferentes facultades o escuelas universitaria.<sup>50</sup>

En Colombia el Ministerio de salud y protección social propone la política nacional de humanización en la salud <sup>51</sup> En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social propone la política nacional de humanización en salud, que busca recuperar el sentido de la acción humana, reenfocando el propósito, la vocación, la dignidad laboral, el potencial y la misión del talento humano en salud.

La profesión de enfermería, como muchas otras profesiones, está inmersa en una sociedad donde los humanos para llevar un adecuado manejo del ambiente y de la

---

<sup>49</sup> ARTEAGA, Helen, Intriago Dolores, Mendoza, Karen. Intriago-Manzaba, and Karen A. Mendoza-García. "La ciencia de la administración de empresas." *Domino de las Ciencias* 2.4 (2016): 421-431.

<sup>50</sup> FUNCIÓN PÚBLICA. [sitio web]. gov.co: [s.n.]. [consultado el 10 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66176>.

<sup>51</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2020- Propuesta de política nacional de humanización de la salud [ 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <file:///C:/Users/Visitante/Downloads/APLICACION%20DE%20LA%20ESCALA%20ECONOM/documento-propuesta-pnhs-politica-valor-humano.pdf>

sociedad han desarrollado durante la historia de la humanidad una serie de reglas o leyes, resoluciones que establecen el orden y manejo en diferentes circunstancias diarias de la vida. Por eso es importante considerar la ley 911 del 2004,<sup>52</sup> que dicta disposiciones sobre responsabilidad deontológica para ejercer la profesión de enfermería.

En esta investigación nos acogemos al régimen general de protección de datos personales regulada por la ley 1581 de 2012,<sup>53</sup> respetando los derechos constitucionales a la intimidad y a la información que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones recogidas sobre ellas en bases de datos, archivos susceptibles ya sea realizados por entidades públicas o privadas, donde todos los datos personales, información asociada o vinculada con una o varias personas naturales que permiten su identificación, entre los de la ley se han establecido algunas tipologías entre los datos de la población.

Teniendo en cuenta lo anterior, retomamos el acuerdo 000004 de la universidad de Cundinamarca “por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad intelectual de la universidad de Cundinamarca”, se considera el artículo 69 de la constitución política que garantiza la autonomía universitaria permitiendo que estas puedan darse sus directivas y regir sus propios estatutos.<sup>54</sup> se determina en este mismo que es un objetivo institucional fomentar la formación profesional, cultural, la investigación y la innovación en el ámbito superior y de la prestación de servicios de investigación, asistencia técnica y de promoción social.

#### 4.4. MARCO ÉTICO

Este proyecto se desarrolla teniendo en cuenta lo establecido en la declaración de Helsinki<sup>55</sup> por la cual se exponen los principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos, en sus puntos 24 y 25 en los cuales se refleja la importancia de resguardar la intimidad de los participantes de la investigación y la confidencialidad de su información personal, así como también el diligenciamiento del consentimiento informado para participar del estudio se hizo de manera

---

<sup>52</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 911 del 2004- por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de enfermería en Colombia [citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf)

<sup>53</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley estatutaria 1581 del 2012-por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales [ citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/LEY%201581%20DEL%2017%20DE%20OCTUBRE%20DE%202012.pdf>

<sup>54</sup> UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. consejo académico acuerdo 000004 de 2018 por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad. intelectual de la universidad de Cundinamarca. pp. 12

<sup>55</sup> ASOCIACION MEDICA MUNDIAL. Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [sitio web]. Asociación Médica Mundial: WMA, marzo 2017.

voluntaria

y

libre.

En la resolución 8430 de 1993, esta investigación se clasifica sin riesgo, según su artículo 11, se define que una investigación que se encuentra libre de riesgo viene siendo aquella que emplea técnicas de investigación a nivel documental retrospectiva y aquellos en los que no se intervienen variables en los individuos que se encuentran dentro del estudio.<sup>56</sup>

Según la Ley 266 de 1996<sup>57</sup> Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones, la práctica de enfermería se fundamenta en general en los principios éticos, morales y en el respeto de los derechos humanos, también es una profesión liberal y una disciplina de carácter social, cuyos sujetos de atención son la persona, la familia y la comunidad.

En la presente investigación cada uno los participantes tuvieron la oportunidad de conocer y aprobar el consentimiento informado de manera libre, con autonomía, sin presión o repercusiones de ningún tipo; de igual forma cada uno de los individuos recibió información acerca de los objetivos, métodos y como se llevó a cabo la investigación, como también la facultad para decidir no continuar participando si así lo prefieren. Para la aplicación de la escala de autocompasión se contó con el permiso del autor tramitado a través del correo electrónico (Anexo B); de igual manera se declara que los investigadores no tienen conflicto de intereses en el desarrollo de este proyecto.

## 5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

---

<sup>56</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 8430: "Por la cual se establecen las normas científicas para la investigación en salud". [sitio web]. mini salud: octubre de 1993.

<sup>57</sup> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 266 de 1996: Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones.

**CUADRO DE VARIABLES**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Independiente Caracterización Sociodemográfica	Es un perfil sociodemográfico que incluye las descripciones sociales y demográficas de un grupo de personas.	Conjunto de características biológicas, socioculturales y demográficas que esta presentes en la población sujeta a estudio.	Características sociodemográficas	Edad	Cuantitativa Discreta	Igual o > de 18 años
				Sexo	Cualitativa Nominal	Masculino Femenino
				Procedencia	Cualitativa Nominal	Urbano Rural
				Estado civil	Cualitativa Nominal	Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Viudo(a)
				Semestre	Cuantitativa Ordinal	I II III IV
				Estudios	Cualitativa Nominal	Técnico Tecnólogo Pregrado Posgrado Ninguno
				Jornadas	Cualitativa Nominal	Diurna Nocturna
				Religión	Cualitativa Nominal	Católico Cristiano Ateo Otro
				Estrato socioeconómico	Cualitativa Ordinal	1 – (Bajo-bajo) 2 – (Bajo) □ 3 – (Medio-bajo) 4 – (Medio) 5 – (Medio-alto) 6-(Alto)
				Afiliación al SGSSS	Cualitativa Nominal	Contributivo Subsidiado
				Ocupación	Cualitativa Nominal	Desempleado Empleado Independiente Ama de casa



VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Independiente Autocompasión	"Ser tocado por y abierto al propio sufrimiento, no eludiéndolo ni desvinculándose de él, generando el deseo de aliviarlo el propio sufrimiento y curarse con bondad"	Nivel de autocompasión expresado por los estudiantes medido a través de una escala de Autocompasión	Auto-Amabilidad	A5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Humanidad común	A3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

Independiente Autocompasión	"Ser tocado por y abierto al propio sufrimiento, no eludiéndolo ni desvinculándose de él, generando el deseo de aliviarse el propio sufrimiento y curarse con bondad"	Nivel de autocompasión expresado por los estudiantes medido a través de una escala de Autocompasión	Mindfulness	A9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Auto-Juicio	A1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

Independiente Autocompasión	Ser tocado por y abierto al propio sufrimiento, no eludiéndolo ni desvinculándose de él, generando el deseo de aliviarlo el propio sufrimiento y curarse con bondad"	Nivel de autocompasión expresado por los estudiantes medido a través de una escala de Autocompasión	Aislamiento	A4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
			Sobre-identificación	A2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre
				A24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.	Cualitativa Nominal	1 Casi Nunca 2 3 4 5 Casi Siempre

Fuente: elaboración propia

## 6. DISEÑO METODOLÓGICO

### TIPO DE ESTUDIO

El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo diseño no experimental, con un alcance descriptivo y corte transversal, debido a que la investigación cuantitativa se soporta en la indagación a través de elementos cognitivos y en datos numéricos extraídos de la realidad, procesados estadísticamente para probar teorías.<sup>58</sup>; también en los estudios transversales, las variables son identificadas en un punto en el tiempo y las relaciones entre las mismas son determinadas.<sup>59</sup> Lo anterior se alinea con la metodología de estudio para la investigación.

### POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población corresponde a 220 estudiantes de I a IV semestre del programa de administración de empresas Universidad de Cundinamarca seccional Girardot, inscritos en las jornadas diurna y nocturna; para la muestra se tomó una fracción representativa de la población que dieron cumplimiento a los criterios de inclusión, obteniendo una muestra total de 53 estudiantes que aceptaron participar y respondieron la encuesta. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia teniendo en cuenta que se incluyó la población que diligenció voluntariamente el instrumento.

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Los estudiantes matriculados en el programa de Administración de empresas se incluyeron en el estudio, mayores de edad que en el primer periodo del año 2023 cursaban los semestres de I a IV en este programa; no se incluyeron en el estudio menores y quienes manifestaron no interesados en participar en la investigación.

### TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

---

<sup>58</sup> DEL CANTO, Ero; SILVA, Alicia Silva. Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. Revista de Ciencias sociales, 2013, no 141.

<sup>59</sup> SOUSA, Valmi D.; DRIESSNACK, Marta; MENDES, Isabel Amelia Costa. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Revista latinoamericana de enfermagem, 2007, vol. 15, pág. 502-507.

La técnica utilizada fue la encuesta de Microsoft Forms en línea (Anexo B.) debido a su facilidad, agilidad y disponibilidad para su realización, además por ser más dinámico para los estudiantes y la posibilidad para ver los resultados en el momento en que se envían las respuestas.

El instrumento en línea incluye los datos sociodemográficos seleccionados por las investigadoras entre los cuales se encuentran: sexo, edad, residencia, estado civil, semestre, estudios, jornada de estudio, religión, estrato socioeconómico, afiliación a la SGSSS, procedencia y ocupación.

Para evaluar el nivel de autocompasión se utilizó la escala de SCS, traducida y validada al español anclada en Microsoft Forms, la cual está compuesta de 26 ítems agrupados en 6 dimensiones: auto-amabilidad, auto-juicio, humanidad compartida, aislamiento, conciencia plena y sobre identificación, la cual se mide por medio de una escala Likert con valores que van desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). La distribución de los ítems de acuerdo con las dimensiones es la siguiente: Auto-Amabilidad, ítems: 5, 12, 19, 23, 26; Auto-Juicio, ítems: 1, 8, 11, 16, 21; Humanidad común, ítems: 3, 7, 10, 15; Aislamiento, ítems: 4, 13, 18, 25; Mindfulness, ítems: 9, 14, 17, 22; Sobre-identificación, ítems: 2, 6, 20, 24, cada subescala se calcula realizando la media de las respuestas a todos los ítems de la subescala. Para calcular el valor total primero hay que calcular las puntuaciones reversas de los ítems de las subescalas negativas auto juicio, aislamiento, y sobre identificación (ej.: 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1), para después computar la media total de las seis subescalas.<sup>60</sup>

Para aplicar el instrumento se solicitó permiso al coordinador del programa de administración de empresas mediante una carta (Anexo C.) enviada desde el programa de enfermería; la información se recolectó mediante fuentes primarias, ya que la obtención de los datos fue mediante contacto directo con la población objeto, aquí se explicó la ley de protección de datos personales y los objetivos del estudio a los participantes, además se obtuvo el consentimiento verbal para enviar los instrumentos por correo electrónico; luego se realizó el acompañamiento presencial para el diligenciamiento del instrumento.

## 7. PLAN DE PROCESAMIENTO, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

---

<sup>60</sup> GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. Op. cit., p. 2-9.

Se realizó revisión de los datos recolectados en el Excel generado de Microsoft Forms, con relación al total de la muestra y que se cumplieran los requisitos establecidos en la investigación entre estos los criterios de inclusión y exclusión; posteriormente se da inicio al análisis estadístico de los datos obtenidos. Los datos se analizaron por medio de medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y de dispersión (desviación estándar), así mismo el coeficiente de asimetría de Fischer y el índice de discriminación para las variables cuantitativas. Para las variables cualitativas se revisaron las frecuencias y porcentajes según lo reportado por cada estudiante en sus respuestas. Esto basado en la base de datos creada para reunir todas las variables e indicadores del estudio. Se revisó diferencias entre las edades con la prueba de Wilcoxon.

Para facilitar el uso de tablas, los 26 ítems se nombraron con la letra A y asignando número en orden desde el 1 hasta el 26, en ese sentido la pregunta 1 se denominó A1, la 2: A2, la 3: A3, y así sucesivamente. La escala respondida por los encuestados debió transformarse para que las subdivisiones consideradas negativas se puedan interpretar de la manera correcta (auto-jucio, aislamiento, sobre-identidad). La escala de autocompasión se validó usando el Alfa de Cronbach que da valores entre 0 a 1 y se encontró válida la escala como se muestra en los resultados.

De igual manera, se usó la prueba de Chi cuadrado en las variables cualitativas y la escala de autocompasión (según su escala cualitativa y no numérica) usando el alpha de 0,05 para inferir en la hipótesis a aceptar, esto posterior a la creación de tablas de contingencia. Para comparar algunos de los datos cuantitativos con la variable dicotómica de sexo, se usó la prueba t-student. Los datos se analizaron con Excel® y R. versión 4.2.2

## 8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este estudio se tuvieron diferentes características sociales y demográficas de la población objeto de la investigación y de los objetivos planteados, como se registran en la tabla 1.

Tabla 1. Características generales de la población (n=53)

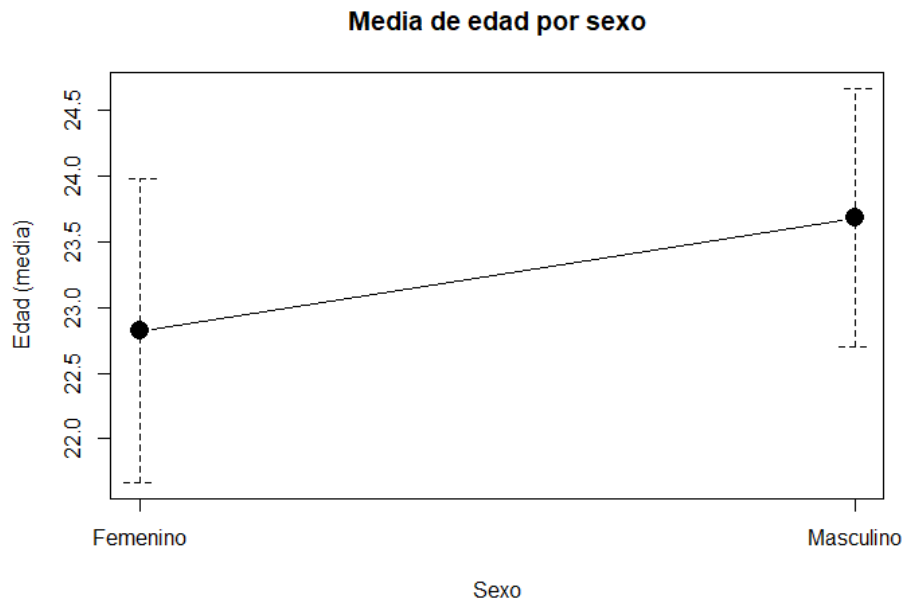
VARIABLE		N	%	MEDIA
<b>Sexo</b>	Femenino	28	53%	
	Masculino	25	47%	
<b>Edad</b>	18-40	Mujeres:28	51%	22,8
		Hombres:25	49%	23,7
<b>Procedencia</b>	Urbano	45	85%	
	Rural	8	15%	
<b>Estado Civil</b>	Soltero/a	42	79%	
	Casado/a	0	0%	
	Separado/a	0	0%	
	Viudo/a	1	2%	
<b>Semestre</b>	Unión libre	10	19%	
	I	3	6%	
	II	33	62%	
	III	14	26%	
<b>Estudios</b>	IV	3	6%	
	Técnico	27	51%	
	Tecnólogo	10	19%	
	Pregrado	2	4%	
<b>Jornada</b>	Ninguno	14	26%	
	Diurno	23	43%	
	Nocturno	30	57%	
<b>Religión</b>	Católico	34	64%	
	Cristiano	14	26%	
	Ateo	3	6%	
	Agnósticos	2	4%	
	Ninguno	14	26%	
<b>Estrato socioeconómico</b>	1 – (Bajo-bajo)	10	19%	
	2 – (Bajo)	17	32%	
	3 – (Medio-bajo)	17	32%	
	4 – (Medio)	8	15%	
	5 – (Medio-alto)	0	0%	
	6- (Alto)	1	2%	
<b>Afiliación a la SGSSS</b>	Subsidiado	27	51%	
	Contributivo	26	49%	
	Empleado	24	45%	
	Desempleado	21	40%	
<b>Ocupación</b>	Trabajador independiente	7	13%	
	Ama de casa	1	2%	

Fuente: elaboración propia

## DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Los encuestados tuvieron una proporción del 53% (28/53) de mujeres y el 47% (25/53) hombres. La edad promedio de los estudiantes de administración de empresas fue de 23,23 ( $\pm 5,5$  SD) y estuvo entre los 18 a los 40 años, en el que el 75% de los encuestados estuvieron por debajo de 26 años; en las mujeres la media fue de 22,8 ( $\pm 6,1$  SD) y en hombres fue de 23,7 ( $\pm 4,9$  SD), sin encontrar diferencias estadísticas entre la edad por sexos según la prueba de Wilcoxon ( $p: 0,24$ ) como se ve en la figura 1.

Figura 1. Gráfico de las medias mostrando barras de error en las edades separada por sexo



Fuente: elaboración propia

Comparando los resultados con el estudio realizado por Eirini K et al. donde hubo una participación de 81 mujeres y 20 hombres afirman los resultados siendo similares con un predominio de las mujeres con respecto a los hombres; de igual manera en esta misma investigación la media de edad de los participantes es de 23,54 años siendo cercana al presente estudio sólo que con una desviación estándar menor ( $DE = 3,84$ ).<sup>61</sup>

<sup>61</sup> KARAKASIDOU, Eirini, Georgia RAFTOPOULOU, Anna PAPADIMITRIOU y Anastassios STALIKAS. Autocompasión y bienestar durante la pandemia de COVID-19: un estudio de estudiantes universitarios griegos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2023; 20(6):4890.



La mayoría de los encuestados son pertenecientes a zonas urbanas 85% (45/53) y tan solo el 15% (8/53) de la zona rural. A nivel socioeconómico, los estudiantes encuestados estuvieron principalmente en estrato 2 (bajo) y 3 (medio-bajo) con el 32% (17/53) cada uno, el 19% (10/53) en estrato 1 (bajo-bajo), el 15% (8/53) en estrato 4 (medio) y en estrato 6 (alto) el 2% (1/53). El 45% (24/53) reportaron que eran empleados, el 40% (21/53) desempleados, el 13% (7/53) trabajadores independientes y el 2% (1/53) ama de casa. De igual manera, el 51% (27/53) pertenecían al régimen de salud subsidiado y el 49% (26/53) al contributivo.

La muestra de estudiantes de Administración de empresas mostró que el 62% (33/53) pertenecían a II semestre, seguido de III con el 26% (14/53) y el 6% (3/53) a I y IV semestre por igual y del total de estudiantes el 57% (30/53) son de jornada nocturna mientras que el 43% (23/53) a la diurna. El 51% (27/53) reportaron contar con un grado técnico, el 19% (10/53) tecnólogo, el 4% (2/53) con pregrado y el 26% (14/53) ningún otro estudio.

Se evidencio en otro estudio con estudiantes de pregrado en medicina similitudes con respecto a las características sociodemográficas de procedencia, allí el 67.4% viven en Lima y el mayor porcentaje de participantes incluyó estudiantes de II semestre; en contraste a los aspectos laborales en el 93% no laboraba mientras que en este estudio el 42% están desempleados o se dedican a labores del hogar además de cumplir con obligaciones académicas.<sup>62</sup>

El estado de civil tuvo tres categorías, el 79% (42/53) solteros, el 19% (10/53) en unión libre y el 2% (1/53) divorciado. En cuanto a la religión el 64% (34/53) se identifican como católicos, el 26% (14/53) cristianos, el 6% (3/53) ateos y el 4% (2/53) agnósticos.

Se evidencio en un estudio realizado a mujeres en Brasil con respecto a las variables sociodemográficas, con relación a tener más de 30 años, practicar una religión, no usar medicación psiquiátrica y tener hijos, era un indicador para autocompasión en estas. Además, también se demostró una correlación positiva y estadísticamente significativa de estas variables, indicando que pueden inferir en el nivel de autocompasión.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena; GARGUREVICH, Rafael. Op. Cit. 7-8..

<sup>63</sup> SOUZA, Luciana y HUTZ, Claudio Simon. La autocompasión Entre Las Mujeres brasileñas Y Las Relaciones Con La Autoestima, La Autoeficacia Y Aspectos demográficos. En: Psico. 2016, vol. 47, nro. 2. pp. 89–98.. [consultado el 10 de abril 2023]. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>. ISSN ISSN 1980-8623.

Se usó la prueba de bondad de Chi-cuadrado en la que se analizó la unión socioeconómica como baja (estratos 1 y 2) y medio-alto (estratos 3, 4 y 6), evitando en las tablas de contingencia analizadas con la prueba escogida los datos en 0 o menores de 5, sin embargo, no siempre se logró esto, afectando la robustez de la prueba. A partir de lo anterior, se generó la hipótesis nula de no asociación de la variable socioeconómica con afiliación de salud, estado civil, lugar de procedencia, ocupación, otros estudios, jornada, religión y sexo.

Contrario a lo anterior, un estudio realizado en Lima (Perú) muestra la realización del análisis entre las variables de estudio y las variables sociodemográficas, se reportan correlaciones positivas ( $p < .05$ ,  $p < .01$ ,  $p < .001$ ) entre las subescalas Auto-amabilidad, Conciencia plena y Afecto Positivo con todas las variables sociodemográficas consideradas como son el género, la edad, el lugar de nacimiento, la universidad y el año de estudios; también se sugiere que aquellos estudiantes que trabajan presentan mayor auto-juicio y sobre identificación; mientras que en la investigación la ocupación no era relevante a para influir en las dimensiones evaluadas.<sup>64</sup>

El régimen subsidiado y el estrato socioeconómico mostró que no hay suficiente evidencia para concluir asociación entre estas dos variables ( $X^2: 0,17$ ;  $df:1$ ;  $p:0,67$ ), esto porque las frecuencias observadas fueron muy cercanas como se ve en la tabla de contingencia creada para revisar las variables analizadas (tabla 2).

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

	<b>Contributivo</b>	<b>Subsidiado</b>
<b>Bajo</b>	14	13
<b>Medio-alto</b>	12	14

Fuente: elaboración propia

En el análisis del estrato socioeconómico y el estado civil no mostró evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula ( $X^2: 0,17$ ;  $df:1$ ;  $p:0,96$ ), para lograr realizar el análisis de manera confiable, se agruparon como solteros y con pareja, esto permitiendo que la persona divorciada fuera parte del análisis (tabla 3).

<sup>64</sup> PASTORELLI RHOR, Jimena; GARGUREVICH, Rafael. Op. Cit. 7-11.

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

	<b>Soltero</b>	<b>Pareja</b>
<b>Bajo</b>	22	5
<b>Medio-alto</b>	20	6

Fuente: elaboración propia

La jornada en que estudian y el estrato socioeconómico no mostró asociación porque el resultado del análisis con la prueba de Chi cuadrado mostró que las frecuencias observadas fueron similares a las esperadas por la prueba ( $X^2$ : 3,31;  $df$ :1;  $p$ :0,07). Sin embargo, en el estrato medio-alto en la jornada diurna fue en el que se presentó la frecuencia de observaciones más bajas (tabla 4).

Tabla 4 de contingencia de variable socioeconómica y jornada de estudio

	<b>Diurna</b>	<b>Nocturna</b>
<b>Bajo</b>	15	12
<b>Medio-alto</b>	8	18

Fuente: elaboración propia

El lugar de procedencia, clasificado como rural o urbano, en la frecuencia observada de la zona rural con el estrato socioeconómico medio-alto no alcanzó el mínimo de cinco (tabla 5), afectando probablemente la conclusión del análisis. Sin embargo, se hizo el análisis de la prueba de Chi cuadrado encontrando que no hay evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,0003;  $df$ :1;  $p$ :0,95).

Tabla 5. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y el lugar de procedencia

	<b>Rural</b>	<b>Urbano</b>
<b>Bajo</b>	4	23
<b>Medio-alto</b>	4	22

Fuente: elaboración propia

La ocupación se dividió en empleado (contratado o independiente) o desempleado, en el caso de ama de casa al no pertenecer a ninguna de las anteriores no se tuvo en cuenta en el análisis con la prueba Chi cuadrado, esto para evitar datos en cero que afectarían la prueba de manera negativa. Al analizar la tabla de contingencia con el Chi cuadrado se concluye que no hay evidencia suficiente para soportar asociación entre las variables puestas a prueba ( $X^2$ : 0,08; df:1; p:0,78).

Tabla 6. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y ocupación

	<b>Desempleado</b>	<b>Empleado</b>
<b>Bajo</b>	11	15
<b>Medio-alto</b>	10	16

Fuente: elaboración propia

Para el análisis de otros estudios y el estrato socioeconómico se hizo dos columnas en la tabla de contingencia (tabla 7) la primera ningún otro estudio y la segunda quienes reportaron algún tipo de estudio (pregrado, tecnólogo y técnico), encontrando que no hubo evidencia de asociación entre las dos variables ( $X^2$ : 0,50; df:1; p:0,78).

Tabla 7. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y otros estudios cursados

	<b>Ninguno</b>	<b>Otro estudio</b>
<b>Bajo</b>	6	21
<b>Medio-alto</b>	8	18

Fuente: elaboración propia

La religión se clasificó en practicante (católico y cristiano) y no practicante (ateo y agnóstico), tratando de mejorar las frecuencias observadas en la tabla de contingencia para que el análisis con el Chi cuadrado fuese robusto, sin embargo, los valores encontrados en no practicantes no alcanzaron la frecuencia mínima de cinco, por lo que solo se presenta la tabla (tabla 8) sin análisis estadístico. Se resalta que en no practicante mostró frecuencias observadas muy cercanas en las dos divisiones socioeconómicas analizadas.

Tabla 8. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y práctica religiosa

	<b>Practicante</b>	<b>No practicante</b>
<b>Bajo</b>	2	25
<b>Medio-alto</b>	3	23

Fuente: elaboración propia

El semestre de encuesta se dividió en dos grupos, el de I y II semestre y el de III y IV semestre para crear una tabla de contingencia de doble entrada (tabla 9), la prueba de Chi cuadrado mostró que no hubo evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,09;  $df$ :1;  $p$ :0,77).

Tabla 9. Tabla de contingencia de variable socioeconómica y semestre

	<b>I – II semestre</b>	<b>III – IV semestre</b>
<b>Bajo</b>	18	8
<b>Medio-alto</b>	17	9

Fuente: elaboración propia

La variable socioeconómica y el sexo según la prueba de Chi cuadrado no mostró evidencia suficiente para concluir que estas variables están asociadas ( $X^2$ : 0,91;  $df$ :1;  $p$ :0,34), evidenciando lo anterior en la tabla de contingencia de doble entrada (tabla 10) en la que las frecuencias observadas son muy cercanas entre sí.

Tabla **10** Tabla de contingencia de variable socioeconómica y sexo

	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
<b>Bajo</b>	16	11
<b>Medio</b>	12	14

Fuente: elaboración propia

Al analizar las variables sociodemográficas incluidas en el estudio y de acuerdo con las tablas de contingencia establecidas, no se encontró asociación entre ellas lo que

indica que los datos obtenidos en cada una de ellas dependen únicamente de las características propias de cada participante sin que esto incida en el resultado del grupo poblacional incluido en esta investigación.

## DESCRIPCIÓN ÍTEMS DE ESCALA AUTOCOMPASIÓN SCS

La media obtenida en los 26 ítems se mantuvo entre las calificaciones 2,64 a 3,66; dieciocho de los ítems tuvo como moda 3 siendo la respuesta más frecuente en esas preguntas, siete fue 4 y un ítem tuvo moda de 5. La desviación estándar reveló datos inferiores a la media y el coeficiente de asimetría no supera el 1,5 positivo ni negativo, demostrando que la distribución es normal de los datos. El índice de discriminación obtuvo valores  $<0,005$  interpretándose que los ítems se diferencian entre sí. Es de resaltar que en el ítem 17 sobre “Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva” ningún estudiante respondió casi nunca que corresponde a 1 en la escala numérica de autocompasión. (Tabla 11).

En un estudio, se respaldan los resultados obtenidos en la investigación ya que este para todas las subescalas de la Escala de Autocompasión, la media de las respuestas fue igual o mayor a 3 puntos, lo cual muestra que los participantes, en promedio, experimentaban niveles intermedios de autocompasión, siendo aislamiento la más alta con 3.59 y la más baja humanidad compartida con 2.96, mientras que contrario en la presente investigación se evidencia esto en subescalas diferentes, la más alta con 3,47 sobre-identificación y la más baja con 2.98 auto-amabilidad.<sup>65</sup>

Tabla 11. Análisis descriptivo de la escala de autocompasión (SCS)

Ítem	Escala de autocompasión (suma)					Media	Moda	DS	g1	ID
	1	2	3	4	5					
<b>A1</b>	7	16	20	9	1	2,64	3	0,98	0,03	,000
<b>A2</b>	5	8	14	4	15	3,43	5	1,31	-0,33	,000
<b>A3</b>	6	9	10	18	10	3,32	4	1,28	-0,41	,000
<b>A4</b>	2	13	15	10	13	3,35	3	1,21	0,01	,000
<b>A5</b>	4	8	15	13	13	3,45	3	1,23	-0,37	,000
<b>A6</b>	11	11	12	13	6	2,85	4	1,32	0,03	,000
<b>A7</b>	11	7	15	11	9	3,00	3	1,37	-0,09	,000
<b>A8</b>	9	11	13	11	9	3,00	3	1,34	0,00	,000
<b>A9</b>	2	5	14	20	12	3,66	4	1,06	-0,59	,000
<b>A10</b>	11	7	20	7	8	2,88	3	1,31	0,06	,000

<sup>65</sup> Ibid. P. 7-8.

<b>A11</b>	5	9	11	18	10	3,36	4	1,24	-0,41	,000
<b>A12</b>	6	10	15	12	10	3,19	3	1,27	-0,14	,000
<b>A13</b>	5	5	16	13	14	3,49	3	1,25	-0,47	,000
<b>A14</b>	1	9	14	16	13	3,58	4	1,10	-0,27	,000
<b>A15</b>	4	7	14	16	12	3,47	4	1,20	-0,45	,000
<b>A16</b>	8	8	19	10	8	3,04	3	1,26	-0,07	,000
<b>A17</b>	0	8	16	15	14	3,66	3	1,04	-0,13	,000
<b>A18</b>	5	7	18	6	17	3,43	3	1,32	-0,24	,000
<b>A19</b>	5	11	18	9	10	3,15	3	1,23	0,02	,000
<b>A20</b>	8	13	16	9	7	2,89	3	1,25	0,16	,000
<b>A21</b>	8	12	17	10	6	2,88	3	1,22	0,09	,000
<b>A22</b>	9	11	14	11	8	2,96	3	1,32	0,02	,000
<b>A23</b>	3	3	26	12	9	3,40	3	1,03	-0,21	,000
<b>A24</b>	4	7	20	11	11	3,34	3	1,18	-0,19	,000
<b>A25</b>	9	11	13	12	8	2,98	3	1,32	-0,02	,000
<b>A26</b>	1	4	17	22	9	3,64	4	0,92	-0,43	,000

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

Se validó lo obtenido con la escala de autocompasión (SCS) por medio del Alfa de Cronbach, el cual se calcula de 0 a 1, para este Alfa los valores obtenidos superiores a 0,71 se consideran de aceptable a excelente, para el caso de la encuesta de autocompasión aplicada en el presente estudio se logró un Alfa de Cronbach de 0,83 (0,76 – 0,88  $IC_{95\%}$ ), mostrando que la consistencia interna buena. Este resultado, junto a lo mostrado en la tabla 11 muestra que los datos son robustos y susceptibles de revisión inferencial de manera confiable.

Con relación a la escala de autocompasión, se puede identificar los factores con un mayor predominio sobre identificación, seguida de auto juicio y humanidad común teniendo en cuenta que el ítem 17 fue uno de los más favorables en las respuestas. con relación a lo anterior se puede encontrar una coincidencia con respecto al estudio realizado por García donde la sobre identificación, auto juicio y aislamiento son las dimensiones que predominan pero que al analizarse se encuentra una autocompasión favorable en la población abordada.<sup>66</sup>

La escala de autocompasión SCS tiene seis subdivisiones, de estas se analizó la media y la desviación estándar para el total de los estudiantes de la muestra como por sexo. Se encontró que los resultados promedios se mantuvieron cercanos a 3, tanto el total como por sexo. En el análisis por cada subdivisión, se puede ver

<sup>66</sup> GARCIA, Noemí. (junio 2022). Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria: autocompasión. Departamento de ciencias de la comunicación y trabajo social. Universidad de la Laguna. P. 20

diferente la media entre sexos, pero por la amplitud de las respuestas demostrada en la desviación estándar, el resultado de la prueba t-student no evidencia dicha diferencia encontrando el valor de  $p > 0,05$  (tabla 12).

Tabla 12. Análisis descriptivo y t-student de la escala de autocompasión (SCS)

	<b>TOTAL (Media ± SD)</b>	<b>FEMENINO (Media ± SD)</b>	<b>MASCULINO (Media ± SD)</b>	<b>P</b>
<b>Auto-amabilidad</b>	2,98 (± 1,23)	3,30 (± 1,07)	3,43 (± 1,23)	0,15
<b>Humanidad común</b>	3,32 (± 1,28)	2,93 (± 1,26)	3,44 (± 1,31)	0,18
<b>Mindfulness</b>	3,13 (± 1,28)	3,27 (± 1,11)	3,69 (± 1,18)	0,19
<b>Auto-juicio</b>	3,37 (± 1,15)	3,14 (± 1,14)	2,82 (± 1,30)	0,32
<b>Aislamiento</b>	3,17 (± 1,31)	3,38 (± 1,22)	3,25 (± 1,36)	0,87
<b>Sobre-identificación</b>	3,47 (± 1,16)	3,30 (± 1,18)	2,93 (± 1,37)	0,22

DS: Desviación estándar

Fuente: elaboración propia

Se revisó con la prueba de Chi cuadrado la posible asociación entre los 26 ítems de la escala y el sexo. Sin embargo, no se encontró evidencia suficiente para concluir asociaciones en las subdivisiones y el factor sexo ( $p > 0,05$ ). De igual manera, las demás variables cualitativas y la escala de autocompasión no se encontró evidencia suficiente para concluir posibles asociaciones ( $p > 0,05$ ), entendiendo que sus respuestas no dependen de estado socioeconómico, afiliación a salud, estado civil, lugar de procedencia, jornada, ocupación y religión.

Un estudio realizado por Musa reporta que, al diferenciar la muestra por género, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos, a excepción de la sub-escala Comprensión hacia uno mismo, donde las diferencias encontradas no fueron significativas.<sup>67</sup>

En la presente investigación se obtuvo valores de media significativamente más altos en la subescala de Auto-amabilidad, Humanidad común, Mindfulness en los hombres que, en las mujeres, a excepción de Auto-juicio, Aislamiento, Sobre-identificación donde hay mayor nivel en las mujeres. Por otra parte, en una investigación se encontró que, al analizar la relación entre los sexos y la autocompasión, se halló que el grupo de mujeres tuvo puntuaciones más altas en

<sup>67</sup> MUSA SALECH, Gada. Mindfulness y autocompasión: un estudio correlacional en estudiantes universitarios. Tesis de Pregrado. Chile: Universidad de Chile, 2013. 67 p.



autocompasión que el grupo de hombres; una prueba U de Mann-Whitney mostró que esta diferencia no era estadísticamente significativa; Es decir, que no es posible que se determine, si las mujeres en comparación con los hombres tienen alguna tendencia hacia la autocompasión.<sup>68</sup>

Según los resultados evidenciados en la investigación todas las medias de cada subescala fueron igual a 3, a excepción de auto amabilidad con un promedio de 2,98 lo que no era muy significativa e incluso con ese puntaje se encuentra sobre un nivel de autocompasión moderado, lo que contrasta con el estudio realizado por Ardelá,<sup>69</sup> donde se tomó una muestra peruana (n=378) y mexicana (n=431) a la que se le aplicó la escala de autocompasión versión corta, Además de tener una media cercana a 3, lo cual indica que los participantes tienden a tener un nivel promedio en todas las dimensiones, por ende, un nivel promedio de autocompasión, lo cual fue equivalente en ambas, observando que existe una tendencia de los estudiantes a tener un nivel moderado de compasión.

En el estudio realizado por Zhang H, Zhang Q, Huang G, se evaluó la compasión reflejando que los entrevistados muestran altos niveles en: centrarse en las dificultades de los grupos vulnerables, capacidad para empatizar y ponerse en el lugar de los demás y fuerte sentido de ayudar a los demás.<sup>70</sup> Así mismo, otro estudio<sup>71</sup> en el cual se empleó un recurso de intervención fundamentado en la terapia basada en Atención Plena y Compasión, las medidas de atención plena y compasión de los cuales se obtuvieron puntajes de la compasión aumentados en todos los sujetos después de la intervención que se realizó, siendo este un indicador que las intervenciones que se realizan pueden modificar el indicador que se plantea, lo que indica la importancia de desarrollar estrategias para incentivar la autocompasión en los estudiantes.

Por consiguiente y de acuerdo con lo establecido por los investigadores en el presente estudio, se propone una estrategia educativa para incentivar la autocompasión en los estudiantes de administración de empresas, la cual está consignada en un cuadernillo (Anexo E) que contiene información importante sobre la autocompasión con relación al significado, importancia y beneficios; también se incluyen 3 prácticas que ayudan a incentivar la autocompasión. El recurso se reveló

---

<sup>68</sup> GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Op. cit., p. 39-49.

<sup>69</sup> ARDELA CABRERA, Christian. Escala de autocompasión versión corta SCS-SF: evidencias psicométricas en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos, 2020. 2020.

<sup>70</sup> Zhang, Hongming, Qingya Zhang, Guoliang Huang, Jin Ke, Ni Zhao, Wanting Huang y Jun Zhang. Análisis de las dimensiones de evaluación de la motivación del servicio público de los estudiantes universitarios chinos: estudio cualitativo basado en la teoría fundamentada. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2022; 19(22):15084.

<sup>71</sup> CORTÉS-HERNÁNDEZ, Nova Lucero, et al. Intervención basada en atención plena compasiva en estudiantes de música con sintomatología ansiosa. *Psicología y Salud*, 2023, vol. 33, no 1, p. 131-145.

a los participantes por medio de correo electrónico, facilitando transmitir esta información relevante de manera didáctica.

Enlace de acceso a cuadernillo:

<https://flipbookpdf.net/web/site/7d4eeb1a5616fe038978fa3852eb4093d17be545202305.pdf.html>

## 9. CONCLUSIONES

A nivel global en la población objeto se logra evidenciar un nivel moderado de autocompasión, donde no se encuentra una asociación de las características sociodemográficas descritas en la población participe referente al nivel de autocompasión, específicamente se describe que cada una de estas características son propias de cada uno de los participantes entendiendo que sus respuestas no dependen de estas variables.

Se puede identificar que la subescala más baja es auto amabilidad la cual indica una consideración hacia así mismo de forma comprensiva, positiva y amable frente a la autocrítica fuerte y destructiva que nos puede lastimar, por lo que se hace necesario ponerla en práctica durante los problemas y fallas personales, siendo esta una de las que se deben trabajar más fuertemente en la población.

Desde las teorías de enfermería mencionadas en la investigación y siendo estas de importancia, desde el entorno podemos observar cómo realizar intervenciones de enfermería, haciendo hincapié en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, entendiendo la unificación y la armonía entre la mente, el cuerpo y espíritu, así como teniendo en cuenta factores que influyen como son psicológicos, fisiológicos, socioculturales y espirituales, tomando el apoyo desde el cuidado de enfermería se puede ayudar a los estudiantes afrontar las diferentes experiencias.

Los recursos educativos, como son las cartillas digitales pueden ser una forma válida para socializar las estrategias que fortalecen la autocompasión de forma didáctica, se puede incentivar la importancia de la autocompasión en todas las personas siendo esta una forma de prevenir problemas a nivel mental.

## RECOMENDACIONES

Validar la escala de autocompasión versión corta de 12 ítems para estudiantes universitarios en la población colombiana y realizar investigaciones relacionadas con autocompasión, que aporten nueva información y que sirva de base para los nuevos estudios que aborden el tema.

Dar continuidad a la presente investigación divulgando el cuadernillo diseñado, para abordar el tema de auto compasión, en estudiantes de pregrado de la universidad de Cundinamarca, de manera que se logre fortalecer conductas autocompasivas.

Socializar los aportes de la investigación ante los directivos del programa que se benefició de la investigación y proponer una estrategia para que los estudiantes se apropien del cuadernillo, para medir posteriormente su efecto y la relación con el nivel de autocompasión.

Para la universidad se hace necesario promover e incentivar la autocompasión en la población estudiantil desde los currículos de los primeros semestres, no solo para el programa de enfermería si no para todos los pregrados ofertados debido a que la autocompasión involucra el ser de toda persona y no solo del personal de salud.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

ACOSTA CARRILLO, Marlen. La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas: El arte de comprender, la empatía. En: *SCIELO*. 2021, vol. 8, nro. 16. pp. 1-16.

AL DIA. Al día lo mejor de la experiencia multicultural americana [sitio web]. 1835 Market Street, 4th Floor Philadelphia, PA 19103: , . [consultado el 27 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://aldianews.com/es/leadership/organizaciones/la-salud-mental-al-frente#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20cifras,salud%20mental%20en%20el%20campus>.

ARAYA, Claudio y MONCADA, Laura. auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares: Contextualización y Origen. En: *Redalyc*. 01-04-2023, vol. XXV, nro. 1. pp. 67-78. [consultado el 07-julio-2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946989008.pdf>. ISSN 0327-6716

ARDELA CABRERA, Christian. Escala de autocompasión versión corta SCS-SF: evidencias psicométricas en estudiantes universitarios peruanos y mexicanos, 2020. 2020. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48955/Ardela\\_CC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48955/Ardela_CC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

ARTEAGA, Helen, Intriago Dolores, Mendoza, Karen. Intriago-Manzaba, and Karen A. Mendoza-García. "La ciencia de la administración de empresas." *Domino de las Ciencias* 2.4 (2016): 421-431.

ASOCIACION MEDICA MUNDIAL. Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [sitio web]. Asociación Médica Mundial: WMA, marzo 2017. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>.

BELLOSTA, Miguel y PEREZ, Josefa. Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y

figurativa en estudiantes universitarios. En: scienceDirect. diciembre 2027, vol. 2, nro. 2. pp. 55-63. [consultado el 11-05-2023]. DOI: doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002.

BONET GONZÁLEZ, Alejandro. Iniciativas de las universidades y el Gobierno para combatir en contra de la depresión. En: La república. [sitio web]. Colombia: © 2023, Editorial La República, 24 de marzo de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/responsabilidad-social/iniciativas-de-las-universidades-y-el-gobierno-para-combatir-en-contra-de-la-depresion-3575781>.

CAMPPEGGIANI, P. Iguales en las necesidades: instituciones aristotélicas sobre el sentimiento de indignación. E: Agora-Papeles de Filosofía. 2014. Vol 33, No 2; p:185-197.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 911 del 2004- por la cual se dictan disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de enfermería en Colombia [citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf)

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley estatutaria 1581 del 2012-por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales [ citado 20 de agosto del 2021]. Disponible en: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/LEY%201581%20DEL%2017%20DE%20OCTUBRE%20DE%202012.pdf>

CORTÉS-HERNÁNDEZ, Nova Lucero, et al. Intervención basada en atención plena compasiva en estudiantes de música con sintomatología ansiosa. *Psicología y Salud*, 2023, vol. 33, no 1, p. 131-145. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2779>

DEL CANTO, Ero; SILVA, Alicia Silva. Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias sociales*, 2013, no 141.

DESCRIPTORES EN CIENCIAS DE LA SALUD: DeCS [en línea]. ed. 2017. Empatía. Sao Paulo (SP): BIREME / OPS / OMS. 2017 [actualizado 2017 May 18; citado 2017 Jun 13]. Disponible en: [https://decs.bvsalud.org/es/thr/resource/?id=4721&filter=thr\\_termall&q=empatia](https://decs.bvsalud.org/es/thr/resource/?id=4721&filter=thr_termall&q=empatia)

DOMINGUEZ, María. la autocompasión. En: Google académico. 2018, pp. 21-24.

ERAUS, Alcázar y DE LA MORENA PÉREZ, Nerea. UTILIDAD PRÁCTICA DEL MODELO DE TRAVELBEE EN ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL. Scielo, 2016, vol. 1, no 11, p. 110. [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/723B9371-142C-4476-A55B-56917010E64F/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e.pdf>

FUNCIÓN PUBLICA. [sitio web]. gov.co: [s.n.]. [consultado el 10 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66176>.

GALVEZ, Juan Jose. Revisión del concepto psicológico de la autocompasión: concepto psicológico de la autocompasión. En: Google académico. 2012, vol. 6, nro. 1. pp. 1-2. ISSN 1576-3080.

Galvis López Milena Alexandra. TEORÍAS Y MODELOS DE ENFERMERÍA USADOS EN LA ENFERMERÍA PSIQUIÁTRICA. Revista CUIDARTE [en línea].2015; vol. 6, núm. 2, p. 1108-1120 [Consultado: 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359540742012> ISSN: 2216-0973.

GARCÉS GIRALDO, Luis Fernando y GIRALDO ZULUAGA, Conrado de Jesús. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios: Emociones en Aristóteles. En: *Redalyc*. 2018, vol. 14, nro. 1. pp. 75-86. DOI: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.826> .ISSN 2346-0806.

GARCIA CAMPAYO, Javier, & NAVARRO GIL, Maite. (2014). Validación de las versiones en español de las formas larga (26 ítems) y corta (12 ítems) de la Escala de Autocompasión (SCS): Resultados de calidad de vida en salud. Part of springer Nature, doi.org/10.1186/1477-7525-12-4

GARCÍA HIGUERA, José Antonio. *terapia centrada en la compasión: un camino hacia la compasión*. En: psicoterapeutas [blog]. julio 2013. [consultado el marzo 2021]. Disponible en:

<https://psicoterapeutas.com/tratamientos/compasion/#:~:text=La%20compasi%C3%B3n%20es%20algo%20m%C3%A1s,intelectualmente%20el%20sufrimiento%20del%20otro.&text=La%20empat%C3%ADa%20consiste%20en%20realizar,el%20sufrimiento%20de%20esa%20persona>

GARCIA, Noemí. (junio 2022). Estudio sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria: autocompasión. Google académico, <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28523/Estudio%20sobre%20la%20percepcion%20de%20la%20Autocompasion%20en%20la%20comunidad%20universitaria..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

GERMER, C.; SIMÓN, Vicente. Compasión y autocompasión. Aprender a practicar mindfulness. Barcelona, Sello Editorial, Barcelona:SBN: 978-84-15132-04C2, N° 5, 2011.Disponible en: <http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2013/05/Cap%C3%ADtulo-Germer-Sim%C3%B3n.pdf>

GOMEZ, Valentina y PALMA, Juliana. Autocompasión, autocrítica y respuesta de ansiedad en estudiantes de pregrado en Bogotá.: La Autocompasión en el Ámbito Psicológico. En: Google académico. 2022. pp. [consultado el 10-abril- 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/61200/TESIS%20.docx.pdf?sequence=1>.

GONZALEZ, Ana Marta Emoción, Sentimiento y Pasión en Kant1 1 Este trabajo forma parte del proyecto "Acción, emoción e identidad" (FFI2012-38737-C03-01), financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad del Gobierno de España. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>. Trans/Form/Ação [online]. 2015, v. 38, n. 3 [Accedido 25 agosto 2022], pp. 75-98. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>>. ISSN 1980-539X. <https://doi.org/10.1590/S0101-31732015000300006>.

KARAKASIDOU, Eirini, Georgia RAFTOPOULOU, Anna PAPADIMITRIOU y Anastassios STALIKAS. Autocompasión y bienestar durante la pandemia de COVID-19: un estudio de estudiantes universitarios griegos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2023; 20(6):4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>

KROSHUS, Emily y HAWRILENKO, Matt. Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. En: *Social Science & Medicine*. junio 2021, vol. 269,



pp. 1-10. [consultado el 9 de mayo 2023]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>.

LACUNZA, María Celina. La virtud aristotélica de la compasión a la base de la construcción de lazos sociales en el estado. Discusiones en torno a la recepción del planteo antiguo por parte de Martha Craven-Nussbaum. En: *FAHCE-UNLP*. 21 agosto 2015. pp. 3-4. [consultado el 7 febrero 2021]. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev7611>. ISSN 2250-4494

LÓPEZ, Mariana Beatriz y ARÁN FILIPPETTI, Vanessa. Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2014, vol. 32, núm.1, pp.37-51 [Consultado: 22 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79929780004>. ISSN: 1794-4724

MALDONADO Recio, María Trinidad, & Barajas Esteban, Carmen. Teoría de la mente y empatía. Repercusiones en la aceptación por los iguales en niños y niñas de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Escritos de Psicología (Internet)*, (2018). 11(1), 10-24.

Martínez, Ángela C. Asensio. "RESILIENCIA, MINDFULNESS Y (AUTO) COMPASIÓN: SU RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA Y MENTAL PERCIBIDA." (2005): 23. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601\\_PROPUUESTA\\_DE\\_INTERVENCION\\_A\\_PROPOSITO\\_DE\\_UN\\_CASO\\_DE\\_DISCAPACIDAD\\_INTELECTUAL\\_GRAVE\\_Y\\_RETRASO\\_PSICOMOTOR/links/5f999d9ca6fdccfd7b850b16/PROPUESTA-DE-INTERVENCION-A-PROPOSITO-DE-UN-CASO-DE-DISCAPACIDAD-INTELECTUAL-GRAVE-Y-RETRASO-PSICOMOTOR.pdf#page=23](https://www.researchgate.net/profile/Laura-Lacomba-Trejo/publication/344933601_PROPUUESTA_DE_INTERVENCION_A_PROPOSITO_DE_UN_CASO_DE_DISCAPACIDAD_INTELECTUAL_GRAVE_Y_RETRASO_PSICOMOTOR/links/5f999d9ca6fdccfd7b850b16/PROPUESTA-DE-INTERVENCION-A-PROPOSITO-DE-UN-CASO-DE-DISCAPACIDAD-INTELECTUAL-GRAVE-Y-RETRASO-PSICOMOTOR.pdf#page=23)

MEDINA GAMERO, Aldo y REGALADO CHAMORRO, Mónica. El rol del profesional de enfermería en la nueva normalidad: ¿son la primera línea? [The role of the nursing professional in the new normality: Are they the first line?]. *Atención Primaria Práctica*. En: Elsevier. 2022, vol. 4(2):100139. [consultado el 28 de mayo de 2023]. doi: 10.1016/j.appr.2022.100139

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. 2020- Propuesta de política nacional de humanización de la salud [ 20 de agosto del 2021]. Disponible en:

file:///C:/Users/Visitante/Downloads/APLICACION%20DE%20LA%20ESCALA%20ECOM/documento-propuesta-pnhs-politica-valor-humano.pdf

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 266 de 1996: Por la cual se reglamenta la profesión de enfermería en Colombia y se dictan otras disposiciones. [sitio web]. mini salud, febrero de 1996. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/ley-266-de-1996.pdf>.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Resolución número 8430: “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”. [sitio web]. mini salud, octubre de 1993. [consultado el 07 junio 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>.

MONTERO ORPHANOPOULOS, Carolina. La compasión: Dialogo con M. Nussbaum y E. Levinas: Aproximación a la compasión en Martha Nussbaum. En: *Revista Comillas*. julio 2019, vol. 75, nro. 285. pp. 947-961. [consultado el 7 febrero 2022]. DOI:10.14422/pen.v75.i285.y2019.008.

MOSQUERA PULIDO, Adriana. *La compasión, un componente de humanización en la propuesta emergente del desarrollo humano*. 2018. Tesis Doctoral. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2018.

MUSA SALECH, Gada. Mindfulness y auto-compasión: un estudio correlacional en estudiantes universitarios. Tesis de Pregrado. Chile: Universidad de Chile, 2013. 67 p. [consultado el 10 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130314/Memoria%20para%20op%20tar%20al%20t%C3%ADtulo%20de%20Psic%C3%B3loga-Gada%20Musa.pdf?sequence=1>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Sitio web mundial [sitio web]. Página oficial: Conferencia Sanitaria Internacional, 1948. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.

ORTEGA, Pedro y MÍNGUEZ, Ramon. La compasión en la moral de A. Schopenhauer. Sus implicaciones pedagógicas: Schopenhauer y la moral Kantiana. En: *Google Académico*. 19 de abril de 2007. pp. 117-137. [consultado el 07-junio-2022]. Disponible en: [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La\\_compasion\\_en\\_la\\_moral\\_de\\_A\\_Schopenhau.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La_compasion_en_la_moral_de_A_Schopenhau.pdf?sequence=1&isAllowed=y). ISSN: 1130-3743.

PADILLA, Leidy y RODRÍGUEZ, Camilo. Nivel de rangos de compasión en los estudiantes programa de Enfermería de una universidad pública Girardot Cundinamarca 2019 prueba piloto. 2022. Tesis Doctoral.

PASTORELLI, Jimena y GARGUREVICH, Rafael. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LIMA. En: *Revista Interamericana de psicología*. diciembre 2018, vol. 52, nro. 2. pp. 246-261. [consultado el 11-05-2023]. DOI: 10.30849/rip/ijp.v52i2.504.

PRIORE, Alejandro y GONZALEZ, Milagros. Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. En: *Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE)*. 2016, pp. [consultado el 11-05-2023]. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion\\_154.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion_154.pdf). ISSN 978-84-608-8714-0.

PSIQUIATRIA.COM. Actualidad y artículos: Psicología general. En: *Generalitat y las universidades proponen aumentar los servicios de atención mental en los campus: Universidades [sitio web]*. 29 de abril de 2023. [consultado el 9 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/psicologia-general/generalitat-y-las-universidades-proponen-aumentar-los-servicios-de-atencion-mental-en-los-campus/>.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española: Compasión [sitio web]. Google, 2022. [consultado el junio 2022]. Disponible en: <https://www.rae.es/tdhle/compasi%C3%B3n>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario panhispánico del español jurídico [sitio web]. [dpej.rae.es](https://dpej.rae.es), 2010. [consultado el 10 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Persona%20que%20curse%20ense%C3%B1anzas%20oficiales,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades>.

Reyes, Darcel. Autocompasión: un análisis conceptual. *Revista de Enfermería Holística*. 2012;30(2):81-89. doi: 10.1177/0898010111423421

RUSSELL, Hannah Michelle y ARIAILB, Donald L, TAKEN Smith Katherine. Análisis de la compasión en estudiantes de contabilidad y empresariales, en general y por género. En: *ELSEVIER*. Septiembre 2020, vol. 53, nro. 100684. pp. 23-34. ISSN 0748-5751

SALAMEA, R. M, FERNANDEZ, Juan C., & CEDILLO, Luis F. Programa de conciencia plena (mindfulness) y compasión para la alimentación consciente en estudiantes universitarios obesos. 2019, vol.40, nro.40. pp. 26-34. ISSN 0798 1015

SOUSA, Valmi D.; DRIESSNACK, Marta; MENDES, Isabel Amelia Costa. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista latino-americana de enfermagem*, 2007, vol. 15, pág. 502-507.

SOUZA, Luciana y HUTZ, Claudio Simon. La autocompasión Entre Las Mujeres brasileñas Y Las Relaciones Con La Autoestima, La Autoeficacia Y Aspectos demográficos. En: *Psico*. 2016, vol. 47, nro. 2. pp. 89–98. [consultado el 10 de abril 2023]. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>. ISSN ISSN 1980-8623.

STRAUSS, clara y TAYLOR, Billie lever. ¿Qué es la compasión y cómo podemos medirla? Una revisión de definiciones y medidas: Conceptualizaciones de la compasión: hacia una definición. En: *ELSEVIER*. julio 2016, vol. 47, pp. 15-27.  
Tomey, A. M, & Alligood, M. R. *Modelos y teorías en enfermería*. (Ed.), 3. (2006). Cap. 12, pp. 142-150. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=FLEszO8XGTUC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. (2023). La ciencia, tecnología, innovación e investigación en el modelo educativo digital transmoderno – MEDIT. sitio web. <https://www.ucundinamarca.edu.co/investigacion/media/attachments/2022/10/11/medit-y-cti1.pdf>

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. consejo académico acuerdo 000004 de 2018 por medio del cual se adopta el estatuto de propiedad. intelectual de la universidad de Cundinamarca. pp. 12

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. Facultad de Ciencias Administrativas, Económicas y Contables: programa de Administración de Empresas. [sitio web]. Página oficial, [consultado el 8 septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/programas/pregrado/facultad-de-ciencias-administrativas-economicas-y-contables/administracion-de-empresas>.

ZAPATA-OSPINA, Juan Pablo et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *rev.colomb.psiquiatr.* [en línea]. 2021, vol.50, n.3 [citado el 27-05-2023], pp.48-62. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300048&lng=en&nrm=iso). Epub 13 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007> .

Zhang, Hongming, Qingya Zhang, Guoliang Huang, Jin Ke, Ni Zhao, Wanting Huang y Jun Zhang. Análisis de las dimensiones de evaluación de la motivación del servicio público de los estudiantes universitarios chinos: estudio cualitativo basado en la teoría fundamentada. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2022; 19(22):15084. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215084>

## ANEXOS

### ANEXO A. ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS)

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?



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

Casi Nunca				Casi Siempre
1	2	3	4	5

- \_\_\_\_\_ 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.
- \_\_\_\_\_ 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.
- \_\_\_\_\_ 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir
- \_\_\_\_\_ 4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.
- \_\_\_\_\_ 5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.
- \_\_\_\_\_ 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.
- \_\_\_\_\_ 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.
- \_\_\_\_\_ 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.
- \_\_\_\_\_ 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.
- \_\_\_\_\_ 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.
- \_\_\_\_\_ 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
- \_\_\_\_\_ 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.
- \_\_\_\_\_ 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.
- \_\_\_\_\_ 14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.
- \_\_\_\_\_ 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.
- \_\_\_\_\_ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.
- \_\_\_\_\_ 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.
- \_\_\_\_\_ 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.
- \_\_\_\_\_ 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- \_\_\_\_\_ 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
- \_\_\_\_\_ 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
- \_\_\_\_\_ 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.
- \_\_\_\_\_ 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.
- \_\_\_\_\_ 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
- \_\_\_\_\_ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- \_\_\_\_\_ 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

## ANEXO B. SOLICITUD PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión



 GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ  
Para:  jgarcamp@gmail.com Mié 08/03/2023 12:46

Señor Javier García Campayo

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

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

Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión

 GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ  
Para:  LEIDY LAURA CELIS ROA Dom 16/04/2023 7:54

**De:** GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ <gcuevas@ucundinamarca.edu.co>  
**Enviado:** jueves, 9 de marzo de 2023 7:34 a. m.  
**Para:** javier garcia campayo <jgarcamp@gmail.com>  
**Asunto:** RE: Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión

Excelente, gracias.

**De:** javier garcia campayo <jgarcamp@gmail.com>  
**Enviado:** miércoles, 8 de marzo de 2023 7:24 p. m.  
**Para:** GLORIA NAIDU CUEVAS RODRIGUEZ <gcuevas@ucundinamarca.edu.co>  
**Asunto:** Re: Solicitud de permiso para aplicación de Escala de Compasión

Si si puedes aplicarla

Javier García Campayo  
Catedrático Acreditado de Psiquiatría  
Director del Máster de Mindfulness y  
de la Cátedra de Ciencias Contemplativas  
Universidad de Zaragoza, Spain



# APLICACIÓN DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE PREGRADO

Estimado estudiante:

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

En tal sentido, se solicita su autorización para recolectar sus datos de contacto, que serán incorporados a una base de datos, al igual que las respuestas, con el fin de realizar el análisis de la información recolectada para la investigación. De igual manera en caso de dudas contactar a Leidy Laura Celis Roa (311 873 7525) O Angela Tatiana Aya Gutiérrez (313 491 1144) sólo mensajes de WhatsApp.

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

\* Este formulario registrará su nombre, escriba su nombre.

## DATOS SOCIODEMOGRAFICOS



1. Nombres y Apellidos completos \*

2. Edad / Años Cumplidos \*

3. Sexo \*

Masculino

Femenino

4. Lugar de procedencia \*

Urbano

Rural

5. Estado civil \*

- Soltero(a)
- Unión libre
- Casado(a)
- Divorciado(a)
- Viudo(a)

6. Semestre \*

- I
- II
- III
- IV

7. Otros estudios \*

- Técnico
- Tecnólogo
- Pregrado
- Posgrado
- Ninguno

8. Jornada \*

- Diurna
- Nocturna

9. Religión \*

- Católico
- Cristiano
- Ateo
- Otras

10. Estrato socioeconómico \*

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

11. Afiliación a seguridad social \*

- Contributivo
- Subsidiado

12. Ocupación \*

- Desempleado
- Empleado
- Independiente
- Ama De Casa

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

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

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

<b>Casi Nunca</b>					<b>Casi Siempre</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

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

<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Casi Nunca

Casi siempre

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

<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre



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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

32. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos. \*

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Casi Nunca

Casi siempre

Agradecemos su participación.

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.

## ANEXO D. CARTA SOLICITUD AL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS



(SECCIONAL GIRARDOT)

ADOr001\_V8

Página 1 de 1

16.

Girardot, 2023-03-23

Doctor

**LAURENTINO CARRANZA MENESES**

Coordinador Programa Administración de Empresas

Universidad de Cundinamarca

Girardot

Asunto: SOLICITUD DE DATOS PERSONALES ESTUDIANTES

Respetado doctor Laurentino:

Las estudiantes ANGELA TATIANA AYA GUTIERREZ IX semestre y LEIDY LAURA CELIS ROA X Semestre, están desarrollando el trabajo de grado denominado: "APLICACIÓN DE LA ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA EN EL IPA-2023", para lo cual solicitan información de datos personales de los estudiantes de I-IV semestre para poder desarrollar la encuesta.

Agradezco su atención y colaboración.

Cordialmente,

**SÁNDRA PATRICIA CARMONA URUEÑA**

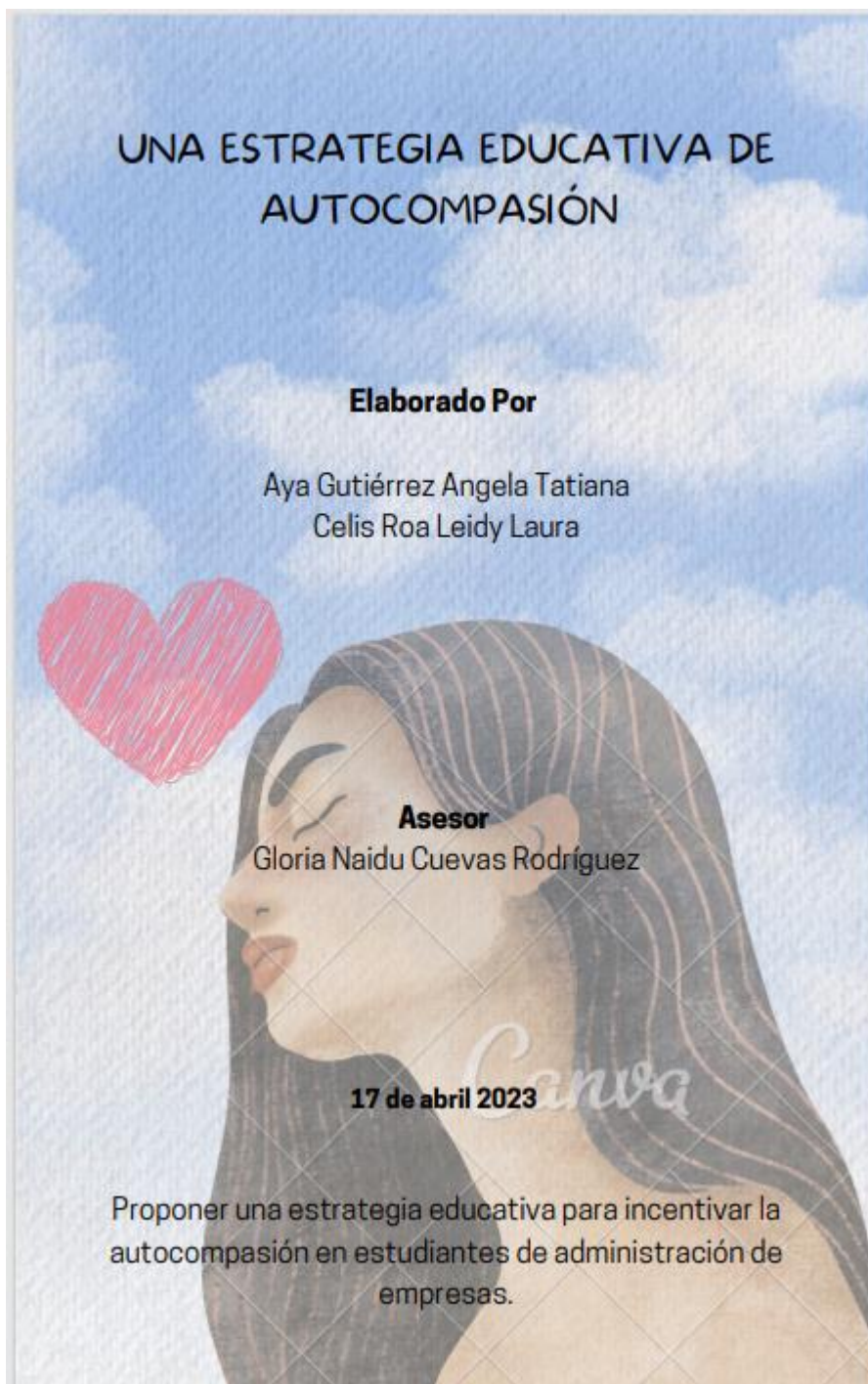
Coordinadora Programa de Enfermería

Universidad de Cundinamarca

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

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

## ANEXO E. CUADERNILLO DE AUTOCOMPASIÓN



## ¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?

La autocompasión ha sido definida como "estar tocado y abierto al propio sufrimiento, sin evitarlo ni desconectarse de él, generando el deseo de aliviar el propio sufrimiento y curarse con bondad".

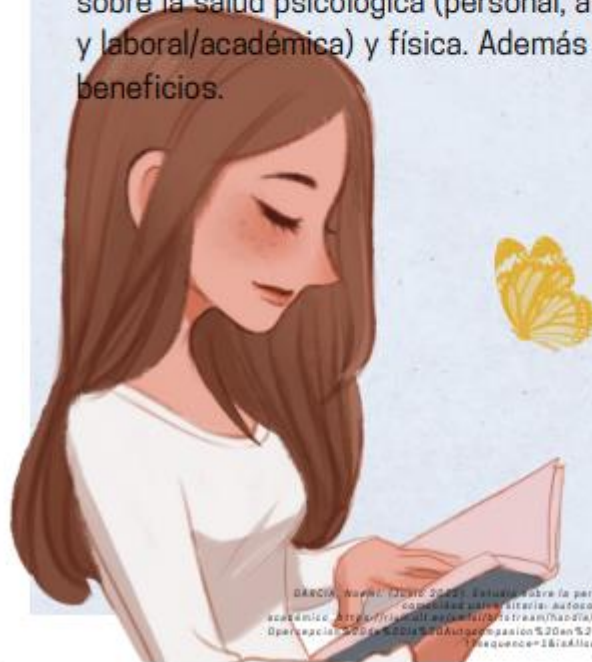


García-Campayo J, Navarro-Gil M, Andrés E, Montano-Marín J, López-Artal L, Demayo MM. Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health Qual Life Outcomes*. 2014;12:4. doi:10.1186/1477-7525-12-4

## IMPORTANCIA DE LA AUTOCOMPASIÓN

Con la autocompasión, es posible adoptar la posición de ser compasivo con nosotros mismos, a través de este acto se incrementa la comprensión de los estados emocionales, generándose nuevamente una visión inclusiva, reconociéndose que los desafíos de la vida y los fracasos son parte de la experiencia humana.

Poder practicarlo también tiene positivos efectos sobre la salud psicológica (personal, afectiva, social y laboral/académica) y física. Además de diferentes beneficios.



DARCIÁ AGUIRRE (2016) 50 años de evolución sobre la percepción de la Autocompasión en la comunidad universitaria. Autocompasión. Google académico. <https://www.google.com/stream/handia/915708220/estudio%20de%20la%20percepci%20de%20la%20autocompasion%20en%20la%20comunidad%20universitaria.pdf?sequence=1&ia=flowed>

# ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA AUTOCOMPASIÓN?

*La autocompasión nos ayuda, a nivel de:*

Bienestar,  
Inteligencia  
emocional y La  
conexión social

La  
satisfacción  
vital

Los  
sentimientos  
de  
competencia

La felicidad, El  
optimismo y La  
sabiduría

Menor miedo al  
fracaso y Más  
vida social

Menor  
depresión y  
vergüenza.

Araya, Claudio, & Moncada, Laura. (2016). "Autocompasión: origen, concepto y evidencias preliminares". *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, vol. XXV, núm.1, pp.67-78 [Consultado: 15 de Abril de 2023]. ISSN: 0327-6716. Disponible en: <https://www.redalyc.org/doi/10.34148/281946989008>



## 3 PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA AUTOCOMPASIÓN

Desarrolle una de las siguientes prácticas o todas y comienza a fomentar tu autocompasión .



### **Escribe tu diálogo interior**

Si te estás auto-criticando porque tus jeans no te quedan o mencionaste algo incorrecto en una situación.

Escribe las palabras auto-críticas que vienen a tu mente, y luego pregúntate si le dirías esas palabras a un amigo; Si la respuesta es no, imagina a tu amigo en esa situación, lo que le dirías, lo que harías por él/ella y escribelas.



<http://pelouxmindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>

## 3 PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA AUTOCOMPASIÓN

### 2 **Escríbete una carta**

Toma la perspectiva de ser un amigo compasivo, así puedes imaginarte que eres esa otra persona.

Pregúntate, "¿Qué me diría ahora un amigo compasivo y amable? ¿Cuáles serían sus palabras?"

Escribe una carta a esa persona, incluye en esta carta todas las razones por las que es completamente entendible que se sienta de esta manera, por qué sigue siendo la misma persona asombrosa ante tus ojos y cómo esperas que ese dolor pase. Una vez que termines de escribir, dirígela a ti mismo. Guarda esta carta y léela cada vez que sientas dolor, angustia o malestar.



<https://pelouzemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>

## 3 PRÁCTICAS PARA ESTIMULAR LA AUTOCOMPASIÓN

### 3 Desarrolla un mantra de auto-compasión

Desarrolla algo que sea fácil de memorizar, así cuando algo difícil ocurra puedes recurrir a tus frases. No son afirmaciones positivas, sino recordatorios.

- Di para ti mismo: "Este es un momento de sufrimiento" o algo similar como "esto es estrés" o "esto duele".
- Di para ti mismo: "El dolor es parte de la vida" o "otras personas se sienten también así". "no estoy solo", "todos sufrimos en algún momento de nuestras vidas".
- Di para ti mismo: "Puedo ser amable conmigo mismo", "puedo darme la compasión que necesito", "puedo aceptarme a mí mismo, justo como soy"





<https://palousemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>




Recuerda que podemos ser amables  
con nosotros mismos






y brindarnos esa  
compasión como queremos  
hacerlo con los demás.



## ANEXO F. ENVIÓ DE LA ESTRATEGIA EDUCATIVA


"UNA ESTRATEGIA EDUCATIVA DE AUTOCOMPASIÓN"  

 1  

 **ANGELA TATIANA AYA GUTIERREZ**      

Para: 


Tue 11/05/2023 17:06

 CUADERNILLO DE AUTOCOMP...  
8 MB

Cordial saludo respetados Estudiantes del programa de administración de empresas

Como parte de la investigación titulada "NIVEL DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) EN ESTUDIANTES DE I A IV SEMESTRE DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA-A2023", de la cual fue participe, nos permitimos compartir con ustedes un cuadernillo donde encontrarán 3 estrategias para incentivar la autocompasión.

Enlace de cuadernillo: <https://flipbookpdf.net/web/site/7d4eeb1a5616fe038978fa3852eb4093d17be545202305.pdf.html>






Flipbook  
Flipbook  
flipbookpdf.net

Agradecemos su colaboración.

Cordialmente,

Angela Tatiana Aya Gutiérrez  
Leidy Laura Celis Roa  
Faculta de ciencias de la salud  
Programa de enfermería  
IV-X Semestre

Responde este correo con un: recibido

 Responder  Responder a todos  Reenviar