



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

DESCRIPCIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN EN ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, PIURA, 2026

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
MENDOZA VELASQUEZ, MERCEDES PATRICIA
ORCID:0000-0003-4391-1851

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° 0043-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **12:30** 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: **DESCRIPCIÓN DE LA AUTOCOMPAÑIÓN EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, PIURA, 2026**

Presentada Por :
(0823162035) **MENDOZA VELASQUEZ MERCEDES PATRICIA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TÍTULO 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: DESCRIPCIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, PIURA, 2026 Del (de la) estudiante MENDOZA VELASQUEZ MERCEDES PATRICIA , asesorado por VALLE SALVATIERRA WILLY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 9% 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, 13 de Octubre del 2026




Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios por acompañarme en cada paso de mi vida, por iluminar mi mente, brindarme sabiduría y darme fortaleza para superar cada desafío.

A mi familia , especialmente a mi madre, mi hija y a mi esposo, quienes fueron el pilar fundamental durante este proceso, ya que me brindaron comprensión, apoyo, paciencia incondicional y confianza, que me motivaron a perseverar y culminar esta meta satisfactoriamente.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis docentes, asesores y a la institución educativa por el apoyo durante el desarrollo de la presente investigación.

Agradecer su orientación, acompañamiento y supervisión constante, así como la confianza depositada en mi para llevar acabo este trabajo. Su motivación, aportes y disposición fueron valiosos y esenciales para culminar satisfactoriamente esta etapa tan importante para mí.

Índice general

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice general.....	VI
Lista de tablas	VII
Resumen	VIII
Abstrac	IIX
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco teórico	5
2.1 Antecedentes	5
2.2 Bases teóricas.....	8
III. Metodología	15
3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación	15
3.2 Población y muestra.....	15
3.3 Operacionalización de las variables.....	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5 Método de análisis de datos	16
3.6 Aspectos éticos	17
IV. Resultados.....	18
V. Discusión	21
VI. Conclusiones.....	25
VII. Recomendaciones.....	26
Referencias bibliográficas	27
Anexos	31
Anexos 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación ...	31
Anexo 2. Carta de recojo (automatizado de la universidad).....	32
Anexo 3. Matriz de consistencia y operacionalización	33
Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos	34
Anexo 5. Formato de consentimiento u otros que correspondan a la investigación	36

Lista de tablas

Tabla 1: Operacionalización de las variables	16
Tabla 2: Autocompasión en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026.	18
Tabla 3: Autoamabilidad en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026.	18
Tabla 4: Humanidad Compartida en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	18
Tabla 5: Conciencia Plena en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	19
Tabla 6: Autojuicio en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	19
Tabla 7: Aislamiento en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	19
Tabla 8: Sobre identificación en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	20
Tabla 9: Sexo en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	20
Tabla 10: Edad en adolescentes de una institución educativa publica, Piura, 2026	20

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo describir la autocompasión en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026. La investigación fue de tipo observacional, prospectivo, transversal, descriptivo; de nivel descriptivo y con diseño epidemiológico. La población fue un total de 797 adolescentes y la muestra por 595 participantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilística de tipo por conveniencia. Para la recolección de datos se empleó como técnica de la encuesta y como instrumentos la Escala de autocompasión SCS (Self-Compassion Scale) de Neff (2003). Los resultados evidenciaron que el 65.7 % de los adolescentes presentaron un nivel moderado de autocompasión. Respecto a las dimensiones predominó un nivel moderado en autoamabilidad (46.6%), conciencia plena (45.2%), autojuicio (41%), aislamiento (38.2%), en sobreidentificación (41.3%), mientras que en humanidad compartida presentó un nivel bajo (42.0%). En cuanto a la variable de caracterización, la mayoría de los participantes fue del sexo femenino (82.9%), la edad con mayor frecuencia fue de 13 años, la media fue de 14.3 años y el rango de edad entre 11 y de 18 años. Se concluye que la mayoría de los adolescentes presentaron un nivel moderado, lo que favorece su bienestar psicológico, indicando que tienden a responder con autoamabilidad, comprensión y aceptación frente a diversas situaciones. Sin embargo, ante algunas experiencias difíciles, aún pueden manifestar respuestas de autocritica, de aislamiento o sobreidentificación, lo que se puede considerar algunas dificultades para reconocer que el sufrimiento, los errores, las imperfecciones son parte de la experiencia humana.

Palabras clave: autocompasión, adolescentes, bienestar psicológico

Abstract

This study aimed to describe self-compassion among adolescents at a public educational institution in Piura. The research was observational, prospective, cross-sectional, and descriptive in nature, employing an epidemiological design. The study population consisted of 797 adolescents, with a sample of 595 participants selected via non-probability convenience sampling. Data collection involved a survey method using Neff's (2003) Self-Compassion Scale (SCS). The results showed that 65.7% of the adolescents exhibited a moderate level of self-compassion. Regarding the specific dimensions, moderate levels predominated in self-kindness (46.6%), mindfulness (45.2%), self-judgment (41%), isolation (38.2%), and over-identification (41.3%), whereas a low level was observed for common humanity (42.0%). Regarding participant characteristics, the majority were female (82.9%); the most frequent age was 13 years, the mean age was 14.3 years, and the age range was 11 to 18 years. It is concluded that the majority of adolescents exhibit a moderate level of self-compassion—which supports their psychological well-being—indicating a tendency to respond to various situations with self-kindness, understanding, and acceptance. However, in the face of certain difficult experiences, they may still manifest self-criticism, isolation, or over-identification, suggesting some difficulty in recognizing that suffering, errors, and imperfections are part of the human experience.

Keywords: self-compassion, adolescents, psychological well-being

I. Planteamiento del problema

La salud mental en los adolescentes constituye una de las principales preocupaciones de la investigación psicológica debido al incremento de problemas emocionales que afectan su bienestar y desarrollo integral. La adolescencia es una etapa caracterizada por importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que, sumados a las exigencias académicas, familiares y sociales, incrementan la vulnerabilidad psicológica de los jóvenes (Melgosa, 2000).

En este contexto, la autocompasión ha adquirido creciente interés científico al considerarse un recurso psicológico que favorece una respuesta saludable frente al sufrimiento y las experiencias difíciles. Según Neff (2003), la autocompasión implica tratarse con amabilidad, comprensión y mantener una actitud equilibrada frente momentos de dificultad. Además, que mayores niveles de autocompasión se asocian con menor ansiedad y depresión y así como con una mayor satisfacción con la vida

A nivel internacional, diversas investigaciones han demostrado la importancia de la autocompasión en la salud mental de los adolescentes. En China, Sun et al. (2016), en una investigación realizada con 277 adolescentes de Hong Kong de entre 12 y 16 años, encontraron que aquellos con mayores niveles de autocompasión presentaban mejores indicadores de bienestar psicológico tanto para su autonomía, propósito de vida y crecimiento personal.

De igual manera, Marsh et al. (2017) en un metaanálisis que incluyó 19 estudios con 7049 adolescentes de entre 10 y 19 años procedentes de diferentes países (Estados Unidos, Canadá, Portugal, Australia, Reino Unido y Israel), encontraron una relación inversa significativa entre la autocompasión y el malestar psicológico, evidenciando que mayores niveles de autocompasión se asocian con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés. Donde concluyeron que la autocompasión constituye un importante factor protector para la salud mental durante la adolescencia.

En el Reino Unido, Gill et al. (2018) en estudio realizado con 316 adolescentes (de 14 a 18 años), concluyeron que la autocompasión podría ser un factor importante en el desarrollo de la ansiedad social y, por lo tanto, las técnicas terapéuticas dirigidas a la autocompasión podrían ser potencialmente beneficiosas para prevenir o tratar la ansiedad social en adolescentes.

En Argentina, Méndez (2021) en una investigación con 283 adolescentes argentinos de ambos sexos, de 13 a 20 años, encontró que la autocompasión fue la que presentó una mayor prevalencia en el bienestar psicológico de los adolescentes. Se manifiesta posiblemente que esto se debe por la etapa evolutiva en la que se encuentran, ya que la autocompasión disminuye las tendencias negativas de autojuicios y favorece la estabilidad emocional (Neff, 2003).

Egan et al. (2022), mediante una revisión sistemática de 930 investigaciones desarrolladas en diferentes países (EE. UU, china, Japón, Australia, Bélgica, Canadá y Portugal) realizadas en jóvenes de 14 a 24 años de edad, concluyeron que la autocompasión constituye un componente activo de las intervenciones para los síntomas de ansiedad y depresión en esta población.

En el contexto peruano, las investigaciones también evidencian la importancia de estudiar dicha variable. Pampamallco y Matalinares (2022), en una muestra de 370 adolescentes de entre 13 y 17 años pertenecientes a instituciones educativas estatales de Lima, encontraron que gran mayoría de adolescentes presentaban niveles de ansiedad desde leves, moderados y hasta severos, concluyendo que los trastornos de ansiedad representan un problema en la población adolescente y resaltando la necesidad de fortalecer factores protectores.

Asimismo, Guevara et al. (2024) en un estudio realizado en Chanchamayo en 255 estudiantes entre 12 y 17 años de edad, evidenciaron que mayor autocompasión y mayor resiliencia predicen una mejor calidad de vida relacionada con la salud. Estos hallazgos destacan la importancia de considerar la autocompasión como recurso psicológico interno para mejorar la percepción de salud, bienestar y la capacidad de afrontar desafíos propios de la etapa de la adolescencia.

En Cajamarca, Núñez (2026), en una investigación realizada con 281 adolescentes de una institución educativa de San Ignacio, encontró una correlación positiva moderada y significativa entre la autocompasión y el bienestar psicológico, evidenciando que los adolescentes con mayores niveles de autocompasión tienden a presentar un mejor ajuste emocional y un mayor bienestar en la salud mental.

A nivel regional, específicamente en la región Piura, la evidencia científica sobre autocompasión en adolescentes es todavía escasa. No obstante, Vega (2025), en una investigación realizada con 310 estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Catacaos, encontró que el 59,4 % de los participantes presentó un nivel medio

de autocompasión y el 37,7 % un nivel bajo, mientras que solo el 2,9 % alcanzó un nivel alto. Asimismo, se observó predominio de dimensiones positivas, como la autoamabilidad, la humanidad compartida y la atención plena; sin embargo, también se identificó la presencia de autojuicio, aislamiento y sobreidentificación en una proporción importante de adolescentes, lo que sugiere la existencia de factores de vulnerabilidad emocional que requieren atención.

En la ciudad de Piura se encuentra una Institución Educativa pública mixta, que brinda servicios en los niveles de inicial, primaria y secundaria: inicial y primaria en el turno mañana y por el turno tarde inicial y secundaria. En base a nuestra investigación se trabajará con los adolescentes del nivel de secundaria, donde de acuerdo con la información recogida en la institución se ha observado que algunos estudiantes presentan dificultades con el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y familiares, la autoestima y la conducta. Estos aspectos podrían influir en el bienestar emocional y en la manera de afrontar las experiencias difíciles y exigencias del entorno. Por ello teniendo en cuenta que los estudiantes del nivel secundario se encuentran en la adolescencia donde se considera una etapa de cambios y desafíos y que la autocompasión podría desempeñar un papel como agente protector frente a las dificultades emocionales y sociales por las que pueden atravesar, resulta pertinente conocer cómo se manifiesta esta variable en los adolescentes de dicha institución.

Es por ello, que surge la pregunta ¿Cómo es la autocompasión en adolescentes de una Institución Educativa pública, Piura, 2026?

Como objetivos de estudio, de manera general, es describir la autocompasión en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

Y de manera específica describir las dimensiones Autoamabilidad, Humanidad compartida, Conciencia plena, Autojuicio, Aislamiento y Sobreidentificación en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

Describir el sexo en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

Describir la edad en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

La justificación teórica del presente estudio se basa en la necesidad de ampliar el conocimiento científico sobre la autocompasión en la población adolescente, una variable psicológica que ha adquirido creciente importancia debido a su relación con el bienestar emocional y la salud mental. Diversas investigaciones han evidenciado que los adolescentes con mayores niveles de autocompasión presentan una disminución en

síntomas de ansiedad y depresión, mayor capacidad de regulación emocional, mejores estrategias de afrontamiento y una adaptación psicológica más favorable frente a las dificultades propias de esta etapa del desarrollo.

A pesar de la importancia de esta variable, la evidencia científica disponible aún es limitada, especialmente en adolescentes pertenecientes a instituciones educativas, lo que evidencia la necesidad de continuar generando información que permita comprender mejor las características de la autocompasión en esta población.

En este sentido, la presente investigación contribuirá a fortalecer el cuerpo teórico existente sobre la autocompasión en adolescentes, proporcionando evidencia empírica actualizada en un contexto poco explorado. Los hallazgos permitirán ampliar la comprensión de esta variable y servirán como antecedente para futuras investigaciones.

Asimismo, el estudio mantiene coherencia con la línea de investigación de prevención y cuidado de la salud mental, ya que sus resultados podrán constituir una base teórica para el diseño de estrategias, programas e intervenciones dirigidas a promover el bienestar psicológico y fortalecer recursos emocionales positivos en la población adolescente.

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Ramadhan et al. (2024) llevaron a cabo un estudio denominado “Perfil de autocompasión de los estudiantes en la escuela secundaria superior y implicaciones para la orientación y el asesoramiento” cuyo objetivo fue determinar el perfil de autocompasión de adolescentes en escuela secundaria, la metodología fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. La muestra se conformó de 105 adolescentes de escuela secundaria de 15 a 17 años. El instrumento usado fue la escala de autocompasión para Juventud (SCSY) la cual fue reconstruida por K. Neff y Alabama. Los resultados arrojaron que la autocompasión de los adolescentes fue moderada (95%)= 100), alto (1%=1) y bajo (4% =4). Asimismo, los varones obtuvieron una puntuación media superior (54.5) en comparación a las mujeres (50.8). Los autores refieren que nivel moderado indica que los adolescentes aún no han desarrollado plenamente habilidades de autocompasión, ya que frente a situaciones de fracaso o sufrimiento, pueden manifestar autocríticas, aislamiento y sobreidentificación. Concluyeron que es necesario implementar programas de orientación y consejería, como intervenciones basadas en mindfulness y autocompasión, con la finalidad de mejorar la estabilidad emocional y bienestar psicológico en los adolescentes.

Parrella (2023) realizó un estudio titulado “Exploración de las necesidades de los adolescentes con respecto a su capacidad de amar y de autocompasión en España”, con el objetivo de analizar las necesidades de los adolescentes en relación con su capacidad de amar y la autocompasión. La investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 204 adolescentes entre 12 y 16 años. Para evaluar la autocompasión, se empleó la escala de Autocompasión de Neff. Los resultados evidenciaron puntuaciones predominantemente bajas en las dimensiones de bondad con uno mismo, autojuicio, aislamiento, mindfulness y sobreidentificación, mientras que en humanidad compartida la mayoría obtuvo puntuaciones iguales o inferiores a cinco. Asimismo, se encontraron diferencias según género, observándose que las mujeres presentaron mayores niveles de autojuicio, aislamiento y sobreidentificación, mientras que los varones obtuvieron puntuaciones más elevadas en mindfulness. Se concluyó que los adolescentes presentan necesidades relacionadas con la autocompasión, siendo importante su evaluación para comprender su

desarrollo emocional y promover un adecuado manejo de las emociones y relaciones interpersonales.

Antecedentes Nacionales

Núñez (2026) realizó la investigación denominada “La relación entre bienestar psicológico y autocompasión en adolescentes de una institución educativa de San Ignacio, 2024”, que tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y autocompasión en estudiantes de secundaria. Dicho estudio empleó un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La población estuvo conformada por 815 estudiantes de educación secundaria de instituciones educativas de la provincia de San Ignacio, región Cajamarca durante el año 2024. Se tomó una muestra de 281 adolescentes (126 varones y 155 mujeres), con edades entre 12 y 17 años ($M = 14.3$; $DE = 1.49$), mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizó como instrumentos la Escala de Autocompasión (SCS) adaptada al contexto peruano. En cuanto a los resultados indicaron que la mayor parte de los participantes presentan un nivel medio de autocompasión con un 52%; mientras que, la menor parte se ubica en un nivel alto con un 18%. Asimismo, los resultados mostraron que los varones tienen mayor prevalencia en niveles altos de autocompasión, mientras que las mujeres predominaron en niveles medios de autocompasión. Se concluyó que la mayoría de estudiantes presentan un nivel medio de autocompasión, lo que indica una combinación de actitudes autocompasivas y autocríticas hacia sí mismos que estarán mediadas por factores contextuales e individuales, de modo que a mayor presencia ante el propio dolor, sintiéndose contactado con los demás y mostrando amabilidad a uno mismo en momentos difíciles, se tiende a experimentar mayor bienestar psicológico, lo que implicaría la presencia de un propósito en la vida, encontrar significado en las experiencias, alcanzar metas valiosas y centrarse en el desarrollo personal.

Marcos (2024) realizó una investigación titulada “Autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023”, cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre autocompasión y depresión en las estudiantes de la Institución Educativa María Inmaculada, Huancayo – 2023. La metodología correspondió a un estudio cuantitativo, de tipo aplicado y nivel correlacional, bajo el criterio de un método científico, con diseño no experimental. La población estuvo conformada por estudiantes adolescentes de secundaria y la muestra se conformó por 252 estudiantes de la I.E. María Inmaculada. Como instrumento se utilizó la Escala de

Autocompasión (Self-Compassion Scale). Los resultados evidenciaron que el 76.2 % de estudiantes de la I.E. María Inmaculada tienen una autocompasión alta, el 18.7 % moderada y un 5.2 % poca. Esto significa que una gran mayoría de estudiantes encuestados muestran un alto nivel de autocompasión, pues cuentan con la capacidad de tratarse a sí mismos con compasión, aceptación y apoyo en momentos de dificultad, siendo capaces de entender y perdonar sus propios errores y fracasos, lo que puede contribuir a su bienestar emocional y autoestima. Asimismo, se concluyó que las estudiantes que practican la autocompasión tienden a experimentar niveles más bajos de depresión, lo que puede tener implicaciones importantes para la salud mental y el bienestar de las estudiantes.

Antecedentes locales

Vega (2025) realizó un estudio titulado “Descripción de la autocompasión en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Catacaos”, 2025, cuyo objetivo fue describir el nivel de autocompasión en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Catacaos, se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 310 estudiantes de entre 12 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Autocompasión, versión corta (SCS-SF), validada en población adolescente peruana. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes (59,4%) presenta un nivel medio de autocompasión, seguido por un (37,7%) con nivel bajo y un (2,9%) con nivel alto. En cuanto a las dimensiones, se halló predominio de autoamabilidad (68,1%), humanidad compartida (70,3%) y atención plena (69,0%), aunque un porcentaje menor mostró tendencia a la autocrítica (31,9%), el aislamiento (29,7%) y la sobreidentificación (31,0%). Respecto a las variables sociodemográficas, la edad promedio fue de 14,7 años y predominó el sexo masculino (65,8%). Se concluye que los adolescentes evaluados presentan una autocompasión en desarrollo, con recursos emocionales moderados, pero también con presencia significativa de factores de riesgo.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Autocompasión

2.2.1.1. Origen e historia de la autocompasión

Según Araya y Moncada (2016) es importante comprender que la autocompasión es la compasión dirigida a uno mismo, por ello se parte revisando la noción de compasión para entender el concepto completo.

La palabra compasión etimológicamente en arameo significa racham, que parte de un término bíblico que representa “amor, lastima, misericordia”, en latín este término se descompone en dos elementos: Com (junto con) y phatos (sufrimiento) que tiene como significado estar en sintonía con el sufrimiento, lo que concuerda con el concepto que ofrece la Real Academica Española (2023) que define la palabra compasión como un “Sentimiento de lástima, de ternura y de identificación ante los males de alguien”.

Por otro lado, desde la perspectiva budista, la compasión es estar en contacto con el sufrimiento, pero incluye el sentirse motivado por aliviar ese sufrimiento de los demás y de sí mismo. En la Psicología budista la autocompasión es considerada una práctica y que, aunque ha sido estudiada desde hace aproximadamente 2600 años atrás, recientemente se ha incorporado en la psicología contemporánea y se ha empezado a considerar como un tema relevante tanto para el ámbito clínico como también para las investigaciones científicas (Araya y Moncada 2016).

Araya & Moncada (2016) menciona que el término autocompasión como término psicológico surge cuando se empieza a incluir el mindfulness y las prácticas meditativas dentro de la psicología. En este periodo de introducción Sharon Salzberg en 1995 fue una de las primeras autoras que introdujo y dio relevancia en sus trabajos a la autocompasión como uno de los elementos principales dentro de la práctica de mindfulness, resaltando su valor para el manejo del sufrimiento emocional.

Posteriormente la psicóloga Kristin Neff, docente de la Universidad de Texas, es considerada la principal pionera en la indagación sobre el concepto de autocompasión en occidente, realizó su trabajo basándose en diferentes maestros budistas, específicamente de los trabajos de Sharon Salzberg (1995); Joseph Goldstein y Jack Kornfield (1987) y Tara Brach (2003). (Araya y Moncada 2016) donde desarrolló un modelo teórico e introdujo el constructo de autocompasión un compuesto de tres elementos.

En la actualidad, la autocompasión está siendo estudiada y tomando relevancia en el campo de la psicología frente a su relación con el bienestar psicológico, regulación emocional y salud mental.

2.2.2.2. Definición de Autocompasión

Sharon Salzberg refiere que “La autocompasión es como un músculo. Cuanto más la ejercitamos, especialmente cuando la vida no sale exactamente como lo planeamos (una situación frecuente para la mayoría de nosotros), más fuerte y resistente se vuelve nuestro músculo de la compasión.” (Salzberg, como se citó por Rainne, S, 2021). Es decir, la autocompasión es una habilidad que se fortalece con la práctica y que se vuelve más fuerte cuando aprendemos a enfrentar dificultades o situaciones sin juzgarnos de manera negativa.

Neff (2016) define la autocompasión como la habilidad de reconocer el propio sufrimiento y tomar conciencia de nuestras emociones dolorosas, aceptándolas sin ignorarlas ni juzgarlas por sentirlas. La autora menciona también que, culturalmente a muchas de las personas se les ha enseñado a aparentar fortaleza y evitar expresar malestar emocional, lo que ocasiona que estas suelen criticarse y culparse, asimismo cuando las situaciones no resultan como lo esperan. Esto se relaciona con una sociedad que otorga importancia al éxito y a los logros individuales, haciendo que los errores o dificultades sean percibidos como fracasos. Así mismo, Neff refiere que el cometer errores y atravesar por momentos difíciles forma parte natural de la vida humana, por lo que deberíamos responder ante estas con amabilidad, comprensión y aceptación, en lugar de recurrir a la autocritica. Desde esta perspectiva la autora señala que, los errores y fracasos pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal. Por ello considera que desarrollar autocompasión en sí mismo permitirá afrontar el sufrimiento de una manera más saludable, favoreciendo el bienestar emocional y una relación consigo mismo.

Por otro lado, Gilbert (como se cita en Araya y Moncada, 2016) refiere que la compasión es un concepto que requiere ser comprendido antes que la autocompasión, pues “está enraizada en la capacidad biológica del cuidado por otros, sensibilidad al malestar, simpatía, tolerancia al malestar, empatía, no juicio y sostener un tono emocional cálido. La autocompasión es la aplicación de estas capacidades en la propia experiencia”, es decir que la autocompasión consiste en tratarse a uno mismo con la misma, empatía, amabilidad y comprensión con la mayormente se trataría a otra persona que está pasando por alguna dificultad y que se encuentra sufriendo. Además, considera que las personas

autocompasivas prestan atención a su bienestar emocional y poseen la habilidad de reconocer tanto su propio sufrimiento como el de los demás y no tienden a juzgar ni criticar, sino que intentan comprender y apoyar con calidez y amabilidad tanto a sí mismo como a las otras personas. (Araya y Moncada 2016)

Houston (2019) explica que la autocompasión está basada en reconocer, comprender y transformar el sufrimiento personal, la atención plena y la comprensión de que la adversidad es una parte inevitable de la vida. Que, aunque vivimos en un mundo que está constantemente vigilándonos, evaluándonos y juzgándonos debemos aprender a valorarnos, a respetarnos, a tratarnos con amabilidad y siendo empáticos y compasivos con nosotros mismos para que así podamos afrontar los contratiempos que se atraviesen en el camino.

2.2.2.3. Teorías de la Autocompasión

Neff (2003) desarrolla la teoría de la autocompasión, definiéndola como la capacidad de ser amable y comprensivo consigo mismo ante situaciones de sufrimiento y fracaso, reconociendo que como seres humanos somos imperfectos y cometemos errores, en vez de criticarnos o emitir juicios severos de sí mismo. Asimismo, refiere que la autocompasión favorece la estabilidad emocional emitiendo respuestas equilibradas frente a experiencias difíciles. Para explicar la autocompasión, la autora propone tres componentes autocompasivos: atención plena (mindfulness), humanidad compartida y bondad. La autora refiere que, aunque estos términos son distintos es importante que estén dentro de una actitud de autocompasión para que así resulte estable.

2.2.2.4. Componentes de la Autocompasión

Neff (2022) propone que la autocompasión está conformada por tres componentes principales:

- **Atención Plena (Mindfulness):** es la capacidad que tiene el mindfulness de afrontar y reconocer las emociones difíciles, como el miedo, la tristeza o la frustración que acompañan a nuestros problemas de manera consciente y equilibrada sin ignorarlas ni reaccionar de manera exagerada. De esta manera resulta esencial para la autocompasión porque permite saber cuánto está sufriendo y así aprender de las experiencias pasadas y poder afrontar o anticipar situaciones futuras que puedan afectar el bienestar y supervivencia e imaginar como podremos hacer las cosas de otra manera.

- **Humanidad compartida:** se considera un componente importante en el reconocimiento de nuestra propia humanidad. Comprender que cometer errores, sufrir es parte de la experiencia humana y como seres humanos somos imperfectos, y así evitamos sentimientos de aislamiento o autolastima. Comprender que el trato que tenga consigo mismo influye en las interacciones con los demás, que los actos tienen efecto en los míos del mismo modo que mis actos tienen un efecto en los suyos. Por lo que se considera como la sabiduría de comprender que somos una sola humanidad, un conjunto y que estamos juntos en eso.
- **Bondad:** Es fundamental, ya que es una actitud de amabilidad, de cariño, amistad y de apoyo hacia uno mismo en el transcurso de las dificultades por la que atravesamos a lo largo de la vida. Es tener esa amabilidad de abrir el corazón, darnos un hombro amigo y permitirnos conmovernos con nuestro propio sufrimiento y tener benevolencia hacia sí mismo.

Neff (como se cita en Houston, 2019) plantea que, para evaluar la autocompasión, aunque eran fundamentales los tres componentes básicos formados por aspectos positivos, también eran necesarios aquellos constructos opuestos "negativos" de autojuicio, aislamiento y sobreidentificación. Estos componentes permiten evaluar si una persona responde de manera pasiva o no pasiva frente a sus dificultades personales.

Araya y Moncada (2016) clasifica las dimensiones de la autocompasión en dos tipos autocompasivas, y no autocompasivas:

Dimensiones autocompasivas

- **Bondad:** entendida como la capacidad de tratarse asimismo con cuidado, con comprensión y amabilidad.
- **Humanidad compartida:** capacidad para reconocer que las demás personas pasan por sufrimientos o situaciones similares a los propios.
- **Mindfulness:** habilidad para tomar conciencia de experiencias, pensamientos y emociones que ocurren en el presente, permitiendo mantener una visión equilibrada frente a ellos.

Dimensiones no autocompasivas

- **Autojuicio:** sentimientos de exigencias y juicios negativos hacia aspectos personales de uno mismo.

- **Aislamiento:** sensación de separación de los demás y sentimientos de soledad por el propio sufrimiento.
- **Sobreidentificación:** proceso en la que la persona se ve absorbida por pensamientos y emociones negativas, impidiendo mantener una perspectiva objetiva de la situación.

2.2.2.5 Niveles de autocompasión

Ardela y Olivas (2019) establecieron normas de interpretación para la escala de autocompasión a partir de los baremos obtenidos de su trabajo investigativo. Permitiendo de esta manera la clasificación de los puntajes en tres niveles para tener un mejor análisis de la interpretación de resultados:

Puntaje de 1 a 2.5 se considera de Nivel bajo

Puntaje de 2.5 a 3.5 se considera de Nivel moderado

Puntaje de 3.5 a 5 se considera de nivel alto

Para la interpretación de estos niveles se toma como base el modelo teórico de la autocompasión propuesto por Neff (2003), el cual manifiesta que la autocompasión está conformada de tres componentes positivos (autoamabilidad, humanidad compartida y conciencia plena) y también por componentes opuestos (autocrítica, aislamiento y sobreidentificación).

Nivel bajo de autocompasión: refiere que el individuo presenta una menor capacidad para responder con amabilidad hacia uno mismo ante las adversidades, predominando la autocrítica, el aislamiento y sobreidentificación en base a experiencias negativas. Además, no reconoce que el sufrimiento forma parte de la experiencia humana y que permite mantener las emociones estables.

Nivel moderado de autocompasión: Muestra que el individuo posee un nivel intermedio de los componentes de la autocompasión, indicando que la persona responde con actitudes de autoamabilidad, comprensión y aceptación frente a diversas situaciones, aunque puede presentar respuestas de autocrítica, aislamiento o sobreidentificación cuando está expuesto a algunas experiencias difíciles.

Nivel alto de autocompasión: Refleja en el individuo una mayor capacidad para tratarse con amabilidad, comprender y aceptar que las experiencias difíciles forman parte de las experiencias como ser humano y además mantiene una actitud equilibrada frente al sufrimiento, permitiéndole adaptarse y afrontar diversas situaciones por las que atraviese en el transcurso de su vida.

2.2.2.6. Beneficios de la autocompasión

Según Hudson (2025) la investigación de Neff ha demostrado que la autocompasión tiene múltiples beneficios como:

- **La reducción de la ansiedad y la depresión:** al ser más amables consigo mismo, disminuye la autocrítica y sus efectos negativos.
- **Mayor resiliencia:** la autocompasión fomenta una mejor capacidad para enfrentar contratiempos y aprender de ellos, lo que conduce al crecimiento personal.
- **Mejor bienestar emocional:** las personas que practican la autocompasión tienden a experimentar mayores niveles de satisfacción en la vida y bienestar general.

2.2.2 Adolescencia

Santisteban (2014) explica que la adolescencia es una etapa caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales. Considerándose también como un periodo de gran importancia en el desarrollo de la identidad personal, tanto como en la construcción de relaciones significativas y la búsqueda de autonomía. Es importante saber que junto a estos cambios se suman ciertas vulnerabilidades que hacen que la adolescencia sea considerada también una etapa de riesgo en la salud mental, no obstante, también se constituye como una etapa de oportunidades, ya que, potenciando el desarrollo de sus habilidades, competencias personales favorecerán una transición saludable hacia la vida adulta.

Asimismo, Melgosa (2000) señala que la adolescencia es una edad de transición que conecta la niñez y la edad adulta. Se caracteriza como una fase de cambios intensos, pasión, sufrimiento y rebeldía contra el mundo adulto. Durante esta fase los adolescentes enfrentan constantemente nuevas experiencias, exigencias y expectativas, que los presionan. A ello se suma una gran cantidad de energía y vitalidad física e intelectual, que no siempre es fácil de controlar, haciendo que muchas veces se sientan confundidos, sobrecargados y necesitados de orientación por parte de las personas mayores. Por ello, durante esta fase los adolescentes pueden experimentar dificultades relacionadas con la autoestima, la regulación emocional, las relaciones familiares y sociales, la presión de grupo, las exigencias académicas y la toma de decisiones. Estas situaciones pueden generar estrés y afectar su bienestar psicológico, especialmente cuando no cuentan con recursos

personales y sociales adecuados para afrontarlas. Esta etapa suele dividirse en tres fases: adolescencia temprana (de 11 a 15 años), adolescencia media (16 a 18 años) y la adolescencia superior (de 18 a 22 años). Por otro lado, refiere que los retos y experiencias de la adolescencia varían en cada caso de forma individual, ya que dependen de sus características individuales y de las habilidades que posean para afrontar los cambios propios de este periodo.

2.2.3. Autocompasión en adolescentes

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) uno de cada siete adolescentes entre los 10 y 19 años experimenta algún tipo de trastorno o problema en su salud mental, siendo la ansiedad, la depresión, el suicidio y los trastornos de conducta los más prevalentes, los cuales terminan siendo un factor perjudicial tanto en el ámbito académico, social y personal.

Al considerándose la adolescencia una etapa difícil, surge la necesidad de buscar mecanismos de cambio que actúen como un agente protector y en este caso sería la autocompasión que vendría siendo “una herramienta que ayudaría al adolescente a sobrellevar sus problemas no solo a lo largo adolescencia sino a lo largo de su vida” ya que la autocompasión les facilitaría herramientas para la resiliencia emocional, el rendimiento académico y el bienestar psicológico. Asimismo, también ayudaría con la depresión reduciendo su sintomatología. (Ardela y Olivas 2019).

Houston (2019) refiere que cuando aprendemos a practicar la autocompasión “empezamos a preocuparnos más por nosotros mismos y a esforzarnos por aliviar nuestro propio sufrimiento. Aprendemos a ser menos autocríticos y a tratarnos con amabilidad cuando nos enfrentamos a experiencias indeseables”.

Así mismo (Neff, 2003) refiere que la autocompasión está relacionada con resultados positivos en la salud mental, como menor depresión y ansiedad y mayor satisfacción con la vida. Incluso refiere que también estaría relacionada con la autoestima.

III. Metodología

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

El tipo de investigación fue observacional debido a que el estudio se realizó sin manipulación alguna, es decir que la recolección de datos se recopiló tal y como se presentó de manera natural en los participantes; fue prospectivo porque los datos se obtuvieron específicamente para los fines del estudio permitiendo así un mayor control; transversal debido a que, se evaluó en un único momento y se utilizó el mismo instrumento a la misma población y descriptiva porque el análisis estadístico fue univariado solo para describir cómo se presenta la variable del estudio en la población. (Supo, 2012)

El nivel de investigación fue descriptivo porque se caracterizó el fenómeno psicológico en un contexto geográfico y temporal determinado. Es decir, se dio a conocer la autocompasión que existe en los adolescentes durante el período de la investigación. (Supo, 2012)

En cuanto al diseño, la presente investigación utilizó el diseño epidemiológico, según la clasificación metodológica de Supo (2012) para estimar la frecuencia con la que se presenta la autocompasión en los adolescentes de una institución pública, utilizado únicamente como estrategia metodológica para describir la distribución de la autocompasión en la población.

3.2 Población y muestra

La población estuvo constituida por los adolescentes de una institución educativa pública en Piura, que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- De rango de edad comprendida entre 11 a 18 años.
- De nacionalidad peruana.

Por lo que la población estuvo conformada por 797 adolescentes; pero debido a que no todos entregaron su consentimiento de los padres y asentimiento informado solo fue posible evaluar a 595 adolescentes, constituyendo una muestra no probabilística de tipo por conveniencia.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1:Operacionalización de las variables

Variable de caracterización	Dimensiones/ Indicadores	Valores finales	Tipo de variable
Sexo	Sin dimensiones	Femenino Masculino	Categórica, dicotómico, nominal
Edad	Sin dimensiones	Años	Númerica, Continua, Razón
Variable de Interés	Dimensiones/ Indicadores	Valores finales	Tipo de Variable
Autocompasión	Bondad Humanidad compartida Atención plena Autojuicio Aislamiento Sobreidentificación	Bajo Moderado Alto	Categórica, politémica, ordinal

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas	Instrumentos
Encuesta: Técnica cuantitativa que se utilizó para obtener información sobre respuestas o características de una muestra o población que permitió recolectar información relevante para el análisis de la información (Supo, 2012).	Ficha sociodemográfica
Psicometría: Técnica desarrollada en las ciencias del comportamiento, que permitió evaluar variables psicológicas que puedan ser aplicables a distintas áreas del conocimiento haciendo uso de instrumentos autoadministrables. (Supo, 2012)	Escala autocompasión (Self-Compassion Scale, SCS) de Neff (2003). instrumento psicológico que evalúa el nivel de autocompasión en adolescentes y adultos, está conformado por 26 ítems distribuidos en seis dimensiones: Autoamabilidad, autojuicio, humanidad compartida, aislamiento, mindfulness y sobreidentificación. Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de cinco opciones, desde “casi nunca” hasta “casi siempre”, su aplicación tiene un tiempo de 15 min aproximadamente.

3.5 Método de análisis de datos

Para el procesamiento de datos se empleó el programa de Microsoft Excel. Para ello, se recurrió a la estadística descriptiva, la cual permitió organizar, tabular y analizar la

información recolectada durante el proceso de investigación y presentar los datos obtenidos de manera clara. (Supo, 2025)

Las variables categóricas fueron analizadas y ordenadas mediante tablas de distribución de frecuencias. Por otro lado, las variables numéricas fueron procesadas mediante medidas de tendencia central: la media aritmética, la moda, el mínimo y el máximo, con el propósito de describir y organizar los datos obtenidos.

Finalmente, los resultados fueron presentados en tablas, lo que facilitó su comprensión.

3.6 Aspectos éticos

La presente investigación se realizó de acuerdo con los principios éticos establecidos en el reglamento de integridad científica de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

En primer lugar, se respetaron y protegieron los derechos de los participantes, garantizando su dignidad, protegiendo su privacidad y diversidad cultural de los adolescentes en cada proceso de la investigación.

En cuanto al cuidado del medio ambiente, la investigación se realizó procurando que el uso de los recursos materiales sea utilizado responsablemente evitando consumos innecesarios de materiales impresos.

Con respecto a la libre participación por propia voluntad, para dicha investigación la participación de los estudiantes fue voluntaria, por lo que se solicitó el consentimiento informado de los padres o apoderados y el asentimiento de los estudiantes antes de la aplicación del instrumento.

Además, bajo el principio de beneficencia y no maleficencia, se procuró que el estudio genere el mayor beneficio evitando y minimizando cualquier tipo de daño psicológico en los participantes, por lo que se llevó a cabo en un ambiente adecuado y de respeto.

Asimismo, el proceso investigativo se desarrolló con integridad y honestidad científica, ejerciendo un juicio razonable, de objetividad, imparcialidad y transparencia en la recolección, análisis y presentación del trabajo investigativo.

y para culminar se actuó con el principio de justicia, brindando un trato equitativo e igualitario a quienes participaron en los procesos y procedimientos de la investigación, sin ninguna discriminación, asegurando que todos tenga las mismas oportunidades. (ULADECH, 2026).

IV. Resultados

Tabla 2:

Autocompasión en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

Autocompasión	F	%
Bajo	108	18.2
Moderado	391	65.7
Alto	96	16.1
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado de autocompasión (65.7%).

Tabla 3

Autoamabilidad en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

Autoamabilidad	F	%
Bajo	198	33.3
Moderado	277	46.6
Alto	120	20.2
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado de autoamabilidad (46.6%)

Tabla 4

Humanidad compartida en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.

Humanidad compartida	F	%
Bajo	250	42.0
Moderado	242	40.7
Alto	103	17.3
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel bajo de Humanidad compartida (42.0%)

Tabla 5*Conciencia plena en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.*

Conciencia plena	F	%
Bajo	224	37.6
Moderado	269	45.2
Alto	102	17.1
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado de conciencia plena (45.2%)

Tabla 6*Autojuicio en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.*

Autojuicio	F	%
Bajo	150	25.2
Moderado	244	41.0
Alto	201	33.8
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado de Autojuicio (41%)

Tabla 7*Aislamiento en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.*

Aislamiento	F	%
Bajo	196	32.9
Moderado	227	38.2
Alto	172	28.9
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado de Aislamiento (38.2%)

Tabla 8*Sobreidentificación en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.*

Sobreidentificación	F	%
Bajo	166	27.9
Moderado	246	41.3
Alto	183	30.8
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado de sobreidentificación (41.3%)

Tabla 9*Sexo en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.*

Sexo	F	%
Femenino	493	82.9
Masculino	102	17.1
Total	595	100.0

Nota. De la población estudiada la mayoría fue del sexo femenino (82.9 %)

Tabla 10*La edad en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.*

Variable	Media	Moda	Min	Max
Edad	14.3	13.0	11	18

Nota. De la población estudiada de acuerdo a su edad la media fue de 14.3, la moda de 13 y como Mínimo de 11 años y como máximo 18 años de edad

V. Discusión

4.2 Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo describir autocompasión en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026, en el que se halló que la población estudiada la mayoría de los participantes (65.7%) presentó un nivel moderado de autocompasión, por lo que podríamos decir que los adolescentes tienden a responder con autoamabilidad, comprensión y aceptación frente a diversas situaciones, sin embargo, ante algunas experiencias difíciles, aún pueden manifestar respuestas autocríticas, de aislamiento o sobreidentificación, lo que se puede considerar algunas dificultades para reconocer que el sufrimiento, los errores, las imperfecciones son parte de la experiencia humana (Neff, 2003).

Este resultado aporta parcialmente a la validez interna, ya que evidencia que los procedimientos metodológicos fueron aplicados adecuadamente. Para ello se aplicó un instrumento con validez y confiabilidad. Asimismo, se procuró mantener las mismas condiciones para todos los participantes durante la investigación, con el propósito de minimizar riesgos que puedan afectar los resultados. Además, el procesamiento y análisis de la información se desarrollaron respetando los procedimientos de calificación de la escala de autocompasión, donde se incluyó la recodificación de los ítems inversos antes del cálculo de los puntajes y de los niveles de autocompasión, a ello se suma que la muestra fue no probabilística de tipo por conveniencia debido a que no todos entregaron su consentimiento informado y asentimiento informado. En lo que se refiere a la validez externa por tratarse de un estudio descriptivo, su posibilidad de generalización de los resultados se ve limitada a la población de estudio, debido a que los resultados representan únicamente a los adolescentes que participaron en la investigación y responden a las características propias del contexto donde se desarrolló.

Los resultados de la presente investigación son similares con los obtenidos por Nuñez (2026) quien encontró que el 52% de los 281 adolescentes presentan un nivel medio de autocompasión, Concluyendo que la mayoría de estudiantes presentan una combinación de actitudes autocompasivas y autocríticas hacia sí mismos, influenciadas por factores contextuales e individuales, de modo que a mayor presencia ante el propio dolor, sintiéndose contactado con los demás y mostrando amabilidad a uno mismo en momentos difíciles, se tiende a experimentar mayor bienestar psicológico, lo que implicaría la presencia tener un propósito en la vida, encontrar significado en las experiencias, alcanzar

metas valiosas y centrarse en el desarrollo personal. De manera similar, en la presente investigación el 65.7% de los adolescentes obtuvieron un nivel moderado de autocompasión evidenciando que los adolescentes suelen responder con autoamabilidad , pero aún presentan características como respuestas autocríticas, aislamiento y sobreidentificación frente a dificultades.

Asimismo, los resultados coinciden con los obtenidos de Ramadhan et al. (2024), quienes encontraron que el 95% de los adolescentes presentó un nivel moderado de autocompasión. De forma similar coincidiendo con los resultados del presente estudio que arrojó que los adolescentes tienen un nivel moderado de autocompasión. Estos resultados refieren que, aunque los adolescentes cuentan con recursos personales para afrontar las dificultades, todavía algunas capacidades se encuentran en desarrollo.

Por consiguiente los hallazgos de Vega (2025) presentaron similitud debido a que de 310 estudiantes de entre 12 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia donde los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes (59,4%) presenta un nivel medio de autocompasión, en la cual se concluye que los adolescentes evaluados presentan una autocompasión en desarrollo, con recursos emocionales moderados, pero también con presencia significativa de factores de riesgo. Resultados que se asemejan ya que ambos estudios fueron realizados en instituciones educativas de Piura y muestran que la mayoría de adolescentes tienen una autocompasión moderada.

En contraste, Marcos (2024) encontró que el 76.2 % de las estudiantes presentó un nivel alto de autocompasión, concluyendo que una gran mayoría de estudiantes cuentan con la capacidad de tratarse a sí mismos con compasión, aceptación y apoyo en momentos de dificultad, siendo capaces de entender y perdonar sus propios errores y fracasos, lo que puede contribuir a su bienestar emocional y autoestima. Estos resultados difieren de los obtenidos de la presente investigación, puesto que podría estar relacionada con las características de la población, debido a que el estudio se realizó en estudiantes adolescentes mujeres, mientras que la presente investigación se desarrolló en adolescentes de ambos sexos pertenecientes a una institución pública .

Por otro lado, los resultados también difieren de los obtenidos por Parrella (2023) ya que de 204 adolescentes de entre 12 y 16 años evidenciaron puntuaciones predominantemente bajas en las dimensiones en su mayoría, estas diferencias se podrían explicar por las características socioculturales de las poblaciones estudiadas considerando

que ambos fueron desarrollados en países distintos, además de las diferencias en el contexto educativo.

Estos resultados podrían explicarse de acuerdo con el modelo teórico de Neff (2003) quien sostiene que la autocompasión no implica evitar el sufrimiento, sino desarrollar una manera más saludable y equilibrada de enfrentarlo. Asimismo, que la autocompasión se encuentra conformada por tres componentes positivos, los cuales interactúan con sus componentes opuestos. Además dichos resultados pueden comprenderse considerando las características propias de la adolescencia. Que de acuerdo a Melgosa (2000) señala que se caracteriza como una fase de cambios intensos, pasión, sufrimiento y rebeldía contra el mundo adulto. Durante esta fase los adolescentes enfrentan constantemente nuevas experiencias, exigencias y expectativas, que los presionan. A ello se suma una gran cantidad de energía y vitalidad física e intelectual, que no siempre es fácil de controlar. Así mismo, refiere que la forma en que cada adolescente afronta los retos y experiencias depende de sus características individuales y de las habilidades que haya adquirido para enfrentar los cambios propios de este período. Por ello, resulta esperable que la mayoría presente un nivel moderado de autocompasión, debido a que sus recursos emocionales aún se encuentran en proceso de desarrollo y consolidación.

Bajo este contexto, la autocompasión ha sido considerado un recurso psicológico que favorece la salud mental en los adolescentes y la forma de afrontamiento de las experiencias difíciles. Ya que de acuerdo diversas investigaciones han señalado que mayores niveles de autocompasión se relacionan con un mejor bienestar psicológico (Neff, 2003).

En lo que refiere a las dimensiones de autocompasión: en Autoamabilidad se encontró que de la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado (46.6%), lo que indica que en diversas situaciones suelen responder con comprensión, apoyo y amabilidad así si mismos frente a dificultades; En cuanto a Humanidad compartida la mayoría presentó un nivel bajo (42.0%), lo que manifiesta que una parte importante de los adolescentes presenta problemas para reconocer que el sufrimiento, los errores y experiencias difíciles forman parte del ser humano y podrían desarrollar sentimiento de soledad; en la dimensión Conciencia plena (mindfulness) de los participantes la mayoría presentó un nivel moderado (45.2%), lo que refiere que los adolescentes poseen una capacidad intermedia para reconocer y afrontar sus emociones y mantenerlas en cierto equilibrio frente a experiencias difíciles. Por otro lado, en relación a las dimensiones

opuestas en Autojuicio de la población estudiada predominó un nivel moderado (41%), lo que indica que algunas veces pueden manifestar pensamientos de exigencia y críticas hacia sí mismo ante determinadas situaciones; con respecto a la dimensión Aislamiento la mayoría evidenció un nivel moderado (38.2%) lo que muestra que a veces pueden presentar sentimientos de soledad o de sentirse incomprendidos pero no se presenta de manera constante y en cuanto la Sobreidentificación de la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado (41.3%), lo que refiere que en determinadas situaciones pueden involucrarse con pensamientos y emociones negativos pero no es constante.

La mayor Como variables de caracterización de nuestra muestra hallamos que la mayoría de los participantes del estudio son del sexo femenino (82.9%), además que está conformada en su mayoría por adolescentes de 13 años (moda), con una media de 14.3 años y un rango de edad mínimo de 11 años y Máximo de 18 años.

VI. Conclusiones

- La mayoría de los adolescentes presentan un nivel moderado de autocompasión, indicando capacidad intermedia de características autocompasivas.
- En la dimensión autoamabilidad predominó el nivel moderado (46.6%).
- En la dimensión humanidad compartida la mayoría de los adolescentes presentó un nivel bajo (42.0%).
- En la dimensión conciencia plena (mindfulness) de los participantes la mayoría presentó un nivel moderado (45.2%).
- En autojuicio de la población estudiada predominó un nivel moderado (41%).
- En la dimensión aislamiento la mayoría presentó un nivel moderado (38.2%).
- En sobreidentificación de la población estudiada la mayoría presentó un nivel moderado (41.3%).
- En variables de caracterización según sexo, de nuestra muestra se halló que la mayoría son del sexo femenino (82.9%).
- En la variable de categorización según edad, se evidenció que está conformada en su mayoría por adolescente de 13 años (moda), con una media de 14.3 años y un rango de edad min de 11 años y Max de 18 años.

VII. Recomendaciones

Se recomienda a los futuros investigadores realizar estudios sobre autocompasión en la población adolescente ya que la información científica existente es limitada, así mismo desarrollar investigaciones en diferentes instituciones tanto educativas públicas y privadas utilizando muestras más amplias con el propósito de ampliar y fortalecer la evidencia científica.

Se recomienda a la dirección y el departamento de psicología de la Institución educativa tomar en cuenta los resultados de la presente investigación para diseñar e implementar estrategias para el fortalecimiento de autocompasión en los adolescentes, poniendo énfasis en la dimensión Humanidad compartido, debido que a presento un nivel bajo. Con el propósito de promover relaciones interpersonales saludables y un mejor bienestar psicológico.

Referencias bibliográficas

Referencias

- Araya, C., & Moncada, L. (abril de 2016). Auto-compasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *vol. XXV(núm. 1), Fundación Aiglé*, pp. 67-78. Buenos Aires, Argentina: Revista Argentina de Clínica Psicológica.
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281946989008.pdf>
- Ardela, C. C., & Olivas, U. L. (2019). Escala de autocompasión (SCS): evidencias psicométricas iniciales en adolescentes de Lima. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG*. Vol 8 :
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/198/189>
- Egan, S., Rees, C., Joana Dalalande, D. G., & Finlay, A. (2022). *Una revisión de la autocompasión como ingrediente activo en la prevención y el tratamiento de la ansiedad y depresión en jóvenes* (Vol. 49). Springer.
https://link.springer.com/article/10.1007/s10488-021-01170-2?utm_source
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Ansiedad social y autocompasión en adolescentes. Reino unido.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Guardamino, S. B. (2024). Minsa reporta más de 900 mil atenciones en salud mental en el 2024: ansiedad y depresión son las principales afecciones.
https://www.infobae.com/peru/2024/07/03/minsa-reporta-mas-de-900-mil-atenciones-en-salud-mental-en-el-2024-ansiedad-y-depresion-son-las-principales-afecciones/?outputType=amp-type&utm_source
- Guevera, D., Oyarzabal, J., Sosa, S., Trujillo, S., & Zapta, M. (2024). Resiliencia y autocompasión como predictores de la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de secundaria de San Luis de Chanchamayo. Chanchamayo: Tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología de la Salud y Estilo de Vida.
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d4620967-329b-565c-ac49-51f14911b0d9/content>
- Houston, E. (01 de Junio de 2019). *Compasión: Escala y test de autocompasión*. positivepsychology: <https://positivepsychology.com/es/escala-de-autocompasion/>
- Hudson, G. (2025). *Sonriendo estas mas guapa: Se acaboser la niña buena*. Barcelona: Plataforma Editorial.
<https://books.google.com/books?id=XZtYEQAQBAJ>

- Marcos, V. L. (2024). Autocompasión y depresión en las estudiantes de la institución Educativa Maria Inmaculada, Huancayo- 2023. *Tesis de licenciatura, Universidad continental*.
<https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/06b4fa77-bde0-407d-89c7-3a0adf8ccfed/content>
- Marsh, C., Chan, S., & Macbeth, A. (2017). *Autocompasión y malestar psicológico en adolescentes: un metaanálisis* (Vol. 9). Reino unido: Enlace a la naturaleza de Springer. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Melgosa, J. (2000). Para adolescentes y Padres: La adolescencia. (EDITORIAL SAFELIZ). Madrid.
https://www.google.com.pe/books/edition/Para_adolescentes_y_padres/gOkE811AonAC?hl=es-419&gbpv=1&dq=adolescencia&pg=PA19&printsec=frontcover
- Méndez, M. V., Klos, M. C., & Lemos, V. (2021). Bienestar Psicologico de los adolescentes: un modelo explicativo basado en la compasión y autocompasión. Universidad de Buenos Aires.
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369170422044/369170422044.pdf>
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf>
- Neff, K. (2016). *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*. Barcelona: Ediciones Paidós.
https://proassets.planetadelibros.com/usuaris/libros_contenido/arxius/32/31814_Se_amable_contigo_mismo.pdf
- Neff, K. (2022). *Autocompasión fiera: Como las mujeres pueden utilizar la amabilidad para expresarse, empoderarse y crecer* (primera ed.). Barcelona: Ediciones Paidos.
https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/51/50394_Autocompasion_fiera.pdf
- Núñez, J. M. (2026). La relación entre bienes Psicológico y autocompasión en adolescentes de una institución educativa de San Ignacio, 2024. Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
<https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/391f45ea-d904-44e8-8b62-d25805b3ab6c/content>

- Organización Mundial de la salud mental. (01 de setiembre de 2024). La salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pampamallco, M. M., & Matalinares, C. M. (2022). *Ansiedad según género, edad y grado de estudios en adolescentes de San Martín de Porres, Lima*. Revista científica de ciencias sociales. https://www.researchgate.net/publication/363008379_Ansiedad_segun_genero_edad_y_grado_de_estudios_en_adolescentes_de_San_Martin_de_Porres_Lima
- Parrella, L. C. (2023). *Exploración de las necesidades de los adolescentes con respecto a su capacidad de amar y de autocompasión*. Universidad de la laguna: Trabajo Fin de Grado de Psicología. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/33733/Exploracion%20de%20las%20necesidades%20de%20los%20adolescentes%20con%20respecto%20a%20su%20capacidad%20de%20amar%20y%20de%20autocompasion..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramadhan, A., Syamsu, Y., Solehunddin, M., & Ipah, S. (2024). *Student's profile of self-compassion at senior high school and implications for guidance and counseling*. Revista ProGCouns de Profesionales en Orientación y Asesoramiento 5(2):78-90. https://www.researchgate.net/publication/393764507_Student's_profile_of_self-compassion_at_senior_high_school_and_implications_for_guidance_and_counseling
- Real Academica Española. (2023). Autocompasión. En Diccionario de la lengua española. (23 ed).
- Salzberg, como se cito por Rainne, S. (6 de diciembre de 2021). Citas sobre el trauma para la validación, la curación y la esperanza. https://www.supportiv.com/es/trauma/trauma-quotes-for-validation-healing-triumph?utm_source
- Santisteban, T. B. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. 18. Correo Científico Médico. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1560-43812014000100002&script=sci_arttext
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). *Self-compassion and psychological well-being among adolescent in hong kong: Exploring gender differences. Personality and Individual Differences*.

- https://www.researchgate.net/publication/303949868_Self-compassion_and_psychological_well-being_among_adolescents_in_Hong_Kong_Exploring_gender_differences
- Supo, J. (2012). Seminarios de La investigación científica. *Metodología de la investigación científica*. <https://es.scribd.com/document/538430887/Seminarios-de-Investigacion-Cientifica-Jose-Supo-2012>
- Supo, J. (2025). *Niveles de Investigación: Una clasificación emergente fundamentada en el análisis de datos para la investigación científica* (Primera ed.). Lima: BIOESTADISTICO.
https://bioestadistico.com/libro/Niveles_de_Investigacion_2025.pdf
- Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. (2026). *Reglamento de integridad Científica version 001*. <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/2026/06/Reglamento-de-integridad-cientifica-v001.pdf>
- Vega, I. J. (2025). Descripción de la Autocompasión en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública, Catacaos, 2025. *Tesis para obtener el título profesional de licenciado en Psicología*.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/43031/AUTOCOMPASION_AUTO_AMABILIDAD_VEGA_INGA_JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

Anexos 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación (ley N° 29733)



INSTITUCION EDUCATIVA N° 14011 "NUESTRA SEÑORA DEL PILAR"
SAN MARTIN – VEINTISEIS DE OCTUBRE – PIURA.
COD.MOD. INIC. N° 1715804 – PRIM. 0260067 – SEC. 1017326.

“ AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA”

Veintiséis de Octubre, 04 de junio de 2026

OFICIO N° 193 -2026-GOB.REG.PIURA-UGEL.P-DREP-IENSDP-D

SEÑORES

UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

Ciudad.-

Asunto : AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN EN LA IE “NSDP”

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle y comunicarle que se **AUTORIZA** a **MERCEDES PATRICIA MENDOZA VELASQUEZ**, identificada con DNI. 71484201, estudiante del Programa de Estudio de Psicología, para que lleve a cabo la investigación DESCRIPCIÓN DE LA ACOMPAÑIÓN EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA PIURA, 2026 con la Línea de Investigación : **Prevención y Cuidados de la Salud mental** en estudiantes del nivel secundaria de nuestra institución educativa, durante el periodo de 18.05.2026 hasta el 30.06.2026.

Sin otro particular con la seguridad de su gentil atención a la presente, quedo de usted.

Atentamente,



Lic. Emma Ana Ramirez Juarez
Directora encargada
I.E. N° 14011 NUESTRA SEÑORA DEL PILAR

Anexo 2. Carta de recojo (automatizado de la universidad)



Chimbote, 26 de mayo del 2026

CARTA N° 0000000449- 2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**LIC. EMMA ANA RAMIREZ JUAREZ, DIRECTORA ENCARGADA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR**



Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada DESCRIPCIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA, PIURA, 2026, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en ADOLESCENTES ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA, a cargo de MERCEDES PATRICIA MENDOZA VELASQUEZ, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 71484201, durante el período de 18-05-2026 al 30-06-2026.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.



Dr. Q.F. Edison Vásquez Corales
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO (E)



www.uladech.edu.pe/

Email: direccion_investigacion_posgrado@uladech.edu.pe

Cel: 952105294

Jr. Tumbes N° 247 - Centro Comercial y Financiera - Chimbote, Perú

Anexo 3. Matriz de consistencia y operacionalización

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variable(s)	Dimensiones / Indicadores	Metodología
Descripción de la autocompasión en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026	Objetivo general Describir la autocompasión en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026. Objetivo específico Describir las dimensiones Autoamabilidad, Humanidad compartida, Conciencia plena, Autojuicio, Aislamiento, y Sobreidentificación en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026. Describir el sexo en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026. Describir la edad en adolescentes de una institución educativa pública, Piura, 2026.	No aplica	Caracterización Sexo Edad De interés Autocompasión	Sin dimensiones Bondad Humanidad compartida Atención plena Autojuicio Aislamiento Sobre identificación	Tipo de investigación observacional/prospectivo/trasversal/ descriptiva Nivel de investigación descriptivo Diseño de la investigación Epidemiológico Población / Muestra 797 adolescentes 595 adolescentes Técnicas Encuesta Instrumentos de recolección de datos Escala autocompasión SCS (Self-Compassion Scale) de Neff (2003)

Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos

Escala de autocompasión (SCS): evidencias psicométricas iniciales en adolescentes de Lima

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

Escala de Autocompasión (Self-Compassion Scale – SCS)

Nombre del instrumento:

Escala de Autocompasión (Self-Compassion Scale – SCS).

Autor original:

Kristin Neff (2003).

Adaptación al español:

Javier García-Campayo et al. (2014).

Estudio psicométrico en Perú:

“Escala de autocompasión (SCS): evidencias psicométricas iniciales en adolescentes de Lima”.

Autores del estudio peruano:

Christian Ardela-Cabrera y Lincol Orlando Olivas Ugarte.

Año:

2019.

Objetivo del instrumento:

Medir la autocompasión, entendida como la capacidad de tratarse con amabilidad, comprensión y aceptación frente al sufrimiento o dificultades personales.

Población de aplicación:

Adolescentes estudiantes de secundaria de 11 a 18 años.

Muestra del estudio:

260 estudiantes de secundaria de Los Olivos, Lima.

Número de ítems:

26 ítems.

Tipo de escala:

Escala tipo Likert de 5 puntos:

1 = Casi nunca

2 = Pocas veces

3 = Algunas veces

4 = Muchas veces

5 = Casi siempre.

Dimensiones:

1. Auto-amabilidad
2. Auto-juicio
3. Humanidad compartida
4. Aislamiento
5. Conciencia plena (Mindfulness)
6. Sobre-identificación.

Tiempo de aplicación:

Aproximadamente 15 minutos.

Forma de aplicación:

Individual o colectiva.

Forma de calificación:

Se obtiene el promedio total y por dimensiones:

- 1 a 2.5 = Bajo
- 2.5 a 3.5 = Moderado
- 3.5 a 5 = Alto

Validez:

- Validez de contenido mediante juicio de 10 expertos (V de Aiken = .97).
- Análisis factorial confirmatorio con adecuado ajuste:
 - CFI = .909
 - SRMR = .056
 - RMSEA = .038.

Confiabilidad:

Consistencia interna aceptable:

- Alfa de Cronbach total = .76
- Omega de McDonald total = .90.

Conclusión del estudio:

La Escala de Autocompasión presenta adecuadas evidencias de validez y confiabilidad para su aplicación en adolescentes de Lima.

Anexo 5. Formato de consentimiento u otros que correspondan a la investigación



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE

Consentimiento informado

01 de junio de 2026

Estimado Padre de familia/ Apoderado(a)

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

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará que su menor hijo(a) participe 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 . Nos interesa estudiar “Descripción de la autocompasión en adolescentes de una institución pública, Piura, 2026” . Nos gustaría que su menor hijo(a) participe 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,

Mercedes Patricia Mendoza Velasquez

Estudiante de psicología de la ULADECH Católica

amercedesmendozaa@gmail.com

900223903

Firma del apoderado:.....

DNI N°.



ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Mercedes Patricia Mendoza Velasquez y estoy haciendo mi investigación, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La participación será de 15 minutos máximos, donde se aplicará una encuesta y ficha técnica para marcar.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de “Descripción de la autocompasión en adolescentes de una institución pública, Piura, ¿2026”?	Sí	No
---	----	----

Fecha: _____

Instrumento de recolección de datos

I. FICHA SOCIODEMOGRAFICA

Lugar : I. E Nuestra señora del pilar

Sexo : (M) (F)

Edad : años

II. ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN

Instrucciones: Lea atentamente cada afirmación antes de responder y marca con un aspa (X) A la izquierda de cada ítem, indique cuán a menudo usted se comporta de la manera descrita en esa afirmación, utilizando la siguiente escala:

Casi Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Casi Siempre
1	2	3	4	5

Nº	ITEMS	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 defectos, 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 incompetencia.					
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 naturaleza 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.					
¡Muchas gracias por tu colaboración!						