



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

**FRECUENCIA DE LA AUTOCOMPASIÓN EN POBLADORES DEL DISTRITO DE
PACORA, LAMBAYEQUE, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
JIMENEZ SAAVEDRA, LUZ OLGA
ORCID:0000-0002-3378-4265

ASESOR
VALLE SALVATIERRA, WILLY
ORCID:0000-0002-7869-8117

CHIMBOTE-PERÚ
2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0041-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **11:30** horas del día **07** de **Agosto** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
Dr. VALLE SALVATIERRA WILLY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **FRECUENCIA DE LA AUTOCOMPASIÓN EN POBLADORES DEL DISTRITO DE PACORA, LAMBAYEQUE, 2026**

Presentada Por :
(2623182024) **JIMENEZ SAAVEDRA LUZ OLGA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

Dr. VALLE SALVATIERRA WILLY
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: FRECUENCIA DE LA AUTOCOMPASIÓN EN POBLADORES DEL DISTRITO DE PACORA, LAMBAYEQUE, 2026 Del (de la) estudiante JIMENEZ SAAVEDRA LUZ OLGA, asesorado por VALLE SALVATIERRA WILLY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 14 de Setiembre del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

A mi Dios, por ser mi fuente de apoyo para avanzar día a día en mi carrera profesional

A mi querido esposo, por estar siempre a mi lado brindándome su ayuda para seguir avanzando en mi formación académica.

A mis padres, por su fortaleza, ánimo inquebrantable, inmenso amor, ejemplo de vida y apoyo incondicional en los momentos más difíciles.

Agradecimiento

A Dios y a mis profesores, porque cada uno de ellos contribuyó en mi formación profesional.

Índice general

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Índice de tablas	VIII
Resumen	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco teórico	4
2.1 Antecedentes.....	4
2.2 Bases teóricas.....	6
2.2.1 Origen y Evolución del concepto.	6
2.2.2 Definición	6
2.2.3 Elementos de la autocompasión.....	7
2.2.3 Teorías de la autocompasión	7
2.2.4 Importancia de la autocompasión	8
2.2.5 Niveles de la autocompasión	8
III. Metodología.....	10
3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación	10
3.2 Población	10
3.3 Operacionalización de las variables.....	11
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5 Método de análisis de datos	13
3.6 Aspectos éticos	13
IV. Resultados.....	15
V. Discusión	19
VI. Conclusiones.....	21
IV. Recomendaciones	22
Referencias bibliográficas	23
Anexos	26

Anexo 01. Matriz de consistencia.....	26
Anexo 02. Ficha técnica del instrumento	28
Anexo 03. Formato de consentimiento informado u otros	30

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de las variables	11
Tabla 2 Autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	15
Tabla 3 Auto amabilidad, en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	15
Tabla 4 Auto juicio en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	15
Tabla 5 Humanidad compartida en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	15
Tabla 6 Aislamiento en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	16
Tabla 7 Conciencia plena en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	16
Tabla 8 Identificación en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	16
Tabla 9 Sexo en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	16
Tabla 10 Edad en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	16
Tabla 11 Estado civil en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	17
Tabla 12 Religión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	17
Tabla 13 Número de hijos en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	17
Tabla 14 Educación en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.....	18
Tabla 15 Matriz de consistencia.....	26

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo general, describir la frecuencia de la autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026. El estudio contó con una metodología de tipo observacional; prospectivo, transversal, descriptivo y univariado. El nivel de la investigación fue descriptivo. El diseño de la investigación desarrollado fue epidemiológico. La población estuvo conformada por 9614 pobladores del distrito de Pacora y la muestra fue probabilística por cuotas conformada por 119 participantes. Las técnicas que se llegó a utilizar fue la encuesta y la psicométrica. Como instrumento de recolección de información se aplicó la Escala de Autocompasión Kristin Neff (2003). En los resultados se obtuvo que la mayoría de los pobladores presenta autocompasión moderada (70.59%), seguido del (29.41%) se ubicó en el nivel alto. En lo que se refiere a sus dimensiones, de la población estudiada la mayoría presenta niveles moderados en la dimensión autoamabilidad, humanidad compartida, aislamiento e identificación. Mientras que en las dimensiones autojuicios y conciencia presentaron niveles altos. Se pudo concluir que la mayoría de los pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque.

Palabras clave. Autocompasión, autoamabilidad, pobladores.

Abstract

The general objective of this study was to describe the frequency of self-compassion among residents of the Pacora district, Lambayeque, in 2026. The study employed an observational, prospective, cross-sectional, descriptive, and univariate methodology. The research level was descriptive, and the design was epidemiological. The population consisted of 9,614 residents of the Pacora district, and the sample was a probability quota sample comprising 119 participants. Survey and psychometric techniques were used. Kristin Neff's (2003) Self-Compassion Scale was applied as the data collection instrument. The results showed that the majority of residents exhibited moderate self-compassion (70.59%), while 29.41% fell into the high level category. Regarding the specific dimensions, the majority of the studied population showed moderate levels in self-kindness, common humanity, isolation, and over-identification, whereas high levels were observed in the dimensions of self-judgment and mindfulness. It was concluded that the majority of residents of the Pacora district, Lambayeque...

Keywords: Self-compassion, self-kindness, residents.

I. Planteamiento del problema

La autocompasión se define en tener un trato personal afectuoso en ser cortés y empático en sí mismo en circunstancias de aflicción o frustración, en vez de ser demasiado autodestructivo, comprender que las vivencias personales son experiencias que se dan en la vida cotidiana, que son parte de la humanidad, asimismo debemos apartarnos y no darle lugar a sentimientos, pensamientos que nos hagan sufrir, sentirnos tristes; sino que debemos aprender a salir adelante y tomarlo con una actitud positiva, en vez de identificarse desmesuradamente con ellos. Los efectos nos informan que la autocompasión se vincula de manera notablemente con respuesta favorable en el bienestar emocional, como menos depresión, ansiedad y una superior complacencia con la existencia. (Neff, 2003).

Martínez et al. (2025) en una investigación en España encontró que la autocompasión, permite ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios quienes constituyen altamente vulnerables al desarrollo del problema de salud mental.

En Japón la satisfacción de las necesidades actuó como un mediador completo en la relación entre la autocompasión y el insomnio, mientras que en el vínculo entre la autocompasión y la soledad cumplió un papel de mediación parcial. En ambos casos, los efectos indirectos resultaron estadísticamente significativos, lo que confirma que las necesidades psicológicas básicas funcionan como mediadoras. Asimismo, Una mayor autocompasión se asoció indirectamente con niveles más bajos de insomnio y soledad, debido a una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. (Yusuke et al. 2026).

En Turquía en una investigación se mostró que los factores de la autocompasión como la amabilidad con uno mismo, la humanidad compartida y la atención plena se vincularon de forma positiva con el bienestar; en cambio, la autocrítica, el aislamiento y la sobre identificación mostraron una relación negativa. Los análisis de regresión indicaron que la autocrítica, el aislamiento y la sobre identificación predecían negativamente el bienestar, mientras que la amabilidad con uno mismo y la atención plena lo hacían de manera positiva. (Akin y Akin, 2015).

En Brasil se evidenció que la autocompasión es considerada muy importante ya que es un factor que protege el funcionamiento del bienestar positivo y ayuda el crecimiento de

constructos que muestran medidas positivas del bienestar emocional y la eficiencia académica en los estudiantes universitarios (Dantas y Pereyra, 2021).

Por otro lado, en el Perú, si bien la autocompasión ha sido ampliamente estudiada en diferentes poblaciones, se evidencia un vacío en las investigaciones relacionadas a la frecuencia de la autocompasión los pobladores de Pacora. La ausencia de investigaciones científicas a nivel local evidencia la importancia de realizar estudios que permitan analizar el comportamiento de esta variable dentro de ese contexto sociocultural, favoreciendo la producción de evidencia relevante y adaptada a la realidad estudiada.

Es por ello que pretendo responder a la pregunta: ¿Cuál es la frecuencia de la autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026?

Como objetivos de estudio, de manera general, es describir la frecuencia de la autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Y de manera específica:

- Describir la autoamabilidad, en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir el autojuicio en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir la humanidad compartida en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir el aislamiento en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir la conciencia plena en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir la sobre identificación en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir el sexo en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir la edad en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir el estado civil en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir religión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir número de hijos en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.
- Describir el nivel de educación en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

La investigación se justifica, en primer lugar, desde una perspectiva teórica, al alinearse con la línea de investigación en prevención y cuidados de la salud mental,

específicamente estudiando el papel de la autocompasión. Si bien la autocompasión ha demostrado beneficios en poblaciones clínicas y generales, su estudio en contextos de vulnerabilidad sociocultural como el distrito de Pacora (Chiclayo). La mayoría de investigaciones se han centrado en variables como es (estrés, ansiedad, violencia) sin abordar recursos adaptativos como la autocompasión. La importancia de este estudio radica en visibilizar una población con alta exposición a adversidades estructurales (pobreza, estigmatización, exclusión) pero escasamente atendida en la literatura científica local, donde los pocos estudios existentes sobre autocompasión provienen de contextos urbanos privilegiados o muestras estudiantiles. Finalmente, esta tesis busca constituir un antecedente para posteriores investigaciones, ofreciendo datos que permitan profundizar en la relación entre autocompasión y salud mental, así como diseñar intervenciones preventivas culturalmente pertinentes que promuevan el autocuidado compasivo.

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

López et al. (2018) realizaron en una investigación con el propósito de analizar los niveles de compasión hacia los demás y de autocompasión en la población general, así como su relación con el bienestar psicológico y diversos factores demográficos. El estudio, de tipo transversal, incluyó una muestra comunitaria. Para la recolección de datos se utilizaron cuestionarios estandarizados de autoinforme. La autocompasión fue evaluada mediante los 12 ítems positivos y la autofriedad mediante los 12 ítems negativos de la Escala de Autocompasión, siguiendo el enfoque propuesto por Neff y Vonk. Los resultados evidenciaron que las personas con menor nivel educativo presentaban niveles inferiores de autocompasión en comparación con quienes tenían educación media y superior; asimismo, aquellos con educación media mostraron niveles más bajos que las personas con educación superior. Además, se encontró que las mujeres reportaron mayores niveles de autocompasión.

Li et al. (2021) llevaron a cabo una investigación para analizar la relación entre la autocompasión y la satisfacción con la vida en residentes chinos que permanecían en autoaislamiento durante la pandemia de COVID-19. Asimismo, evaluaron el papel mediador del afrontamiento positivo y la influencia moderadora del género en esta asociación. La muestra estuvo integrada por 337 personas en cuarentena (129 hombres y 208 mujeres) pertenecientes a una comunidad china, quienes fueron evaluados durante un período de aislamiento de 14 días. La autocompasión fue evaluada mediante una escala de 16 ítems que contempla dimensiones como la amabilidad hacia uno mismo, la humanidad compartida y la atención plena. Los resultados evidenciaron una relación positiva y significativa entre la autocompasión y la satisfacción con la vida, indicando que esta cualidad actúa como un recurso psicológico beneficioso frente a situaciones adversas, favoreciendo un mayor bienestar vital. Además, se identificó que el afrontamiento positivo cumplía una función mediadora influenciada por el género. En los hombres en cuarentena, la autocompasión se asoció positivamente con el afrontamiento positivo y, a su vez, este se vinculó con una mayor satisfacción con la vida. En las mujeres, la autocompasión mostró una relación positiva tanto con la satisfacción vital como con el afrontamiento positivo. En conjunto, los hallazgos resaltan la importancia de la autocompasión como factor que favorece la satisfacción con la vida en contextos de aislamiento.

Bluth et. al (2017) llevaron a cabo un estudio sobre las diferencias de edad y género en la relación entre la autocompasión y el bienestar emocional en una muestra amplia de 765 adolescentes. La investigación, de carácter transversal, analizó primero si los niveles de autocompasión variaban según la edad y el género, y luego si la relación entre la autocompasión y distintos indicadores de bienestar emocional, como el estrés percibido, la satisfacción con la vida, la intolerancia al malestar, los síntomas depresivos y la ansiedad también mostraba diferencias en función de estas variables. Los resultados evidenciaron que las adolescentes mayores presentaban los niveles más bajos de autocompasión en comparación con las adolescentes más jóvenes y con los varones de todas las edades. Asimismo, la autocompasión mostró asociación con todas las medidas de bienestar emocional evaluadas, mientras que la edad y/o el género influyeron en la relación con la ansiedad y los síntomas depresivos. En los adolescentes mayores, la autocompasión actuó como un factor protector más fuerte frente a la ansiedad en los hombres que en las mujeres. Además, aquellos adolescentes mayores con niveles bajos o moderados de autocompasión manifestaron más síntomas depresivos que quienes poseían altos niveles de esta capacidad. En conjunto, los hallazgos sugieren la importancia de diseñar intervenciones de autocompasión dirigidas a grupos específicos y en etapas concretas de la adolescencia para favorecer su bienestar emocional.

Kim et al. (2018) llevaron a cabo esta investigación sobre la relación entre la autocompasión y diversos aspectos del bienestar en adultos mayores coreanos, incluyendo los síntomas de salud mental, los trastornos del sueño, la satisfacción con la vida y la calidad de vida relacionada con la salud. El estudio, de tipo transversal, contó con la participación de 203 personas coreanas de 65 años o más. Los hallazgos mostraron que la autocompasión actúa como un factor protector frente a problemas de salud mental y alteraciones del sueño, además de favorecer la satisfacción vital, el autocuidado y el desempeño en las actividades diarias. En consecuencia, los autores sugieren que las intervenciones orientadas a fortalecer la autocompasión podrían contribuir positivamente a la salud mental y a la calidad de vida de los adultos mayores. Para el análisis de regresión lineal multivariante se estimó un tamaño de muestra mínimo de 172 participantes, considerando 10 variables predictoras, un tamaño del efecto de 0,1, un nivel de significancia de 0,05 y una potencia estadística de 0,8. La autocompasión fue evaluada mediante la Escala de Autocompasión desarrollada por Neff, instrumento de autoinforme compuesto por 26 ítems con formato Likert de cinco puntos. Los resultados evidenciaron

que la autocompasión favorece tanto la salud mental como un envejecimiento saludable. En relación con la edad y el género, el componente negativo de la autocompasión mostró una asociación significativa con la edad, mientras que la puntuación total y el componente positivo no presentaron dicha relación. Esto sugiere que, a medida que las personas envejecen, tienden a incrementar conductas de autocrítica, sentimientos de aislamiento y sobre identificación con las experiencias negativas. Asimismo, se encontró que los hombres mayores presentaban niveles más altos del componente negativo de la autocompasión en comparación con las mujeres, resultado que difiere de estudios previos y de un metaanálisis que señalaba que las mujeres tendían a ser menos autocompasivas que los hombres.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Origen y Evolución del concepto.

Neff y Germer (como se citó en Araya y Moncada, 2016) manifiestan que la autocompasión es una forma y un concepto derivado de la psicología budista, cuya aplicación y estudio se remontan a más de 2.600 años. Sin embargo, solo en tiempos recientes la psicología contemporánea ha comenzado a mostrar un interés creciente por incorporarla tanto en la investigación científica como en la práctica clínica.

2.2.2 Definición

Neff (2023) la autocompasión implica permanecer consciente y presente ante el propio sufrimiento, entendiendo que las dificultades forman parte de la experiencia humana compartida, y respondiendo hacia uno mismo con amabilidad, apoyo y cuidado en situaciones adversas. Además, esta puede manifestarse de manera cálida y comprensiva, promoviendo la autoaceptación y el equilibrio emocional; aunque también puede expresarse de forma firme y decidida cuando motiva la autoprotección, la atención de las propias necesidades y la búsqueda de cambios favorables.

2.2.2.1. Otros autores

La autocompasión consiste en tratarse a uno mismo con empatía, paciencia y comprensión, sobre todo en situaciones difíciles o de fracaso. Esta actitud favorece la aceptación de las propias experiencias humanas, disminuye la autocrítica y contribuye al bienestar emocional (Martínez 2025).

Souza y Hutz (2016, como se citó en Dellachiesa, F. 2021) señalan que la autocompasión consiste en comprenderse a uno mismo y conectar con el propio

sufrimiento desde una actitud de apertura y amabilidad, con el fin de calmar y aliviar dicho malestar.

2.2.3 Elementos de la autocompasión

Neff (2003) la autocompasión se define como una forma de relacionarse con uno mismo que integra tres elementos esenciales: (a) la bondad, que implica tratarse con comprensión y cuidado ante el dolor o frustración, en lugar de recurrir a la autocrítica excesiva; (b) la humanidad compartida, que consiste en aceptar que las propias vivencias forman parte de la experiencia humana común, evitando percibirlo como algo aislado; y (c) la atención plena, comprendida como la capacidad de observar pensamientos y emociones difíciles con equilibrio, sin identificarse demasiado con ellos. En este sentido, la autocompasión se relaciona con diversos constructos psicológicos, su influencia en el bienestar emocional, constituye una actitud saludable hacia uno mismo que puede proteger frente a efectos negativos como el juicio severo, el aislamiento y la rumiación, asociados, por ejemplo, a la depresión y ayuda a disminuir tendencias como el narcisismo, el egocentrismo y la comparación social desfavorable, asociadas con los intentos de mantener la autoestima. Así mismo refiere que la autocompasión se asocia de manera significativa con indicadores favorables de salud mental con menores niveles de depresión y ansiedad, y mayor satisfacción con la vida.

2.2.3 Teorías de la autocompasión

2.2.3.1. Teoría de la Autocompasión de Kristin Neff (2003). Kristin Neff (2003) define la autocompasión como la capacidad de responder a las propias dificultades, fracasos o sufrimiento con amabilidad, comprensión y aceptación, en lugar de hacerlo mediante la autocrítica, el aislamiento o la sobreidentificación con las emociones negativas. Desde esta perspectiva, la autocompasión favorece el bienestar psicológico al promover una actitud equilibrada frente a las experiencias adversas, permitiendo reconocer que el sufrimiento es parte de la experiencia humana y evitando reacciones excesivamente negativas hacia uno mismo. Mediante el desarrollo de una actitud amable hacia uno mismo, el reconocimiento de que las dificultades forman parte de la experiencia humana compartida y la práctica consciente del momento presente, las personas pueden afrontar las adversidades con mayor comprensión, equilibrio emocional y capacidad de adaptación. La teoría plantea que la autocompasión está integrada por tres componentes bipolares, los cuales son evaluados mediante la Escala de Autocompasión:

1. Autoamabilidad vs. Autojuicio

- La autoamabilidad implica tratarse con comprensión, paciencia y afecto ante los errores o dificultades personales.
- El autojuicio representa una actitud crítica, severa y de desaprobación hacia uno mismo.

2. Humanidad compartida vs. Aislamiento

- La humanidad compartida consiste en comprender que el sufrimiento, los errores y las imperfecciones forman parte de la experiencia de todas las personas.
- El aislamiento ocurre cuando el individuo percibe que solo él enfrenta problemas o fracasos, sintiéndose separado de los demás.

3. Atención plena (Mindfulness) vs. Sobreidentificación

- La atención plena permite reconocer y aceptar las emociones dolorosas con equilibrio, sin negarlas ni exagerarlas.
- La sobreidentificación implica quedar absorbido por pensamientos y emociones negativas, dificultando una visión objetiva de la situación.

2.2.4 Importancia de la autocompasión

Es cierto que existen muchos beneficios al aprender a ser autocompasivo; el más importante es sentirte bien contigo mismo. Una de las principales razones por las que a veces no logramos resolver nuestros problemas es porque no sabemos observar ni comprender nuestros propios pensamientos. Es como si hubiera otra persona dentro de nuestra mente distribuyendo esas ideas que no nos agradan. Olvidamos que los pensamientos que llegan a nuestra mente nos pertenecen. Tanto las emociones negativas como las positivas forman parte de nosotros. Nadie puede obligarnos a pensar o sentir algo que no deseamos. Cuando aprendemos a aceptarnos completamente, con nuestras emociones y pensamientos, comenzamos a reconocer y comprender mejor aquello que llamamos mente (Aguilar, 2020).

2.2.5 Niveles de la autocompasión

La Escala de Autocompasión (Self-Compassion Scale, SCS), desarrollada por Kristin Neff (2003), fue diseñada para evaluar el grado en que una persona se trata con amabilidad y comprensión frente a situaciones de sufrimiento, fracaso o dificultades personales. Estos niveles son los siguientes:

2.2.5.1 Autocompasión baja. La persona suele ser muy crítica consigo misma, experimenta sentimientos de aislamiento ante las dificultades y tiende a sobreidentificarse con las emociones negativas, lo que dificulta afrontar el sufrimiento de manera saludable.

2.2.5.2 Autocompasión moderada. La persona muestra una capacidad intermedia para responder con comprensión y amabilidad hacia sí misma. Aunque puede presentar autocrítica o malestar en determinadas situaciones, generalmente logra mantener un equilibrio emocional y reconocer que las dificultades forman parte de la experiencia humana.

2.2.5.3. Autocompasión alta. La persona suele tratarse con amabilidad, acepta sus errores sin juzgarse excesivamente, mantiene una perspectiva equilibrada frente a las experiencias negativas y reconoce que el sufrimiento es una experiencia compartida por todos.

III. Metodología

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

El tipo de investigación fue observacional porque no hay intervención del investigador; prospectivo porque la información requerida para el estudio se obtiene específicamente para fines de la investigación (datos primarios), transversal porque dado que todas las variables se midieron en un único momento, descriptivo porque el análisis estadístico es univariado, ya que únicamente describe o estima parámetros de la población de estudio basándose en una muestra (Supo, 2012).

El nivel de la investigación fue descriptivo por que escribe fenómenos sociales o clínicos en un momento y lugar específicos. Su objetivo es describir y/o estimar parámetros (Supo, 2012).

El diseño de la investigación desarrollado fue epidemiológico por que analizan la morbilidad, la mortalidad y los eventos relacionados con la salud en poblaciones humanas (Supo, 2012).

3.2 Población

La población estuvo conformada N= 9,614 pobladores del distrito de Pacora, según ULE (Unidad de Empadronamiento Local de la Municipalidad de Pacora), que cumplan con los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Nacionalidad Peruana.
- Del distrito de Pacora.
- Mayores de edad.

Muestra

Cálculo de la muestra $n=119$

Marco muestral	$N =$	9,614
Alfa (Máximo error tipo I)	$\alpha =$	0.050
Nivel de Confianza	$1 - \alpha/2 =$	0.975
Z de $(1-\alpha/2)$	$Z (1 - \alpha/2)$ $=$	1.960
Prevalencia de la enfermedad	$p =$	0.500
Complemento de p	$q =$	0.500
Precisión	$d =$	0.050

Tamaño de la muestra	n =	119

Muestreo

Técnica de muestreo será probabilístico por cuotas recojo de datos será progresivo hasta alcanzar la muestra.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables

Variable de caracterización	Dimensiones/indicadores	Valores finales	Tipo de variable
Sexo	Unidimensional	Femenino Masculino	Categórica, dicotómica, nominal
Edad	Unidimensional	Años	Numérica, continua, razón
Estado civil	Unidimensional	Soltero Casado Viudo Divorciado	Categórica, politémica, nominal
Religión	Unidimensional	Escala del 0 al 8	Numérica, intervalo, ordinal
Número de hijos	Unidimensional		Numérica, continua, razón
Nivel de estudios	Unidimensional	Sin estudios Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa	Categórica, politémica, nominal

		Superior técnico incompleta Superior técnico completa Superior universitaria incompleta Superior universitaria completa	
Variable interés	Dimensiones/indicadores	Valores finales	Tipo de variable
Autocompasión	Auto-amabilidad	Alto	Categórica,
	Auto-juicio	Moderado	politómica,
	Humanidad compartida	Bajo	ordinal
	Aislamiento		
	Conciencia plena		
	Sobre-identificación		

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas	Instrumentos
Encuesta (Consiste en recopilar respuestas de un conjunto de personas a través de preguntas. Estas pueden ser contestadas directamente por el propio participante o con la asistencia de un encuestador, lo que facilita el ahorro de tiempo y recursos.) (Supo, 2012)	Ficha sociodemográfica
Psicometría (Se originó en las ciencias del comportamiento, aunque su uso se ha extendido a diversas disciplinas. Sirve para medir variables que no forman parte del objetivo central de la investigación. Asimismo, esta evaluación puede llevarse a cabo en	Escala de Autocompasión Kristin Neff (2003)

distintos momentos y a través de diferentes métodos.)
(Supo, 2012)

3.5 Método de análisis de datos

Los hallazgos de la investigación se expusieron a través de tablas y/o figuras, utilizando frecuencias y porcentajes para su representación. El procesamiento y análisis de la información se realizó mediante Microsoft Excel, para la elaboración de la base datos y las tablas estadísticas.

3.6 Aspectos éticos

Las actividades de investigación realizadas en la ULADECH Católica se rigen al Reglamento de integridad científica en la investigación ver 002(2025), por los principios de:

Protección a las personas, se realizó con personas, por lo tanto, se deberá tener en cuenta el respeto a la dignidad de la persona, a la identidad, a la diversidad, a la confidencialidad y a la privacidad. Asimismo, el estudio que se realice se tomará en cuenta que dichos individuos son sujetos de investigación deberán participar de forma voluntaria y tendrán que disponer de información apropiada y se tomará en cuenta el respeto de los derechos que son fundamentales y en particular, si es que se encuentran en una situación vulnerabilidad.

Libre participación y derecho a estar informado: se le brindó información a las personas que intervienen referentes al objetivo y fines de dicha investigación que se realiza, además se les toma en cuenta que pueden participar libremente y sin obligación. La investigación tomará la manifestación de que la persona está aceptando en colaborar dando y dando su consentimiento para llevar a cabo dicha información para los términos correspondientes.

Beneficencia no maleficencia: Se aseguró el bienestar de dichas personas que intervienen en las investigaciones. En dicha investigación las personas que son investigados no manifiestan de ningún patrón de riesgo de su integridad física y mental.

Justicia: Se tomó en cuenta principalmente la justicia y además el bien común, no se deberá colocar los intereses personales, dicha investigación se debe desarrollar de una forma que sea equilibrada, y reconocerá las limitaciones y los riesgos, que tendrá que tener para un trabajo que no haya manipulaciones y no realizar prácticas que sean injustas.

Integridad y honestidad: La persona responsable que investiga tuvo que sostener su integridad en el momento que realiza su estudio y evitando todo tipo de malas intenciones en que se pueda dar en el paso de investigación. Asimismo, se garantizó la veracidad en todo el transcurso de la investigación empezando desde el inicio hasta poder obtener la comunicación de resultados.

IV. Resultados

Tabla 2

Autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Autocompasión	f	%
Alto	35	29.41
Moderado	84	70.59
Bajo	0	0.00
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría presenta autocompasión moderada (70.59%).

Tabla 3

Autoamabilidad, en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Autoamabilidad	f	%
Alto	11	9
Moderado	69	58
Bajo	39	33
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría presenta autoamabilidad moderada (58%).

Tabla 4

Autojuicio en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Autojuicio	f	%
Alto	97	81.51
Moderado	21	17.65
Bajo	1	0.84
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría presenta autojuicio alto (81.51%).

Tabla 5

Humanidad compartida en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Humanidad compartida	f	%
Alto	16	13.45
Moderado	78	65.55
Bajo	25	21.01
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría presenta humanidad compartida moderada (65.55%).

Tabla 6*Aislamiento en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.*

Aislamiento	f	%
Alto	46	38.66
Moderado	67	56.30
Bajo	6	5.04
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría presenta aislamiento alto (56.30%).**Tabla 7***Conciencia plena en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.*

Conciencia plena	f	%
Alto	58	48.74
Moderado	53	44.54
Bajo	8	6.72
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría conciencia plena alto (48.74%).**Tabla 8***Identificación en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.*

Identificación	f	%
Alto	34	28.57
Moderado	76	63.87
Bajo	9	7.56
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría identificación moderada (63.87%).**Tabla 9***Sexo en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.*

Sexo	f	%
Femenino	77	64.71
Masculino	42	35.29
Total	119	100.00

Nota. De la Población estudiada la mayoría (64.71%) son de sexo femenino**Tabla 10***Edad en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.*

Variable	Media	Moda	Mínimo	Máximo
Edad	40	44	18	73

Nota. De la población estudiada la edad promedio es de 40 años, mientras que la mayoría de los pobladores tiene una edad de 44 años, con una edad máxima de 73 años y mínima de 18 años.

Tabla 11

Estado civil en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Estado civil	f	%
Soltero	59	49.58
Casado	50	42.02
Viudo	3	2.52
Divorciado	7	5.88
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría son solteros (49.58%)

Tabla 12

Religión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Variable	Media	Moda	Mínimo	Máximo
Religiosidad	3	2	0	7

Nota. En la población estudiada, la variable religiosidad obtuvo un puntaje promedio de 3. Asimismo, el puntaje más frecuente fue de 2, registrándose un valor máximo de 7 y un valor mínimo de 0.

Tabla 13

Número de hijos en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.

Variable	Media	Moda	Mínimo	Máximo
Número de hijos	2	0	0	7

Nota. De la población estudiada, el número de hijos promedio fue de 2, mientras que la mayoría de los participantes no tuvo hijos (0 hijos), con un número máximo de 7 hijos y un mínimo de 0 hijos.

Tabla 14*Educación en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026.*

Nivel de estudios	f	%
Sin estudios	1	1
Primaria incompleta	3	3
Primaria completa	1	1
Secundaria incompleta	8	7
Secundaria completa	28	24
Superior técnico incompleta	11	9
Superior técnico completa	29	24
Superior universitaria incompleta	15	13
Superior universitaria completa	23	19
Total	119	100.00

Nota. De la población estudiada la mayoría tiene educación superior técnico completa y secundaria completa respectivamente (24%)

V. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo general, describir la frecuencia de la autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026 en el que se halló que de la población estudiada la mayoría presenta autocompasión moderada (70.59%) lo que indicaría que los pobladores tienen una capacidad media para tratarse con amabilidad y comprensión ante las dificultades, los errores o el sufrimiento. Es decir, aunque suelen adoptar una actitud comprensiva hacia sí mismos en determinadas situaciones, este no siempre es constante, por lo que en algunas situaciones suelen responder con autocrítica, aislamiento o una identificación excesiva de sus problemas. En este caso por lo general los pobladores del distrito de Pacora cuentan con recursos personales que llegan a favorecer el afrontamiento de las adversidades, pero todavía presentan oportunidades para fortalecer una actitud más compasiva hacia sí mismos. Según Neff (2003) la persona con autocompasión moderada muestra una capacidad intermedia para responder con comprensión y amabilidad hacia sí misma. Aunque puede presentar autocrítica o malestar en determinadas situaciones, generalmente logra mantener un equilibrio emocional y reconocer que las dificultades forman parte de la experiencia humana.

En cuanto a la validez interna del estudio, esta se fortaleció al seleccionar a los participantes mediante un muestreo probabilístico por cuotas, garantizando el cumplimiento de los criterios de elegibilidad establecidos y reduciendo la posibilidad de sesgos de selección. Asimismo, se emplearon instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad, lo que contribuyó a la calidad de la información obtenida. No obstante, la aplicación de los instrumentos por parte de un mismo investigador podría constituir una fuente potencial de sesgo durante el proceso de recolección de datos. Respecto a la validez externa, el uso de un muestreo probabilístico por cuotas favorece una mayor representatividad de la población de estudio, permitiendo que los resultados puedan generalizarse con mayor fundamento a la población objetivo, siempre que se mantengan las características y el contexto en el que se desarrolló la investigación.

Los hallazgos son contrarios al estudio de López et al. (2018) quienes evidenciaron que las personas con menor nivel educativo presentaban niveles inferiores de autocompasión en comparación con quienes tenían educación media y superior. Por otro lado, Li et al. (2021) resaltaron, la importancia de la autocompasión como factor que

favorece la satisfacción con la vida en contextos de aislamiento. Por su parte, Bluth et. al (2017) evidenciaron que las adolescentes mayores presentaban los niveles más bajos de autocompasión en comparación con las adolescentes más jóvenes y con los varones de todas las edades. Kim et al. (2018) evidenciaron que la autocompasión favorece tanto la salud mental como un envejecimiento saludable. En relación con la edad y el género, el componente negativo de la autocompasión mostró una asociación significativa con la edad, mientras que la puntuación total y el componente positivo no presentaron dicha relación.

Por último, los resultados tienen sustento en la teoría de Neff (2003) sugiere que poseen una capacidad intermedia para responder de manera comprensiva hacia sí mismos cuando enfrentan dificultades. Estas personas suelen reconocer sus errores sin recurrir constantemente a la autocrítica, entienden que las experiencias negativas forman parte de la vida y logran mantener cierto equilibrio emocional; sin embargo, en situaciones de mayor estrés o adversidad todavía pueden experimentar momentos de autojuicio, aislamiento o sobreidentificación con sus emociones.

En lo que se refiere a sus dimensiones, de la población estudiada la mayoría presenta niveles moderados en la dimensión autoamabilidad, humanidad compartida, aislamiento e identificación. Mientras que en las dimensiones autojuicios y conciencia presentaron niveles altos.

Como variables de caracterización se, halló que la mayoría de los pobladores son del sexo femenino, solteros, tienen educación superior técnico completa y secundaria completa respectivamente con una edad media de 40 años. El número de hijos promedio fue de 2.

VI. Conclusiones

Se concluye que, la mayoría de los pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026 presentaron autocompacion moderada.

En lo que se refiere a sus dimensiones, de la población estudiada la mayoría presenta niveles moderados en la dimensión autoamabilidad, humanidad compartida, aislamiento e identificación. Mientras que en las dimensiones autojuicios y conciencia presentaron niveles altos.

Como variables de caracterización se, halló que la mayoría de los pobladores son del sexo femenino, solteros, tienen educación superior técnico completa y secundaria completa respectivamente con una edad media de 40 años. El número de hijos promedio fue de 2.

IV. Recomendaciones

Se recomienda a futuros investigadores desarrollar estudios sobre autocompasión en diferentes grupos poblacionales y contextos geográficos, debido a la limitada evidencia científica disponible sobre este constructo, especialmente en el ámbito nacional.

Asimismo, se propone emplear muestras más amplias y diseños metodológicos diversos, , que permitan ampliar el conocimiento sobre la autocompasión y sus factores asociados.

Es recomendable que los hallazgos del presente estudio sean considerados como un antecedente científico para futuras investigaciones, dado que aportan evidencia empírica sobre un constructo que aún cuenta con escasos estudios en la población evaluada. Este trabajo podrá servir como base para contrastar resultados, fortalecer el desarrollo teórico de la autocompasión y orientar nuevas líneas de investigación en el contexto nacional.

Referencias bibliográficas

Aguilar S. (2020) *Secretos de la Autocompasión: Descubre cómo amarte a ti mismo y a callar las voces negativas y tóxicas en tu cabeza permanentemente*. https://www.google.com.pe/books/edition/Secretos_de_la_Autocompasi%C3%B3n/RxwOEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Akin, A., & Akin, U. (2015) *Examinando el papel predictivo de la autocompasión en el bienestar de estudiantes universitarios turcos*. *Anales De Psicología Annals of Psychology*, 31 (3), 802–807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>

Araya, C., y Moncada, L. (2016) *Auto-compasión: Origen, concepto y evidencias preliminares*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67–78. https://www.researchgate.net/publication/299656241_Auto-Compasion_Origen_concepto_y_evidencias_preliminares

Contreras, F. A., & Bermúdez Moreno, J. (2021). *Eficacia de un programa de intervención en autocompasión sobre el rendimiento académico en la Educación Superior*. *Revista Complutense de Educación*, 32(4), 675–687. <https://doi.org/10.5209/rced.70954>

Dantas, M. y Pereira, J. (2021) *Autocompasión en los Estudiantes Universitarios: Revisión Integradora de la Literatura*. (2023). In SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2521> (Original work published 2021) https://www.google.com.pe/books/edition/Secretos_de_la_Autocompasi%C3%B3n/RxwOEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Dellachiesa Reyes, F. (2021). *Autocompasión y evitación experiencial, una relación inversa en adultos jóvenes de Lima Metropolitana [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]*. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14795>

Karen B. Campo, R. A., Futch, W. S., y colaboradores. (2017). *Diferencias de edad y género en las asociaciones entre autocompasión y bienestar emocional en una amplia muestra de adolescentes*. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>

Kim, H. Y., Kim, M., & colaboradores. (2018) *Self-compassion and mental health, sleep, quality of life and life satisfaction in older adults*. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>

Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021) *Autocompasión y satisfacción con la vida entre residentes chinos en autoaislamiento durante la pandemia de COVID-19: un modelo de mediación moderada de afrontamiento positivo y género*. *Personality and Individual Differences*, volumen 170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110457>

López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., y Schroevers, M. J. (2018). *Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being*. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>

López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., y Schroevers, M. J. (2018). *Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being*. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>

Martínez J. (2025) Guía de respiración y meditación escrita.
https://www.google.com.pe/books/edition/Gu%C3%ADa_de_Respiraci%C3%B3n_y_Meditaci%C3%B3n_Escr/lwFfEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Martínez-Rubio D, Colomer-Carbonell A, Sanabria-Mazo JP, Pérez-Aranda A, Navarrete J, Martínez-Brotóns C, et al. (2023) *Cómo se relacionan la atención plena, la autocompasión y la evitación experiencial con el estrés percibido en una muestra de estudiantes universitarios*. *PLoS ONE* 18(2): e0280791.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>

Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Borrego-Ruiz, A., Pérez-Sánchez, S., & Hervás, G. (2024). *La autocompasión como variable moderadora entre apego, dependencia emocional, estrés, ansiedad y depresión en adolescentes españoles*. *Psicología Conductual: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 32(2), 269–288.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9680214>

Neff, K. D. (2003). *Desarrollo y validación de una escala para medir la autocompasión*. *Self and Identity*, 2 (3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>

Neff, K. D. (2023) *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

Neff, KD (2003) *Desarrollo y validación de una escala para medir la autocompasión*. *Self and Identity*, 2 (3), 223–250.

<https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Yusuke Kurebayashi., Hiroshi Sugimoto., y Andi Muhammad Fiqri Muslih Djaya. (2026). *Del cuidado interior a una vida sana: evidencia transversal de que la autocompasión satisface necesidades psicológicas básicas y se relaciona con un menor insomnio y soledad*. Volumen 60(15). [https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(25\)00192-X/abstract](https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(25)00192-X/abstract)

Anexos

Anexo 01. Matriz de consistencia

Tabla 15

Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variable(s)	Dimensiones / Indicadores	Metodología
¿Cuál es la frecuencia de la autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026?	General: Describir la autocompasión en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026. Específicos: Describir la autoamabilidad, en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026 Describir el Autojuicio en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026 Describir la humanidad compartida en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026. Describir el aislamiento en pobladores del distrito de Pacora, Lambayeque, 2026. Describir la conciencia plena en pobladores del	No aplica	autocompasión	Autoamabilidad Autojuicio Humanidad compartida Aislamiento Conciencia plena Sobre identificación	Tipo de investigación: observacional, prospectivo y transversal. Nivel de la investigación: descriptivo Diseño: epidemiológico Población: N: 9,614 Muestreo: probabilidad aleatoria Muestra: n=370 Técnicas: Encuesta Instrumento: Escala de Autocompasión Kristin Neff (2003)

distrito de Pacora,
Lambayeque, 2026

Describir la sobre
identificación en
pobladores del
distrito de Pacora,
Lambayeque,
2026.

Describir el sexo
de frecuencia de la
autocompasión en
pobladores del
distrito de Pacora,
Lambayeque,
2026.

Describir la edad
en pobladores del
distrito de Pacora,
Lambayeque,2026.

Describir estado
civil en pobladores
del distrito de
Pacora,
Lambayeque,
2026.

Describir religión
en pobladores del
distrito de Pacora,
Lambayeque, 2026

Describir el
número de hijos en
pobladores del
distrito de Pacora,
Lambayeque, 2026

Describir el Nivel
de educación en
pobladores del
distrito de Pacora,
Lambayeque,
2026.

Anexo 02. Ficha técnica del instrumento

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento: Escala de Autocompasión (Self-Compassion Scale – SCS).

Autor: Kristin Neff (2003).

Adaptación en Perú: Valle-Salvatierra, W., López-Tello, A., Vásquez-Ortiz, J., et al. (2026) – Universitas Psychologica

Objetivo: Evaluar el nivel de autocompasión de un individuo, entendida como una actitud de amabilidad y comprensión hacia uno mismo en situaciones de sufrimiento o fracaso.

Población: Adultos y adolescentes (a partir de 14 años) en población general y clínica

Número de ítems: 26 ítems.

Tipo de instrumento: Escala de autorreporte.

Tipo de respuesta: Escala tipo Likert de cinco puntos.

Opciones de respuesta:

1 = casi nunca

2 = pocas veces

3 = algunas veces

4 = frecuentemente

5 = casi siempre.

Dimensiones:

- Auto-amabilidad
- Auto-juicio
- Humanidad compartida
- Aislamiento
- Conciencia plena
- Sobre-identificación.

Aplicación: Individual o colectiva, en modalidad presencial o virtual.

Tiempo de aplicación: Aproximadamente 10 a 15 minutos.

Puntuación: Se invierten los ítems de las subescalas negativas (Auto-juicio, Aislamiento, Sobre identificación). Se calcula el promedio total de los 26 ítems (rango 1 a 5).

- También se pueden obtener puntajes por subescala.

Propiedades psicométricas: Presenta adecuados índices de validez y confiabilidad. El modelo bifactor-ESEM mostró un excelente ajuste estadístico (CFI = 0.987; TLI = 0.974;

RMSEA = 0.048; SRMR = 0.018), respaldando principalmente el uso del puntaje total de la escala.

Anexo 03. Formato de consentimiento informado u otros



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

Consentimiento informado

01 de junio del 2026

Estimado

La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado de, y proteger a, los sujetos humanos que participen en investigación.

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda a la Escala de Autocompasión (Self-Compassion Scale – SCS). Nos interesa estudiar la frecuencia de la autocompasión en jóvenes de una iglesia cristiana, Pacora, 2026. Nos gustaría que usted participara de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Les aseguramos que su nombre no se mencionará en los hallazgos de la investigación. La información sólo se identificará mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto con cualquiera de nosotros por teléfono o por correo.

Agradecemos su atención y apreciamos su interés y cooperación.

Atentamente,

Luz Olga Jiménez Saavedra

Estudiante de psicología de la ULADECH Católica

[@gmail.com](#)

Nombres Apellidos:.....

DNI N°.....

