

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los
estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024**

**Para optar el título Profesional de
Licenciada en Enfermería**

Autores:

Bach. Isabel Elena ARELLANO RUPAY

Bach. Mirella Fiorela CABELLO HUANAY

Asesor:

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA

Cerro de Pasco - Perú - 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los
estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Javier SOLIS CONDOR
PRESIDENTE

Dr. Isaías Fausto MEDINA ESPINOZA
MIEMBRO

Mg. Flor Marlene SACHUN GARCIA
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud Unidad
de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 007-2026

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

Isabel Elena ARELLANO RUPAY
Mirella Fiorela CABELLO HUANAY
Escuela de Formación Profesional
ENFERMERÍA

Tesis

“Relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024”

Asesor:

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA

Índice de Similitud: 12%

Calificativo
APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 30 de enero del 2026



Firmado digitalmente por TUMIALAN
HILARIO Raquel Flor De María FAU
20154003046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 30.01.2026 12:01:39 -05:00

Dra. Raquel Flor de María TUMIALAN HILARIO
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis docentes que gracias a su orientación hicieron posible que se realice, asimismo a mis padres por el apoyo y comprensión brindada.

ARELLANO RUPAY, Isabel

El presente proyecto de investigación lo dedico a mis amados padres quienes son mi principal motivación a ser mejor cada día y por apoyarme incondicionalmente para seguir con mis metas.

CABELLO HUANAY, Mirella

AGRADECIMIENTO

Agradecemos al docente quien nos impulsó a realizar el presente trabajo, así mismo, a nuestra universidad Daniel Alcides Carrión ya que nos brindó una educación de calidad también a nuestros padres que en todo tiempo nos brindaron su apoyo; por sus valores, sus consejos y su motivación constante que nos ha permitido ser personas de bien, por los ejemplos de perseverancia y constancia que los caracterizan y que nos han infundado siempre.

RESUMEN

El presente estudio pretende determinar la relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, Metodología: Participaron del estudio estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, de ambos sexos de 17 a 24 años. Los instrumentos administrados fueron: la Escala de Autocompasión de 26 ítems por el autor Neff y la Escala de Bienestar Psicológico de 29 ítems por el autor Ryff. Resultados: se determinó que existe relación positiva y significativa entre las variables de estudio ($Rho=0,441$ y $p=0,000$). Conclusión: Practicar la autocompasión es beneficiosa psicológica y emocionalmente. Consigue que nuestra ansiedad disminuya y que nuestra autoestima aumente, así como que consigamos lidiar mejor con los problemas.

Palabras Clave: Autocompasión, Bienestar psicológico

ABSTRACT

The present study aims to determine the relationship between self-compassion and the psychological well-being of nursing students from the UNDAC Filial Tarma, Methodology: Students belonging to the nursing school of the Daniel Alcides Carrión National University, of both sexes, 17 years old, participated in the study. to 24 years. The instruments administered were: the 26-item Self-Compassion Scale by the author Neff and the 29-item Psychological Well-being Scale by the author Ryff. Results: It was determined that a positive and significant relationship exists between the study variables ($Rho = 0.441$ and $p = 0.000$). Conclusion: Practicing self-compassion is psychologically and emotionally beneficial. It reduces anxiety, increases self-esteem, and helps us cope better with problems.

Keywords: Self-compassion, Psychological well-being

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación relacionaremos la autocompasión que se define como la compasión (sentirse conmovido por el dolor ajeno y querer ayudarla) que uno siente por sí mismo y el bienestar psicológico que promueve el avance personal y relaciones sanas de los estudiantes de enfermería de la UNDAC filial Tarma para lo cual relacionaremos la autoamabilidad, el autojuicio, la humanidad compartida, el aislamiento, la conciencia plena, la sobreidentificación al bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

Asimismo, esta investigación se detallará más a fondo y cómo surge como problemática de estudio ya que no es un tema muy común por tratar al no brindarse la importancia que se amerita ya que a pesar de que la MINEDU brinda lineamientos para proteger la salud mental y por ende el bienestar psicológico no son del todo aplicados dejando muchas veces el bienestar de los universitarios de lado.

Ahora si bien la "Universidad Daniel Alcides Carrión" hace esfuerzos por aplicar dichos lineamientos no se observa evidencias de dichos programas ni los resultados que deberían de brindar, lo cual disminuye a la larga el afrontamiento de los estudiantes a situaciones adversas más aún si nos enfocamos en la carrera de enfermería donde mantener la autocompasión y bienestar psicológico es de suma significancia al tratar con seres humanos.

ÍNDICE

Página.

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	
ÍNDICE DE TABLAS	

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	4
1.3.	Formulación del problema	4
1.3.1.	Problema general	4
1.3.2.	Problemas específicos	4
1.4.	Formulación de objetivos.....	5
1.4.1.	Objetivo general	5
1.4.2.	Objetivos específicos	5
1.5.	Justificación de la investigación.....	5
1.6.	Limitaciones de la investigación	6

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio	7
2.2.	Bases teóricas-científicas	12
2.2.1.	Autocompasión	12
2.2.2.	Bienestar psicológico	17
2.3.	Definición de términos básicos	23
2.4.	Formulación de hipótesis.....	27
2.4.1.	Hipótesis general.....	27
2.4.2.	Hipótesis específicas	27
2.5.	Identificación de variables	27
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores	28

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación.....	32
------	----------------------------	----

3.2.	Nivel de investigación.....	32
3.3.	Métodos de investigación	32
3.4.	Diseño de investigación.....	32
3.5.	Población y muestra.....	32
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.	Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.....	33
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	34
3.9.	Tratamiento estadístico	35
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica	35

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.....	36
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	37
4.3.	Prueba de hipótesis.....	42
4.4.	Discusión de resultados	49

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

	Página.
Tabla 1 Niveles de autocompasión en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	37
Tabla 2 Niveles de autoamabilidad en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	37
Tabla 3 Niveles de autocrítica en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	38
Tabla 4 Niveles de Humanidad común en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	38
Tabla 5: Niveles de aislamiento en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	38
Tabla 6 Niveles de conciencia plena en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	39
Tabla 7 Niveles de sobre identificación en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	39
Tabla 8 Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	40
Tabla 9 Niveles de autoaceptación en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	40
Tabla 10 Niveles de relaciones positivas en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	40
Tabla 11 Niveles de autonomía en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	41
Tabla 12 Niveles del dominio del entorno en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	41
Tabla 13 Niveles de crecimiento personal en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	41
Tabla 14 Niveles de propósito de vida en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	42
Tabla 15 Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.	42
Tabla 16 Relación entre la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	43
Tabla 17 Relación entre autocompasión en la dimensión autoamabilidad en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	44

Tabla 18 <i>Relación entre autocompasión en la dimensión autojuicio en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.</i>	45
Tabla 19 <i>Relación entre autocompasión en la dimensión humanidad compartida en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.</i>	46
Tabla 20 <i>Relación entre autocompasión en la dimensión aislamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.</i>	47
Tabla 21 <i>Relación entre autocompasión en la dimensión Conciencia plena y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.</i>	48
Tabla 22 <i>Relación entre autocompasión en la dimensión sobreidentificación y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.</i>	49

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

El Ministerio de Salud (1) reportó que el 41% de los peruanos mostraron problemas de salud mental relacionado a la depresión que fue de moderada a severa, en la misma línea la Dirección General de Educación Superior Universitaria (2) reportaron que en el 2021 el 86.8% de los estudiantes de universidades públicas tuvieron problemas de estrés, desánimo. Por esta razón, recomendaron que ante la problemática las universidades públicas deberían implementar centros enfocados en mejorar la salud mental.

Actualmente el bienestar psicológico es un tema extenso pues interviene en distintos aspectos de nuestra vida tales como sociales y psicológicas, este bienestar emocional crea una armonía en cada individuo que permite contar con una mejor calidad de vida, el Ministerio de Salud reportó que el 41% de los peruanos presentaron problemas de salud mental relacionado a la depresión que fue de moderada a severa, en la misma línea la Dirección General de Educación Superior Universitaria reportaron que en el 2021 el 86.8% de los estudiantes de universidades públicas tuvieron problemas de estrés, desánimo. Por esta razón, recomendaron que ante la problemática las universidades públicas deberían implementar centros enfocados en mejorar la salud mental.

Advíncula, C. (2018) señala que las exigencias académicas, tales como la realización de tareas, la presentación de trabajos, la falta de tiempo, el estudio para los exámenes y la realización de prácticas preprofesionales, generan estrés y ansiedad. Estas demandas están asociadas con un aumento en las conductas de riesgo que impactan la salud mental, lo cual conlleva consecuencias negativas para el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

Los estudiantes de enfermería, en el transcurso de su formación profesional, se ven influenciados por diversos factores, tales como sus problemas personales, objetivos vitales, expectativas, fortalezas internas y la construcción de relaciones sociales positivas y saludables. Además, las diversas dimensiones subjetivas y psicológicas que han desarrollado a lo largo de su ciclo vital, a través del aprendizaje en la niñez, en el colegio y en la universidad, han contribuido a un nivel variable de bienestar psicológico y a su salud mental.

En virtud de lo expuesto anteriormente, el Ministerio de Educación (MINEDU) (3) ha establecido directrices para salvar la salud mental de los estudiantes universitarios, mediante la creación de centros en universidades nacionales que promuevan el bienestar de los alumnos. Para la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión (4) con la Resolución rectoral N° 188-2020-UNDAC-R del año 2020 establece una red de atención a la salud mental de los estudiantes universitarios, implementando planes de trabajo conforme a los lineamientos del MINEDU. Sin embargo, según lo revisado en los canales de comunicación institucional no se evidencia diagnóstico sobre el estado mental de los estudiantes, el impacto de los planes de trabajo.

Según el (MINEDU) (3) el objetivo de las universidades se debe centrar en salvaguardar el bienestar de los universitarios. De otra forma, según la Organización Mundial de la Salud (5), el bienestar constituye uno de los componentes esenciales de la salud y se manifiesta a través de conductas que promuevan la salud física como la salud mental. Asimismo, para Frias et al. (6) presentan evidencia que indica que el bienestar psicológico se encuentra asociado con una disminución en la manifestación

de síntomas de ansiedad y depresión. En relación a los dicho, Sommerfeld et al. (7) llevaron a cabo un estudio en Estados Unidos, en el cual evidenciaron la relevancia del bienestar psicológico como mediador en la relación con el estrés subjetivo. En ese sentido, Reynalte,(8) sostiene que los estudiantes universitarios que exhiben un bajo nivel de bienestar psicológico suelen enfrentar dificultades para adaptarse a los cambios en su entorno. Esta situación se debe a la falta de conocimiento sobre sus habilidades, logros y capacidades, lo que a su vez se origina en la insatisfacción que experimentan respecto a su entorno.

Quintana, C. Se señala que la autocompasión ha sido objeto de debate como una táctica para manejar las emociones adversas. Además, ciertas investigaciones han enfocado sus esfuerzos en la gestión de eventos adversos, por lo que la autocompasión se presenta como una estrategia que atenúa la repercusión emocional de los sucesos adversos de la vida. Por lo tanto, se ha postulado que la autocompasión constituye un componente que fomenta la resiliencia emocional en los individuos. En este contexto, la autocompasión engloba los mismos componentes de la compasión, pero orientados hacia el propio padecimiento.

Relacionado a la insatisfacción del entorno desde la perspectiva de Antolin (9) la autocompasión es determinante para mejorar el bienestar. En la misma línea, Mantaras et al. (10) dan por conveniente que los estudiantes universitarios mejoren su bienestar mediante la autocompasión, que según Maldonado y Nazar (11) ayuda a los individuos a manejar sus emociones cuando están bajo presiones sociales.

Por lo indicado anteriormente, es necesario realizar la investigación debido a que no se evidencia que la UNDAC de información sobre el efecto de los programas enfocados en mejorar la salud mental de sus estudiantes de enfermería, lo cual es una pérdida de información relacionada sobre la interiorización de las emociones cuando se enfrentan a situaciones adversas a las esperadas, además de su condición mental y su capacidad de adaptación que es medido al analizar la autocompasión y el bienestar. Sin embargo, de no realizarse la investigación la universidad podría

realizar mejoras que no consideren a las variables por la falta de información confiable. Por esta razón, es relevante la realización de la investigación de las variables en estudiantes universitarias de enfermería.

1.2. Delimitación de la investigación

Delimitación conceptual

La investigación se centrará en variables centradas en las emociones que son importantes para la mejora de la salud mental que son autocompasión y bienestar psicológico.

Delimitación espacial

La investigación será realizada en el departamento de Junín, en la provincia de Tarma, en la sede de la UNDAC Filial Tarma.

Delimitación temporal

La investigación se desarrollará entre los años 2024 y 2025.

Delimitación social

Son las estudiantes universitarias de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación de la autoamabilidad y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?
- ¿Cuál es la relación del autojuicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?
- ¿Cuál es la relación de la humanidad compartida y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?

- ¿Cuál es la relación del aislamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?
- ¿Cuál es la relación de la conciencia plena y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?
- ¿Cuál es la relación de la sobreidentificación y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- Relacionar la autoamabilidad y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- Relacionar el autojuicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- Relacionar la humanidad compartida y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- Relacionar el aislamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- Relacionar la conciencia plena y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- Relacionar la sobreidentificación y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

1.5. Justificación de la investigación

Justificación teórica

Este estudio aportará al conocimiento de las variables en un contexto específico con el que los investigadores debatirán sus puntos de vista frente a los

resultados del presente estudio y será base para sustentar futuras investigaciones del tema.

Justificación práctica

Asimismo, el estudio se justifica en lo práctico porque dará información sustentada en datos confiables y validos que podrán ser considerados para mejorar la gestión de formará parte en la planeación a de la universidad, que fomentará según los resultados obtenidos el desarrollo de las variables.

Justificación metodológica

La investigación se justifica metodológicamente por la contribución en la medición de la relación de la autocompasión en el bienestar psicológico con aplicación de metodologías validadas.

1.6. Limitaciones de la investigación

Limitación teórica

La investigación se centrará exclusivamente en las variables autocompasión y bienestar psicológico.

Limitación temporal

La investigación será realizada entre septiembre hasta diciembre de 2024 y de enero a abril de 2025.

Limitación espacial

La investigación será en la Filial de Tarma de la UNDAC.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Internacionales

Nazar et al., (2024) Chile. Objetivo: Describir los comportamientos que promueven la salud y conductas riesgosas de los universitarios en Chile y establecer su asociación con la Autorregulación (AR) y la Autocompasión (AC). Resultados: Los datos obtenidos, mostraron una baja frecuencia de comportamientos que promueven la salud y persistentes conductas riesgosas; tales como el fumar cigarrillos (22,6%), consumo de drogas (41,3%) y alcoholismo (20,3%). Respecto al manejo de los impulsos de la AR, mostró mayor asociación con una actitud alimentaria saludable y con una mejor calidad de sueño. El mindfulness, que es un elemento de la AC, mostró asociatividad con una menor actividad física regular. Conclusión: El control de los impulsos tiene relación con la atención a la calidad de la alimentación y del sueño, elementos que suelen alterarse en la época universitaria; la AC tiene asociación moderada con el consumo de medicinas sin receta médica. La AR y la SC muestran gran potencial para promover buenos hábitos de salud y prevención de comportamientos riesgosos (12).

Medina et al. (2024) México. Objetivo: Identificar las áreas personales y sociales de los estudiantes universitarios asociados al bienestar psicológico que

facilitaron su desempeño en modalidad virtual. Resultados: Se demostró que la mayoría tenían niveles altos de bienestar psicológico (89.2%). Por otro lado, el bienestar psicológico fue impactado negativamente por el crecimiento personal y el dominio del entorno. Asimismo, el tener dominio del entorno y las relaciones positivas aumentaban el bienestar psicológico; además, los estudiantes universitarios de ciclos mayores tenían mayor bienestar psicológico. Conclusión: El bienestar psicológico debe estar presente en las estrategias de desarrollo desde el inicio de la vida universitaria porque les permite afrontar los retos (13).

Kotera et al. (2021) Reino Unido. Objetivo: evaluar la autocompasión, examinando sus relaciones con constructos más establecidos examinados en otras áreas de la salud: resiliencia, compromiso, motivación y bienestar mental. Resultados: la autocompasión se relacionó positivamente con la resiliencia, el compromiso, la motivación intrínseca y el bienestar mental, mientras que se relacionó negativamente con la motivación. La resiliencia y el bienestar mental se identificaron como predictores significativos de la autocompasión. Conclusión: Como la resiliencia y el bienestar mental son relativamente familiares para muchos profesores y estudiantes de enfermería, los educadores pueden incorporar un componente de autocompasión a la formación en resiliencia y/o a las prácticas de bienestar mental existentes (14).

Harvey et al., (2021) Colombia. Objetivo: Identificar la asociación existente entre el bienestar psicológico y las modalidades de afrontar el impacto psicosocial de la COVID-19 en los estudiantes universitarios. Resultados: Se visibilizó una asociación directa y de mucha significancia entre el bienestar psicológico y las herramientas para enfrentar la resolución de contratiempos: apoyándose en la solicitud de un apoyo social, religioso, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación. Conclusiones: Las herramientas para afrontarlo, se asocian con el bienestar psicológico de los alumnos universitarios. Dicha participación podría proporcionar datos fundamentales al momento de afrontar las consecuencias psicosociales que han sido provocadas por la pandemia (15).

Barrera et al., (2018) México. Objetivo: Hallar la relación existente entre el bienestar psicológico, el rendimiento en lo académico y el desempeño estudiantil. Resultados: Se observó un buen nivel en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, ya que tenían objetivos claros para su futuro y tenían dominio sobre su entorno, considerándose a sí mismos como personas de éxito. Hubo relación relevante y positiva entre el bienestar psicológico, el número de cursos que se aprobaron y el autoconcepto como alumno exitoso. Conclusiones: Los alumnos evidenciaron un buen nivel de bienestar psicológico, ante la presencia de propósitos firmes en sus vidas, así como el dominio de su entorno y la auto calificación de estudiantes exitosos (16).

Nacionales

Borger y Morote (2021) Arequipa. Objetivo: Establecer la relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico de los alumnos universitarios. Resultado: La mayoría de los estudiantes obtuvieron un nivel alto de bienestar psicológico (42.8%) y elevado (34.2%). Por otro lado, las dimensiones de la variable: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno fue mayormente de nivel medio de 53.1% a 66.6%. Sin embargo, se mostró que la dimensión crecimiento personal fue mayormente alto (53.6%). De manera similar la dimensión propósito en la vida estuvo entre mayormente medio (46.2%) y alto (45.6%), En cuanto, a la relación entre procrastinación académica y el bienestar psicológico fue inversa. Conclusión: Mientras mayor sea el bienestar psicológico, se observará una menor autorregulación académica y procrastinación (17).

Quintanilla (2021) Arequipa. Objetivo: determinar el nivel de relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Resultados; Se observó que los alumnos de que tienen una mayor autopercepción dan un mayor bienestar psicológico que hacen uso de estrategias para afrontar de manera eficiente focalización al momento de buscar soluciones, dar una valoración positiva e iniciar la búsqueda de apoyo social. Conclusión: Los individuos que

presentan un alto grado de bienestar se caracterizaron por realizar un análisis de las causas de los problemas sistemáticamente, de una manera resiliente (18).

Reynoso (2019) Lima. Objetivo: Examinar la relación que presentan la Autocompasión, el Cansancio Emocional y la Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Resultado: Se comprobó la inexistencia de relaciones importantes entre las variables de tipo sociodemográfico y las variables de estudio. Se confirmó que el componente autocompasión puede predecir eficientemente la variable de satisfacción con la vida, con una injerencia parcial en el agotamiento emocional. Conclusión: La autocompasión influye en la satisfacción con la vida (19).

Quintana (2019) Cusco. Objetivo: Explorar la relación de la autocompasión en los síntomas de depresión de universitarios. Resultados: Se evidencio que no existía diferencias significativas de autocompasión según el género, Sin embargo, descriptivamente las chicas presentan más nivel de autocompasión en comparación de los varones estando ambos en niveles medios. Conclusión: la autocompasión está relacionada positivamente con la depresión (20).

Advíncula (2018) Lima. Objetivo: Analizar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el bienestar psicológico en alumnos que cursan el nivel universitario. Resultados: Se mostraron interconexiones importantes entre la regulación emocional y el bienestar psicológico; de igual manera entre las diversas clases de regulación emocional y los subniveles del bienestar psicológico. Adicionalmente, se visibilizaron diferencias respecto al género en la dimensión autonomía. Conclusión: Las técnicas de regulación emocional y el bienestar psicológico están relacionados (21).

Locales

Sauñi (2021) Tarma. Objetivo: Establecer la relación existente entre el bienestar psicológico y los trastornos emocionales provocados por la pandemia de la covid-19 en los alumnos universitarios. Resultados: Se evidencia una relación entre el bienestar psicológico y los trastornos emocionales. De igual manera, se comprueba

la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico; crecimiento, autonomía, dominio, autoaceptación, propósito y relaciones positivas con las perturbaciones emotivas provocadas por la pandemia de la covid-19 en los alumnos de la facultada de enfermería de la UNDAC Filial Tarma. Conclusión: Se estableció la existencia de una relación positiva entre el bienestar psicológico y los desórdenes emocionales por la pandemia de la covid-19 en los alumnos (22).

Hinostroza (2021) Huancayo. Objetivo: Hallar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes de una universidad privada de Huancayo durante la pandemia. Resultados: El 80% de alumnos mostraron tener un nivel de bienestar psicológico normal, un 16% mostraron un bajo nivel y un 4 % un alto nivel. Conclusión: Los estudiantes muestran niveles normales de bienestar psicológico. Se advierte que los alumnos que tienen objetivos de vida y habilidades positivas producen felicidad (23).

Carbajal (2021) Huancayo. Objetivo: Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el uso de las redes sociales en los alumnos de educación superior. Resultados: Se mostró un mayor porcentaje (51,6%) en el nivel bajo que evidenciaron los alumnos respecto al Bienestar psicológico, en contraposición de un mínimo porcentaje del nivel alto (3,2%). Conclusión: Existe una correlación inversa de grado moderado entre la variable Bienestar psicológico y el uso de redes sociales (24).

Villaverde (2020) Huancayo. Objetivo: Determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico. Resultado: El bienestar psicológico es mayormente bajo. Pero, no se halló la relación entre las variables ni tampoco la vida familiar, los amigos, el bienestar económico estaban relacionados con el bienestar psicológico. Conclusión: La relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico no es significativo (25).

Carrera (2018) Huancayo. Objetivo: Establecer la relación que se presenta entre la inteligencia emocional, asertividad y el bienestar psicológico en universitarios. Resultado: En las dimensiones dominio del entorno y crecimiento personal de la

variable bienestar psicólogo la mayoría de los universitarios obtuvieron valores altos. Por otro lado, en las dimensiones autoaceptación, crecimiento personal y propósito de la vida estuvieron con puntajes de mayoría de nivel medio. Pero, la dimensiones autonomía y relaciones positivas fue mayormente baja. Conclusión: se concluye que mientras mayor sea la inteligencia emocional y asertividad, se mostrará una mejora en los niveles de bienestar psicológico (26).

2.2. Bases teóricas-científicas

2.2.1. Autocompasión

Para Neff (27) la autocompasión parte de no distinguir la compasión hacia uno mismo y los demás basado en el budismo. Según Kornfield (28) la compasión parte de la persona que parte alcanza la paz naturalmente. Para Hanh (29) la compasión parte de la comprensión de uno mismo. Por lo tanto, Kornfield (28) y Hanh (29) la compasión nace de ser independiente y comprenderse a uno mismo. Por lo tanto, para comprender la autocompasión es necesario primero definir la compasión. Santana y Morales (30), señala que la compasión implica conmoverse ante el sufrimiento de otra persona y manifestar la intención de brindarle ayuda, incorporando así componentes emocionales como el afecto y la amabilidad hacia los demás. Por su parte Neff (31) define la autocompasión como una actitud de apertura y sensibilidad frente al propio dolor, que conlleva tratarse con comprensión y afecto ante las imperfecciones y los fracasos personales, además de reconocer que dichas experiencias forman parte de la condición humana compartida. La autora concibe la autocompasión como una forma de relación con uno mismo, especialmente presente en situaciones de fracaso, carencia o sufrimiento personal, enfatizando que esta práctica supone una respuesta comprensiva y amable hacia las propias dificultades y limitaciones.

Este concepto integra los aspectos emocionales relacionados con la expresión de afecto y trato amable hacia los demás. Según Neff, la autocompasión implica una actitud de apertura y sensibilidad frente al propio sufrimiento, que se manifiesta en la

capacidad de brindarse comprensión y afecto ante las imperfecciones y los fracasos personales, así como en el reconocimiento de que dichas vivencias forman parte de la experiencia humana compartida. La autora sostiene que la autocompasión constituye una forma de relacionarse con uno mismo y se manifiesta especialmente en situaciones de fracaso, carencia o dolor personal, reiterando que esta actitud supone una respuesta comprensiva y amable frente a las propias dificultades y limitaciones.

La autocompasión para Araya y Moncada (32) ha evolucionado según el contexto sociocultural en el que se asocia con el sufrimiento y el último recurso. Desde otra perspectiva, es la capacidad de involucrarse en el sufrimiento y, al mismo tiempo, sentirse motivado a aliviar el sufrimiento ajeno y propio, mostrando así un componente activo relacionado con la búsqueda del alivio del sufrimiento y el cultivo del bienestar.

por ende, la autocompasión es un alivio para el espíritu, que atenúa el sufrimiento de los sentimientos de insuficiencia y desvaloración propia, ya que permite afrontar situaciones adversas. Esta capacidad es la capacidad de ser amable y comprensivo con sí mismo, especialmente cuando abordamos fallas o errores, o cuando nos sentimos insatisfechos.

En definitiva, es indiscutible que la autocompasión tiene un gran impacto en la vida de los individuos y se expone en distintas formas como lo son lo social, biológico y emocional, de la misma forma, la práctica repetitiva puede producir un impacto significativo y beneficiario en la calidad de vida del sujeto, destacando aún más su importancia.

Dimensiones de la autocompasión

Como mencionan Neff et al. (33), la autocompasión posee una estructura dinámica conformada por tres elementos interrelacionados que se manifiestan especialmente en contextos de malestar emocional cuando han sido desarrollados previamente. Dichos componentes son la amabilidad hacia uno mismo, el reconocimiento de la humanidad compartida y la atención plena; a su vez, cada uno

de ellos presenta un polo opuesto, representado por la autocrítica, el aislamiento y la sobre identificación.

- El primer componente se refiere a la dimensión de la autoamabilidad en contraste con la del autojuicio. La autoamabilidad alude a la capacidad de tratarse a uno mismo con comprensión, calidez y respeto, en lugar de recurrir a la autocrítica frente a los errores cometidos. Esto implica que, ante situaciones de sufrimiento, la persona pueda reconfortarse y tranquilizarse, fortaleciendo la seguridad personal y el equilibrio emocional, al reconocer que cuenta consigo misma como fuente de apoyo. En contraste, el autojuicio se caracteriza por una actitud hostil acompañada de una valoración negativa y crítica hacia uno mismo (27).
- El segundo componente trata sobre la dimensión de la humanidad compartida vs. la dimensión de aislamiento. La humanidad compartida se centra en el reconocimiento de la experiencia humana como un fenómeno común, aceptando que todas las personas son imperfectas y enfrentan dificultades a lo largo de la vida, lo que las lleva a experimentar sufrimiento y pensamientos similares. En contraste, el aislamiento se asocia con la percepción de estar solo, lo cual dificulta el sentido de pertenencia y la conexión con la condición humana compartida (27).
- El tercer componente trata sobre la dimensión de la conciencia plena vs. la dimensión de sobre identificación. La conciencia plena se define como la capacidad de atender la experiencia del sufrimiento desde una perspectiva equilibrada, sin sobredimensionar los aspectos negativos de uno mismo. En oposición, la sobre identificación se vincula con la rumiación cognitiva, la cual conlleva juicios constantes sobre la propia experiencia. Las personas que presentan altos niveles de sobre identificación tienden a exagerar sus errores, a incurrir en la autocrítica y a sentirse aisladas frente a situaciones dolorosas; en contraste, manifiestan un menor nivel de conciencia respecto a sus emociones negativas (27).

Componentes de la autocompasión

Arrebola, F. Domínguez, M. (2018) postulan el concepto de autocompasión abarca tres componentes que se relacionan entre sí y son los siguientes:

- **Ser Bondadoso y Amable Con Uno Mismo En Vez Ser Autocrítico:** Ser bondadoso consigo mismo implica tratarse con delicadeza, cariño y respeto ante situaciones emocionalmente dolorosas o en las que se presentan diversas problemáticas que ponen en riesgo la tranquilidad mental, en términos generales ser amable con uno mismo radica en tratarse a uno mismo con la compasión que usualmente guardamos para los demás, esta habilidad requiere de la aceptación de los propios errores y la comprensión de que, a pesar de ellos, aún somos merecedores de amor, felicidad y afecto, por el contrario la autocrítica se relaciona con un sentimiento de hostilidad y una demanda excesiva y constante hacia uno donde suele presentarse un fuerte rechazo y/o crítica de ciertas características, acciones, emociones, pensamientos o decisiones personales.
- **Sufrimiento Como Parte de la Experiencia Humana, Contra el Aislamiento:** La humanidad compartida hace referencia a la percepción de conexión con otros individuos en la experiencia de la vida y el reconocimiento de la variedad de aspectos que comparten los seres humanos, por lo tanto, implica comprender que las fallas, fracasos y desafíos son parte de la vivencia humana y que, así como todas las personas atraviesan por adversidades en la vida, también experimentan emociones y/o pensamientos similares a los propios, la humanidad compartida implica reconocer la interconexión y todo lo que ella abarca, particularmente en momentos de confusión, miedo, debilidad e imperfección.
- **Atención Plena, Frente a la Evitación y/o Sobre identificación:** En este sentido, la atención plena se relaciona con la capacidad de notar y participar en el tiempo ocurrido sin juzgar, rechazar o agarrarse a esa experiencia, que en general incluye emociones, pensamientos, sensaciones corporales y sensaciones del

medio externo, de esta forma, en la práctica de la autocompasión, la atención plena se refleja al recibir los sentimientos dolorosos y ser consciente de ellos, observándolos y aceptándolos tal y como son.

Thupten, J. (2010) percibe la compasión como un constructo multidimensional, donde se integran cuatro componentes:

- El componente cognitivo de donde proviene la conciencia del sufrimiento; en este caso la persona se percata de que el otro está pasando por un momento complicado que le genera emociones desagradables.
- El componente afectivo que se relaciona con una preocupación empática por el otro al adoptar su perspectiva e imaginar o sentir su dolor.
- El componente intencional que abarca el anhelo de calmar el sufrimiento; aquí el individuo tiene la voluntad de ayudar al otro, pero aún no lo ha concretizado en acciones.
- El componente motivacional donde no solo se encuentra la disposición a ayudar, sino que también incluye la capacidad de responder de manera activa, por medio de acciones concretas, a fin de mitigar el sufrimiento del otro.

Beneficios de la autocompasión

Nell (2003) menciona que diversos investigadores comprueban que la autocompasión tiene una gama de beneficios y son los siguientes:

- Disminución de la depresión, ansiedad, el enfado y el narcisismo.
- Las personas con altos niveles de compasión suelen presentar una autoestima elevada, como resultado de una actitud de autoafirmación y refuerzo positivo hacia sí mismas.
- Mayor capacidad de autocontrol y autonomía, un afrontamiento más eficaz de las situaciones cotidianas y un mayor desarrollo personal.
- Mayor nivel de sabiduría, felicidad, optimismo, curiosidad y disposición hacia el interés por el entorno.

- Favorece el autocuidado personal, especialmente en el ámbito físico, incluyendo prácticas de higiene y atención a la apariencia personal.
- La autocompasión contribuye a la aceptación y afrontamiento de las experiencias adversas de la vida; asimismo, influye positivamente en el manejo del dolor crónico, favoreciendo una mayor aceptación y un mejor funcionamiento psicológico en las personas que lo padecen.
- La autocompasión promueve una sensación de calma y seguridad personal, disminuyendo el miedo y el aislamiento frente a situaciones desfavorables.
- Favorece una adaptación adecuada y un afrontamiento positivo ante circunstancias negativas.

2.2.2. Bienestar psicológico

Según Ryff (34) el bienestar psicológico parte de la psicología positiva que promueve el crecimiento personal, las relaciones positivas. Desde la perspectiva Del Valle et al. (35) el bienestar psicológico se fundamenta con la felicidad y según Ryff (34) se centra en autoevaluar las emociones además del desarrollo potencial de la persona.

Para Rodríguez y Quiñones (36) el bienestar psicológico está relacionado a lo positivo de la persona. Asimismo, Medina et al (13) afirma que el bienestar psicológico es el conjunto de sensaciones con el que se conceptualiza la vida, engloba a un conjunto de sensaciones que afectan su salud mental. Para Sandoval et al. (37) El bienestar psicológico se reconoce como un elemento de motivación intrínseca en la persona; no obstante, este puede presentar variaciones según la edad, el sexo y el contexto cultural, y es susceptible de ser evaluado a partir de componentes afectivos y cognitivos, los cuales deben interpretarse considerando el entorno en el que se desarrollan.

Para Moreta et al. (38), quienes afirman que hay evidencia que comprueba que los individuos cuyos niveles de bienestar psicológico son elevados desde la

perspectiva de Ryff (39), son más coherentes con sus intereses, valores y necesidades personales, asimismo, está relacionada a la autorrealización personal. Además, refieren que tener relaciones sociales estables) y un entorno confiable que les deja crecer como personas y desarrollar sus potencialidades con autonomía.

Teorías de bienestar psicológico

Huanri, D. (2017) menciona las diferentes teorías del bienestar psicológico y los clasifica de la siguiente manera:

Modelo de Jahoda

Jahoda fue precursora en la elaboración de un modelo teórico de salud mental positiva; para esta autora, un adecuado estado de salud física constituye una condición necesaria, aunque no suficiente, para el bienestar mental. Asimismo, propuso un modelo estructurado en seis criterios generales, los cuales se desarrollan en un total de dieciséis subcriterios.

- 1. Actitudes hacia sí mismo;** hace referencia a una disposición psicológicamente saludable orientada al propio individuo, expresada a través de la autoaceptación y la autoconfianza. Incluye como subcriterios el acceso del yo a la conciencia, la coherencia entre el yo real y el yo ideal, los sentimientos hacia uno mismo y el sentido de identidad personal.
- 2. Crecimiento, desarrollo y actualización;** alude a la tendencia natural del individuo hacia la autorrealización y el desarrollo continuo de sus capacidades, caracterizada por el esfuerzo constante por potenciar sus habilidades. Comprende como subcriterios la motivación vital y el compromiso con la vida.
- 3. Integración;** se relaciona con la articulación y coherencia entre los distintos procesos y características del individuo, incorporando subcriterios como la capacidad de resistencia frente al estrés.
- 4. Autonomía;** se refiere al grado de independencia del sujeto ante las influencias y presiones sociales, teniendo como subcriterio principal la conducta autónoma.

5. **Percepción de la realidad;** implica la congruencia entre la percepción personal y la realidad objetiva, e incluye subcriterios como la percepción objetiva y la empatía o sensibilidad social.
6. **Dominio del entorno;** describe la capacidad del individuo para orientarse eficazmente en la realidad y adaptarse a su contexto social, abarcando subcriterios como la satisfacción sexual, la adecuación en el ámbito afectivo, laboral y del tiempo libre, la calidad de las relaciones interpersonales, la habilidad para responder a las demandas del entorno, la resolución de problemas y la capacidad de adaptación.

Teoría de Autodeterminación

Esta teoría describe la manera en que la motivación intrínseca —entendida como la acción guiada por el interés personal sin expectativa de recompensas externas, y la motivación extrínseca, orientada a obtener beneficios o evitar consecuencias, inciden en el desarrollo personal y social del individuo, influyendo a su vez en sus respuestas ante diversas situaciones. En este sentido, la interacción del individuo y su permanente esfuerzo por satisfacer necesidades psicológicas se verán condicionados por las características favorables o adversas del entorno social, lo cual puede potenciar o reducir sus niveles de motivación.

Teoría de la Felicidad de Seligman

Seligman sostiene que la felicidad auténtica se compone de tres elementos fundamentales: las emociones positivas, las fortalezas y virtudes, y las capacidades personales inherentes. Asimismo, plantea que es posible incrementar los niveles de felicidad mediante el fortalecimiento de cualidades personales como el optimismo, la generosidad y el sentido del humor. La práctica constante de estas fortalezas contribuye a mejorar la calidad de vida y a alcanzar un estado más positivo y elevado de bienestar. Para este autor, la felicidad se expresa en tres dimensiones susceptibles de desarrollo: la vida placentera, la vida comprometida y la vida con sentido.

La vida placentera se orienta a potenciar las emociones positivas a lo largo de las distintas etapas del ciclo vital, lo que implica aprender a valorar y disfrutar de satisfacciones básicas, como el contacto con el entorno natural y la atención a las necesidades corporales, entre otras. A medida que este proceso se profundiza, se transita hacia la vida comprometida, la cual consiste en identificar y desarrollar de manera creativa las virtudes y fortalezas internas con el propósito de ampliar las experiencias positivas y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida. Finalmente, se alcanza el nivel más elevado de bienestar, denominado vida significativa, que supone la construcción de un sentido de vida mediante el uso de las fortalezas personales al servicio de un propósito trascendente, que supera el interés individual.

Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

El modelo multidimensional articula los enfoques del desarrollo a lo largo del ciclo vital, las teorías del desarrollo humano óptimo y el funcionamiento mental positivo. Dicho modelo se estructura en seis dimensiones fundamentales del bienestar, orientadas a promover un funcionamiento psicológico óptimo:

- 1. Autoaceptación:** Constituye un elemento central de la salud mental y hace referencia a la capacidad de mantener una valoración positiva de uno mismo, aceptando y reconociendo las propias limitaciones.
- 2. Relaciones positivas:** Se refiere a la habilidad para establecer, desarrollar y conservar vínculos interpersonales cercanos, afectivos y basados en la confianza.
- 3. Autonomía:** Implica la capacidad de actuar de manera independiente y sostener criterios personales frente a las influencias y presiones sociales en distintos contextos socioculturales.
- 4. Dominio del entorno:** Alude a la competencia para seleccionar y crear ambientes favorables y funcionales, participando activamente en ellos y siendo capaz de adaptarse, modificarlos o aprovechar contextos complejos.
- 5. Crecimiento personal:** Se relaciona directamente con el funcionamiento psicológico óptimo e implica el desarrollo continuo como persona, la adecuada

gestión de las propias capacidades y la maximización del potencial individual a lo largo del ciclo vital.

- 6. Propósito en la vida:** Se vincula con la capacidad de otorgar sentido y significado a la existencia, lo cual se alcanza mediante la definición de metas y objetivos vitales claros.

Dimensiones del bienestar psicológico

Para Ryff (34) la dimensión de la autoaceptación se reconoce como un componente fundamental de la salud mental. Se refiere a la capacidad del individuo para tomar conciencia de sí mismo y aceptarse, reconociendo tanto sus valores como sus limitaciones. Las personas con elevados niveles de autoaceptación suelen presentar también una autoestima alta, debido a que identifican y asumen sus fortalezas y debilidades de manera equilibrada. En contraste, quienes muestran una baja autoaceptación tienden a experimentar insatisfacción con sus vivencias personales y manifiestan el anhelo de llevar una vida distinta.

La dimensión de las relaciones positivas con los demás alude a la capacidad de mantener vínculos cercanos sustentados en la confianza y la empatía. Las personas que presentan un alto desarrollo en esta dimensión suelen mostrar facilidad para comprender a los otros, brindar y recibir afecto, y establecer relaciones basadas en la confianza mutua. En contraste, quienes poseen un menor nivel en esta área tienden a experimentar dificultades para confiar y compartir información personal; asimismo, suelen mostrar menor calidez interpersonal, lo que limita la construcción de relaciones significativas y profundas (34).

La dimensión de las relaciones positivas con los demás hace referencia a la aptitud para mantener vínculos cercanos sustentados en la confianza y la empatía. Las personas con un alto desarrollo en esta dimensión suelen mostrar capacidad para comprender a los otros, expresar y recibir afecto, y establecer lazos basados en la confianza mutua. Por el contrario, quienes presentan un nivel bajo tienden a experimentar dificultades para confiar en los demás y compartir información personal;

del mismo modo, suelen mostrar menor calidez interpersonal, lo que limita la formación de relaciones profundas y significativas (34).

La dimensión de la autonomía alude a la independencia y al ejercicio de la autoridad personal, así como al nivel de autodeterminación y a la capacidad para enfrentar las influencias del entorno. Las personas con un alto grado de autonomía se caracterizan por ser independientes y tomar decisiones basadas en su control interno, regulando su conducta de acuerdo con sus propios criterios. En contraste, quienes presentan una autonomía reducida tienden a pensar y actuar en función de las presiones sociales, guiando su comportamiento principalmente por un locus de control externo (34).

La dimensión del dominio del entorno se vincula con la capacidad del individuo para seleccionar o generar contextos que favorezcan la satisfacción de sus necesidades y objetivos personales. Las personas con un alto nivel en esta dimensión logran atender sus requerimientos mediante el uso eficaz de recursos físicos y mentales que les brinda el entorno. En cambio, quienes presentan un bajo dominio del entorno suelen experimentar dificultades para enfrentar las complejidades del contexto y para modificarlo en beneficio propio(34).

La dimensión del crecimiento personal hace referencia al desarrollo constante del potencial humano. Las personas que presentan altos niveles en esta dimensión suelen alcanzar objetivos, adquirir nuevas habilidades y competencias, y experimentar un crecimiento integral, evidenciando avances tanto en su conducta como en su manera de ser. En contraste, quienes muestran un desarrollo personal limitado tienden a percibirse en una situación de estancamiento, lo que conlleva sentimientos de desinterés o aburrimiento frente a la adquisición de nuevos conocimientos (34).

La dimensión del propósito de vida alude a la capacidad del individuo para establecer metas que otorguen sentido y orientación a su existencia. Las personas con un alto desarrollo en esta dimensión logran dotar de significado tanto a sus experiencias pasadas como a las presentes. Por el contrario, quienes carecen de un

propósito vital definido suelen no contar con objetivos claros ni con una dirección establecida, lo que dificulta la atribución de sentido a sus vivencias (34).

2.3. Definición de términos básicos

Estudiante universitario

Para Naigeboren et al (40) es la experiencia académica que se da en la inserción a una carrera de la educación superior en un modelo donde se adquiere conocimientos propuestos de acuerdo a la formación profesional.

Calidez

Según Rodríguez (41) es la actitud que muestran los profesionales al momento de materializar los valores que poseen, así como los principios, siendo capaces de resolver dudas, atender a los pacientes con amabilidad, inspirando confianza y seguridad en los otros.

Comprensión

Para Willine et al. (42), es el actuar de forma flexible, partiendo de lo que uno sabe, o conoce; dando el entendimiento necesario a las diferentes circunstancias que se pueden presentar, de tal manera que se pueden dar cambios en el transcurso del tiempo.

Criticidad

Según Parra & Crespo (43), este análisis permitiría ayudar a la determinación de la importancia y las consecuencias que pueden traer consigo una situación determinada; como al momento de emitir un juicio; siendo lo más discerniente en cuanto a la toma de decisiones, mostrando empatía y un adecuado criterio, debiendo utilizarse una evaluación acertada.

Intolerancia

Para Maxdeo (44), es la respuesta a la incomodidad que siente el individuo, ya que este presentaría una sensibilidad extrema; teniendo disfunciones en el estado emocional y social; debido a diferentes variaciones que se presentan día a día en las actividades que se realizan.

Experiencia en común

Para Núñez et al. (45) es la experiencia que es adquirida de las situaciones vividas en el transcurso del camino; yendo de la mano algunas veces con lo que se piensa, se siente y ya se sabe; siendo en bastantes oportunidades experiencias que se dan en conjunto; ya que un grupo de personas experimentan un mismo momento en un determinado tiempo; compartiendo vivencias que ayudarán a discernir y tener una opinión en común o diferente al resto.

Aceptación de imperfección

Para Reátegui y Neciosup (46) se refiere al proceso ya sea personal, emocional o individual; aceptando de manera voluntaria, sin ninguna oposición lo que se brinda, lo que se ofrece; asumiendo así sea un sacrificio o una privación que se tenga que realizar a cambio; este proceso no juzga; se muestra empático.

Soledad

Según Ortin et al.(47), la soledad es proveniente de la insatisfacción que se siente al tratar con otras personas; la discrepancia de las relaciones que se establecen con los otros, y las que realmente se quisieran tener; en otras ocasiones sentirse excluido; produciendo sufrimiento y angustia en la persona.

Inconexión con las personas

Para Simpson, et al. (48) es conceptualizada como la carencia de relación que tiene una persona con sus pares en algún grupo o entorno determinad.

Equilibrio

Para Gonzales,(49) es la estabilidad que se guarda ante la toma de decisiones en distintas situaciones; siendo la igualdad lo que se quiere resaltar en este punto.

Aceptación

Para Jacinto (50) es aquella actitud que se evidencia con comodidad, preocupación, cuidado que se siente hacia otro individuo, aceptándolo tal cual es; siendo empático primordialmente.

Magnificación de errores

Vásquez (51) la define como la sobrevaloración que se da a las faltas, u errores que se pueden cometer, considerándolas complejas y muy difíciles de resolver o darles solución; sin embargo, por el lado contrario lo ideal sería no agrandar los problemas cometidos; sino verlo basado en la realidad y buscarles una salida.

No control de emociones

Según Villouta (52), es no guardar control de las emociones que afecta de manera directa al sistema cognitivo y por ende en la manera como resolvería los conflictos que se le presenten; aquel que no muestra dominio de sus emociones no puede vivir en sociedad; sintiéndose autónoma pero con ideas y pensamientos cerrados o propios.

Conciencia

Para Gonzales (53) es la voz interior, que dice a la persona que debe hacer; identificando que es lo correcto; yendo de la mano con la ética, ya que esta también reflexiona sobre lo bueno y lo malo en los actos. Es interesante saber que la conciencia a veces hace tomar decisiones contra la corriente; saliendo de la zona de confort.

Amistades cercanas

Según Sánchez & Ahedo (54) es la relación que se guarda con otras personas allegadas a nuestro entorno; de forma afectuosa, siendo este afecto recíproco, donde se busca el bien del prójimo; se debe saber también que estas relaciones amicales, en ocasiones pueden verse afectadas por situaciones inestables.

Confianza

Según Vargas et al. (55) es una actitud que demuestra afecto; credibilidad hacia otra persona; guardando una expectativa positiva constantemente sobre el otro; sin embargo, al tener confianza, también lo vuelve a uno vulnerable a ser dañado o defraudado.

Independencia

Según Lima et al.(56), menciona que es la capacidad de poder realizar actividades propias diariamente, así como de autocuidado, es decir la persona se siente autónoma y no necesita ayuda de una tercera persona.

Gestión

Para Tejada (57) es un proceso que se encuentra bien organizado; con el cual se administra adecuadamente las diferentes tareas que se debe cumplir, teniendo un buen control del entorno en el que nos desenvolvemos.

Satisfacción con la vida

Para Cardoza et al. (58) es una conexión entre la vida personal, social; guardando un sentimiento de bienestar o felicidad; después de realizar un análisis de las experiencias vividas y las emociones que se sintieron en diferentes escenas; ya que es la perspectiva que tenemos de nuestra propia vida, y si somos optimistas y realmente se es feliz, la autoestima formará parte principal en el día a día.

Aprendizaje continuo

Según Belando (59) es un proceso por el cual se adquieren de forma constante nuevas enseñanzas, habilidades, valores, entre otros, los cuales ayudan al desarrollo tanto personal como laboral del individuo, manteniéndose actualizado, mejorando así diferentes aspectos en su vida.

Mejora constante

Para Alvarado y Pumisacho (60) es llegar a tener una mejora constante; se debe tener un enfoque moderno, actualizado que ayude a la persona a sobresalir, y mientras que el mundo se actualiza y avanza, las personas también deben ir ese ritmo de mejora, considerando no solo aspectos económicos sino también sociales y personales. Esto ayuda a mantenerse vigente en la actualidad.

Metas

Según Molina (61), es el reflejo de lo que una persona quiere realizar; estableciéndose metas a lo largo de la vida, ya sean a corto, mediano o largo plazo.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La relación de la autocompasión y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

- La relación de la auto amabilidad y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- La relación del auto juicio y el bienestar psicológico es negativa en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- La relación de la humanidad compartida y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- La relación del aislamiento y el bienestar psicológico es negativa en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- La relación de la conciencia plena y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.
- La relación de la sobre identificación y el bienestar psicológico es negativa en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024

2.5. Identificación de variables

- **Variable 1**

Autocompasión

- **Variable 2**

Bienestar psicológico

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Variable 1 Autocompasión	Significa estar abierto y conmovido por el propio dolor, experimentar cariño y comprensión, hacia los propios defectos y fracasos, y reconocer que la propia experiencia es parte de la experiencia humana común. (Neff, 2016)	Es la medida de la autoamabilidad, autojuicio, humanidad común, aislamiento, conciencia plena y la sobreidentificación de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma.	- Autoamabilidad - Autojuicio - Humanidad común - Aislamiento	Calidez Comprensión Criticidad Intolerancia Experiencia en común Aceptación de imperfección	5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional. 12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito. 19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento. 23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades. 26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. 1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos. 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente. 8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a. 11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan. 21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento. 3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir. 7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo. 10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad. 15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.

			• Conciencia plena • Sobreidentificación	Soledad Inconexión con las personas Equilibrio Aceptación Magnificación de errores No control de emociones	4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo. 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso. 13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo. 18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil. 9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio. 14. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio. 17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva. 22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente. 2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal. 6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia. 20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos. 24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
Variable 2 Bienestar psicológico	Es la condición óptima mental y emocional de un individuo, así como la adecuada capacidad para adaptarse a los estímulos internos y externos del contexto físico y social.	Es la medida de la autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio de entorno, crecimiento personal y el propósito de vida de los estudiantes de	• Autoaceptación • Relaciones positivas con otros	Conciencia Aceptación Amistades cercanas	1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas. 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. 17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. 24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. 2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.

	(Sandoval et al., 2016).	enfermería de la UNDAC Filial Tarma.	- Autonomía - Dominio de entorno - Crecimiento personal	Confianza Independencia Autoridad personal Gestión Satisfacción con la vida Aprendizaje continuo Mejora constante	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. 12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. 22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. 25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí. 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida. 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí. 13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones. 18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. 23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos. 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga. 10. He sido capaz de construir la vida a mi gusto. 14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. 19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen. 29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla. 21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. 28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento. 26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
--	--------------------------	--------------------------------------	---	--	--

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es no experimental.

3.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación es correlacional.

3.3. Métodos de investigación

Para esta investigación se utilizará el método de investigación cuantitativo.

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación es cualitativo.

3.5. Población y muestra

Población

La población de estudio estará conformada por los (las) 168 estudiantes de enfermería UNDAC Filial Tarma.

Muestra

Con un margen de error del 10 % nuestra muestra es de 85 estudiantes de enfermería UNDAC Filial Tarma.

En cuanto a la recolección de datos se realiza un muestreo aleatorio simple.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Con el propósito de recopilar datos e información pertinente sobre el tema de estudio y dar cumplimiento a los objetivos de la investigación, se utilizará la técnica de la entrevista para ambas variables, de acuerdo con lo establecido en el material del curso.

Instrumentos de recolección de datos

Para la medición de la autocompasión, se utilizará la versión en español de la escala de autocompasión de 26 ítems traducida al español por García Campayo et al. (64) que fue analizada por Pastorelli y Gargurevich (65) para otorgarle validez y confiabilidad en Perú. La versión en español se basa en el instrumento original que fue creado por Neff (27), donde la validez de constructo (RMSEA 0.073; CFI 0.94; p value < 0.05) en relación a la confiabilidad el resultado fue el siguiente: 0.78 para autoamabilidad, 0.66 para humanidad compartida, 0.67 para conciencia plena, 0.73 para auto juicio, 0.78 para aislamiento, y 0.70 para sobre identificación.

Para la medición del bienestar psicológico se utilizará la escala de bienestar psicológico de 29 ítems Ryff traducida por Diaz et al. (66) de donde la validez de constructo (RMSEA 0,09; CFI 0.58; p value <0.05), en relación a la confiabilidad el resultado fue el siguiente: 0.84 para autoaceptación, 0.78 relaciones positivas con otros, 0.70 para autonomía, 0.82 para dominio de entorno, 0.71 para crecimiento personal, 0.70 para propósito de vida. En Perú Álvarez (67) también investigo utilizando la versión de Diaz et al. (66).

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Validez del instrumento

Los instrumentos utilizados en la investigación serán validados por la técnica validez por juicio de expertos.

Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento se dará aplicando la prueba estadística de “r” de Pearson.

VALOR DEL COEFICIENTE “r” DE PEARSON	NIVELES
$r = 1$	Correlación perfecta
$0.8 < r < 1$	Correlación muy alta
$0.6 < r < 0.8$	Correlación alta
$0.4 < r < 0.6$	Correlación moderada
$0.2 < r < 0.4$	Correlación baja
$0 < r < 0.2$	Correlación muy baja
$r=0$	Correlación nula
$r=-1$	Correlación negativa

ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,711	26

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,906	29

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para la recolección de datos se realizará la gestión para obtener el permiso de la universidad, seguido se realizará un formulario en línea y se hará un pedido mediante redes sociales (WhatsApp y correo electrónico), durante un mes. Los estudiantes universitarios que deseen participar podrán acceder a él y lo completaron usando un correo electrónico Gmail. Durante ese periodo de tiempo la investigadora

facilitará un correo electrónico, mediante el cual, responderá las inquietudes y absolverá dudas de los participantes.

El formulario será configurado para permitir únicamente una respuesta por participante, con el propósito de evitar la duplicación de información. Asimismo, se establecerá como requisito que todas las preguntas sean respondidas para habilitar el envío del formulario, asegurando así que la totalidad de los ítems sea de carácter obligatorio.

En relación con el formato de los instrumentos de evaluación, se estableció que ambas escalas corresponden al tipo Likert. La escala de bienestar psicológico presenta alternativas de respuesta que van del 1 al 6, donde 1 representa “totalmente en desacuerdo” y 6 “totalmente de acuerdo”. Por su parte, la Escala de Autocompasión contempla opciones de respuesta del 1 al 5, siendo 1 “casi nunca” y 5 “casi siempre”. En consecuencia, el formulario elaborado en Google será diseñado con un lenguaje claro y accesible, a fin de facilitar la comprensión por parte de los participantes.

3.9. Tratamiento estadístico

Para el tratamiento estadístico primero se revisará la información de los instrumentos, seguido se construirá la base de datos en SPSS y para finalizar se realizará estadístico para comprobar la hipótesis.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

El desarrollo de la investigación se fundamentará en los principios éticos establecidos por la universidad para la labor investigativa. En este sentido, los investigadores asumirán la responsabilidad de garantizar la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes, así como de promover un entorno de confianza y respeto durante su participación en el estudio. Además, toda la información presentada en el proceso de la investigación será veraz y obtenida de los sujetos de estudio, también respetando la autoría de las investigaciones, artículos, libros, entre otros documentos que será de guía y base para el estudio Espinoza (68), como también validando su originalidad por el programa Turnitin.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

El estudio se realizó en la "Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión" de la ciudad de Tarma del Departamento de Junín, consta de la escuela de formación profesional de enfermería y de obstetricia, en este caso solo se aplicó a los estudiantes de 4°, 6° y 8° semestre de la escuela de formación profesional de enfermería cuenta con una infraestructura de 3 pisos, está ubicada en Sacsamarca.

Esta Ciudad de Tarma, se encuentra en la Provincia de Tarma del departamento de Junín; se encuentra geográficamente en la Sierra Central del país, a 3,060msnm con una población Provincial de 107,976 habitantes; 53,387 varones y 54,589 mujeres. Distrital 46,281 habitantes; 22,096 varones y 24,185 mujeres. Según datos del INEI. 2015. (Instituto Nacional de Estadística e Informática)

La ciudad de Tarma está ubicada en la provincia del mismo nombre, dentro del departamento de Junín, y forma parte de la región de la Sierra Central del Perú, a una altitud aproximada de 3 060 m s. n. m. De acuerdo con información del INEI. 2015. (Instituto Nacional de Estadística e Informática) la población provincial asciende a 107 976 habitantes, de los cuales 53 387 son hombres y 54 589 mujeres; mientras que, a nivel distrital, se registran 46 281 habitantes, distribuidos en 22 096 varones y 24 185 mujeres.

El clima de la zona es moderado y agradable, influenciado por su relieve, el cual genera variaciones térmicas nocturnas y contrastes entre áreas soleadas y sombreadas, alcanzando una temperatura promedio de 12 °C. Su economía se sustenta principalmente en la actividad agrícola, destacando el cultivo de maíz, hortalizas, legumbres, verduras y tubérculos, así como la producción de flores durante todo el año, motivo por el cual es conocida como “La perla de los Andes” (Oficina de Turismo de la Municipalidad de Tarma).

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

En esta sección, se presentan los principales resultados encontrados, luego de analizar los datos recolectados en el estudio. Primero, se presentan los datos descriptivos de las variables estudiadas, mismas que se presentan a continuación:

Tabla 1 *Niveles de autocompasión en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	0	0%
Medio	77	46%
Alto	91	54%
Total	168	100%

De acuerdo con la información obtenida en la Tabla 1, se evidenció que la mayoría de los participantes presentaron un nivel alto respecto a la compasión (54%), mientras que el 46% presentó un nivel medio de autocompasión.

Tabla 2 *Niveles de autoamabilidad en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	1	1%
Medio	116	69%
Alto	51	30%
Total	168	100%

Según los datos encontrados en la Tabla 2, se evidenció que el 69% de los participantes presentaron un nivel medio de auto amabilidad, mientras que el 30% presentaron un nivel alto respecto a este subfactor

Tabla 3 *Niveles de autocrítica en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	0	0%
Medio	96	57%
Alto	72	43%
Total	168	100%

De acuerdo con lo observado en la Tabla 3, se identificó que el 57% de los participantes presentaron un nivel medio de autocrítica, mientras que el 43% restante mostraron un nivel alto.

Tabla 4 *Niveles de Humanidad común en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	1	1%
Medio	93	55%
Alto	74	44%
Total	168	100%

Según lo encontrado en la Tabla 4, se determinó que el 55% de estudiantes presentaron un nivel medio de humanidad, seguido del 44%, de quienes mostraron un nivel alto de humanidad.

Tabla 5: *Niveles de aislamiento en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	0	0%
Medio	103	61%
Alto	65	39%
Total	168	100%

Según los datos de la Tabla 5, se encontró que el 61% de los participantes evidenciaron un nivel medio de aislamiento, mientras que el 39% restante, presentó un nivel alto, además no se encontraron personas con nivel bajo de aislamiento.

Tabla 6 *Niveles de conciencia plena en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	1	1%
Medio	112	67%
Alto	55	33%
Total	168	100%

De acuerdo con lo obtenido en la Tabla 6, se identificó que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel medio de Conciencia, mientras que el 33% mostraron un nivel alto en esta dimensión.

Tabla 7 *Niveles de sobre identificación en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	1	1%
Medio	112	67%
Alto	55	33%
Total	168	100%

Finalmente, según lo evidenciado en la Tabla 7, se encontró que el 67% de estudiantes presentó un nivel medio de identificación, mientras que el 33% restante evidenciaron un nivel alto de identificación.

De igual manera, se presentan los datos descriptivos respecto a la segunda variable y sus respectivas dimensiones.

Tabla 8 Niveles de bienestar psicológico en estudiantes de enfermería de la UNDAC
Filial Tarma, 2024.

Niveles	F	%
Bajo	2	1%
Medio	117	70%
Alto	49	29%
Total	168	100%

Según los resultados de la Tabla 8, el 70% de estudiantes presentó un nivel medio respecto al bienestar psicológico, mientras que el 29% mostró un nivel alto respecto al bienestar psicológico.

Tabla 9 Niveles de autoaceptación en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

Niveles	F	%
Bajo	4	2%
Medio	114	68%
Alto	50	30%
Total	168	100%

De acuerdo con lo encontrado en la Tabla 9, el 68% de los participantes presentó un nivel medio de autoaceptación, mientras que el 30% de estudiantes mostró un nivel alto y tan solo un 2% evidenciaron un nivel bajo.

Tabla 10 Niveles de relaciones positivas en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

Niveles	F	%
Bajo	3	2%
Medio	132	79%
Alto	33	20%
Total	168	100%

Según muestra la Tabla 10, se encontró que el 79% de los estudiantes presentaron un nivel medio de relaciones positivas, mientras el 20% restante evidenció un nivel alto en estas relaciones.

Tabla 11 *Niveles de autonomía en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	6	4%
Medio	121	72%
Alto	41	24%
Total	168	100%

De igual manera, en la Tabla 11 se aprecia los niveles de autonomía de los estudiantes, donde se encontró que el 72% presentaron un nivel medio, mientras el 24% presentó un nivel alto, seguido de un 4% quienes mostraron un nivel bajo.

Tabla 12 *Niveles del dominio del entorno en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	3	2%
Medio	129	77%
Alto	36	21%
Total	168	100%

Según lo obtenido en la Tabla 12, en cuanto al dominio por parte de los estudiantes, se encontró que el 77% presentaron un nivel medio respecto a ello, mientras que el 21% mostraron un nivel alto de dominio. Finalmente, solo el 2% presentó un nivel bajo en el dominio.

Tabla 13 *Niveles de crecimiento personal en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	6	4%
Medio	91	54%
Alto	71	42%
Total	168	100%

Según lo encontrado en la Tabla 13, sobre el crecimiento personal de los estudiantes, se identificó que la mayoría se encontraba a nivel medio, con 54% de

participantes que se ubicaron en este nivel, mientras que el 42% mostraron un nivel alto. Además, solo el 4% presentó un nivel bajo en cuanto al crecimiento personal.

Tabla 14 *Niveles de propósito de vida en estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Niveles	F	%
Bajo	20	12%
Medio	136	81%
Alto	12	7%
Total	168	100%

Finalmente, según lo obtenido en la Tabla 14, respecto a los niveles de propósito de vida, se encontró que el 81% de estudiantes presentaron un nivel medio, mientras que el 12% mostraron un nivel bajo; además, el 7% evidenciaron un nivel alto en cuanto al propósito de vida.

4.3. Prueba de hipótesis

A continuación, se realizó el análisis inferencial, con el fin de contrastar las hipótesis de la investigación. Para ello, primero se realizó el cálculo de la distribución de los datos, aplicando el estadígrafo de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 15 *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.*

	Estadístico	gl	Sig.
Autocompasión	,362	168	,000
Auto amabilidad	,432	168	,000
Autocrítica	,377	168	,000
Humanidad común	,363	168	,000
Aislamiento	,399	168	,000
Conciencia plena	,421	168	,000
Sobre identificación	,421	168	,000
Bienestar psicológico	,430	168	,000
Autoaceptación	,411	168	,000
Relaciones positivas	,465	168	,000

Autonomía	,421	168	,000
Dominio del entorno	,458	168	,000
Crecimiento personal	,334	168	,000
Propósito de vida	,425	168	,000

Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, debido a que el tamaño de la muestra es relativamente grande ($n > 50$). De acuerdo con el análisis por variables y dimensiones, se determinó que todos los valores son inferiores el teórico propuesto ($p < 0,05$); por lo que se determinó que los datos analizados no presentan una distribución normal. Por lo tanto, se eligió el coeficiente de correlación Rho de Spearman para realizar el contraste de las hipótesis de la investigación.

Posteriormente, se procedió a realizar el contraste de las hipótesis:

Respecto a la hipótesis general:

Tabla 16 *Relación entre la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

		Bienestar psicológico	
		Autocompasión	
Rho de Spearman	Autocompasión	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,441**
		N	,000
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	168
		Sig. (bilateral)	,441**
		N	1,000
			,000
			168

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

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: de acuerdo con lo encontrado en la Tabla 16, donde se aprecia un coeficiente de significación $p = 0,000$, se determinó que existe relación significativa entre la autocompasión y el bienestar psicológico en los estudiantes,

confirmando la hipótesis alternativa. De igual manera, se obtuvo un coeficiente $Rho = 0,441$, por lo que dicha relación es positiva y moderada. Entonces, si la autocompasión de estos estudiantes se incrementa, su salud psicológica mejorará, mientras que, si se reduce, su salud psicológica se verá reducida en el mismo sentido.

Tabla 17 *Relación entre autocompasión en la dimensión autoamabilidad en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

			Bienestar Autoamabilidad psicológico	
Rho de Spearman	Autoamabilidad	Coeficiente de correlación	1,000	,555**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	168	168
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,555**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	168	168

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

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: según la información obtenida en la Tabla 17, se identificó un valor del coeficiente de significación $p = 0,000$ por lo tanto, se confirmó la hipótesis de investigación, determinando que existe relación significativa entre la auto amabilidad y el bienestar psicológico. De igual manera, se encontró un valor del coeficiente correlacional de Spearman= 0,555, señalando que dicha relación es positiva y moderada. Por lo tanto, si se mejora la auto amabilidad por parte de los estudiantes, su bienestar mejorará y en caso contrario, se reducirán en el mismo sentido.

Tabla 18 Relación entre autocompasión en la dimensión autojuicio en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

			Auto juicio	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Autojuicio	Coeficiente de correlación	1,000	,403**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	168	168
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,403**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	168	168

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

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De acuerdo con la información de la Tabla 18, se identificó un valor de significación $p= 0,000$; por lo que se procedió a confirmar la hipótesis de investigación, evidenciando que existe una relación significativa entre el auto juicio y bienestar psicológico en los estudiantes analizados. Además, se identificó un valor del coeficiente de $Rho= 0,403$, mostrando una relación positiva y moderada. Por lo tanto, un incremento o reducción en esta capacidad, reflejara el mismo comportamiento en el bienestar psicológico.

Tabla 19 Relación entre autocompasión en la dimensión humanidad compartida en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

			Humanidad compartida	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Humanidad compartida	Coeficiente de correlación	1,000	,474**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	168	168
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,474**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	168	168

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

Fuente: elaboración propia

Interpretación: según los resultados de la Tabla 19, se encontró que el valor de $p = 0,000$; por lo que se procedió a confirmar la hipótesis de estudio alternativa, donde se señala que la humanidad compartida presenta una relación significativa con el bienestar psicológico. Asimismo, se obtuvo un coeficiente $Rho = 0,474$, mostrando que la relación entre los elementos analizados presenta una relación positiva y moderada. Entonces un aumento o reducción en la humanidad compartida, se reflejará en incremento o reducción en la salud psicológica.

Tabla 20 *Relación entre autocompasión en la dimensión aislamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

			Bienestar psicológico	
			Aislamiento	
Rho de Spearman	Aislamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,382**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	168	168
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,382**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	168	168

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

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: según los datos obtenidos en la Tabla 20, se encontró un valor del coeficiente de significancia $p = 0,000$, se logró confirmar la hipótesis de investigación, señalando que el aislamiento presenta una relación significativa con el bienestar psicológico de los estudiantes analizados. Además, de acuerdo con el valor de $Rho = 0,382$, lo cual evidencia una relación positiva y baja. Por ello, aunque en un menor nivel, si el aislamiento se incrementa, se podría mejorar el bienestar psicológico.

Tabla 21 *Relación entre autocompasión en la dimensión Conciencia plena y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

			Conciencia plena	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Conciencia plena	Coeficiente de correlación	1,000	,513**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	168	168
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,513**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	168	168

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

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: respecto a la información obtenida en la Tabla 21, se identificó un valor de coeficiente $p = 0,000$; por ello se procedió a confirmar la hipótesis alternativa de la investigación, señalando que la conciencia plena presenta una relación significativa con el bienestar psicológico en los estudiantes analizados. Además, según el valor del coeficiente de correlación $Rho = 0,513$, se identificó que esta relación es positiva y moderada. Entonces, si la conciencia plena de los estudiantes se incrementa o se reduce, el bienestar psicológico de estos presentará una tendencia similar.

Tabla 22 *Relación entre autocompasión en la dimensión sobreidentificación y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.*

Rho de Spearman	Autocompasión	Coeficiente de correlación	Autocompasión	Bienestar psicológico
			1,000	,513**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	168	168
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	,513**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	168	168

**.

 La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: según lo obtenido en la Tabla 22, se encontró un coeficiente de significancia $p = 0,000$; por lo tanto, se procedió a confirmar la hipótesis de estudio alternativa, señalando que la sobre identificación presentó una relación significativa con el bienestar psicológico. Además, se encontró un valor de $Rho = 0,513$, determinando que esta relación es positiva y moderada. Entonces, si se presenta un incremento o reducción respecto a la sobre identificación, el bienestar psicológico presentará el mismo comportamiento, es decir se incrementará o se reducirá en el mismo sentido.

4.4. Discusión de resultados

Los resultados obtenidos en la investigación evidencian que existe una relación significativa entre la autocompasión y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma, ya que en todos los análisis el nivel de significancia fue $p = 0,000$, confirmando las hipótesis de investigación. Asimismo, el coeficiente de correlación de Spearman ($Rho = 0,441$) indicó que la relación entre la autocompasión y el bienestar psicológico es positiva y moderada, lo que significa que, a mayor nivel de autocompasión, mayor será el

bienestar psicológico en los estudiantes. Estos resultados permiten afirmar que la autocompasión constituye un factor importante para la salud mental y el equilibrio emocional de los estudiantes universitarios.

En cuanto a las dimensiones de la autocompasión, se encontró que la autoamabilidad presenta una relación positiva moderada con el bienestar psicológico ($Rho = 0,555$), siendo una de las dimensiones con mayor relación. Esto indica que cuando los estudiantes son más comprensivos y amables consigo mismos frente a errores o dificultades, presentan mayores niveles de bienestar psicológico, lo que coincide con teorías que señalan que el trato amable hacia uno mismo reduce la autocritica y favorece la estabilidad emocional.

Respecto al autojuicio, se encontró una relación positiva moderada ($Rho = 0,403$), lo que indica que esta dimensión también influye en el bienestar psicológico. Esto sugiere que la forma en que los estudiantes se evalúan a sí mismos influye en su bienestar emocional y en su capacidad para afrontar dificultades académicas y personales.

Asimismo, la humanidad compartida presentó una relación positiva moderada ($Rho = 0,474$), lo que indica que cuando los estudiantes comprenden que los errores y dificultades forman parte de la experiencia humana, su bienestar psicológico mejora, ya que disminuyen los sentimientos de aislamiento o frustración frente a los problemas.

Por otro lado, la dimensión aislamiento presentó una relación positiva baja ($Rho = 0,382$), lo que indica que esta variable influye en el bienestar psicológico en menor medida en comparación con las otras dimensiones. Sin embargo, sigue siendo significativa, lo que demuestra que el sentimiento de aislamiento también se relaciona con la salud psicológica de los estudiantes.

Finalmente, la conciencia plena y la sobreidentificación presentaron relaciones positivas moderadas con el bienestar psicológico ($Rho = 0,513$), lo que indica que

cuando los estudiantes tienen mayor capacidad de atención plena y control emocional frente a situaciones negativas, su bienestar psicológico tiende a mejorar.

En general, los resultados de la investigación demuestran que todas las dimensiones de la autocompasión se relacionan significativamente con el bienestar psicológico, por lo que se puede afirmar que la autocompasión es un factor importante para mejorar la salud mental, la adaptación emocional y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, especialmente en estudiantes de enfermería que enfrentan constantes exigencias académicas y emocionales durante su formación profesional.

CONCLUSIONES

La autocompasión puede entenderse como una manifestación de la inteligencia emocional que implica una actitud de comprensión y amabilidad hacia uno mismo frente a los errores o equivocaciones, orientada a aliviar el propio malestar en lugar de recurrir al autocastigo. Por su parte, el bienestar psicológico constituye un constructo que refleja las emociones positivas y los procesos cognitivos adaptativos que la persona desarrolla respecto a sí misma, caracterizándose por su naturaleza subjetiva y experiencial, y por su estrecha relación con el funcionamiento físico, psicológico y social.

Aunque puede asociarse erróneamente con la auto lástima o la autocomplacencia, la autocompasión constituye un concepto distinto. Esta se caracteriza por una actitud activa de cuidado y amabilidad hacia uno mismo, particularmente en situaciones de sufrimiento, a diferencia de la lástima y la autocomplacencia, que representan posturas pasivas y tienden a mantener a la persona anclada en el malestar en lugar de contribuir a su alivio.

Practicar la autocompasión es beneficiosa psicológica y emocionalmente. Consigue que nuestra ansiedad disminuya y que nuestra autoestima aumente, así como que consigamos lidiar mejor con los problemas. Se trata de dejar de castigarnos y ser amables con nosotros mismos. De comprender que somos humanos y que errar forma parte de nuestro aprendizaje. Esto consigue disminuir los sentimientos negativos que desembocan en estados graves como la depresión.

RECOMENDACIONES

El bienestar psicológico ejerce una influencia significativa en la salud, ya que cumple un rol fundamental tanto en la prevención como en el proceso de recuperación de afecciones físicas. En consecuencia, la promoción del bienestar se configura como un objetivo prioritario y deseable en el ámbito social.

La autocompasión permite asumir una actitud de amabilidad hacia uno mismo, lo que favorece una mayor capacidad de toma de perspectiva y promueve una visión más amplia e integradora, al reconocer que las dificultades y los fracasos forman parte inherente de la experiencia humana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, K., & Pumisacho, V. (2017). *Prácticas de mejora continua, con enfoque Kaizen en empresas del Distrito Metropolitano de Quito. Intangible capital.f*
- Belando, M. (2017). *Aprendizaje a lo largo de la vida. Concepto. Revista Iberoamericana de Educación, 75, 219-234.*
- Cardoza, M., Hidalgo, L., Peña, J., & Torres, C. (2019). *Satisfacción con la vida y satisfacción laboral. UCV-HACER Revista de Investigación y Cultura, 8(1), 75-84.*
- Carson, S., & Langer, E. (2006). *Mindfulness and Self-acceptance. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 24(1), 29-43.*
- Gonzales, C. (2020). *La conciencia moral. Revista de Marina, 137(977).*
- Gonzales, R. (2021). *EL PUNTO DE EQUILIBRIO Y SU RELACIÓN CON LA TOMA DE DECISIONES EN LA EMPRESA DE DISTRIBUCIÓN Y TECNOLOGÍA EN GENERAL SAC,. Tesis para Licenciatura. Universidad Peruana de las Américas, Lima.*
- Jacinto, E. (2019). *Actitud y nivel de aceptación del usuario externo en la consulta médica pediátrica en hospital Naylamp Essalud Chiclayo 2018. Tesis para Maestría. Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo.*
- Maxdeo, M. (2021). *ANÁLISIS COMPARATIVO DE INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN E INGENIERÍA CIVIL DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR, CHICLAYO 2019. Tesis para Licenciatura. Universidad Señor de Sipán, Chiclayo.*
- Molina, H. (2000). *ESTABLECIMIENTO DE METAS, COMPORTAMIENTO Y DESEMPEÑO. REDALYC(75), 23-33.f*

- Novo, & otros. (2022). *Del concepto de independencia al cuestionamiento de su uso en la práctica: scoping review*. Enfermería Global - SCIELO, 21(65).
- Nuñez, & otros. (2020). *Concepto de experiencia humana, jóvenes y violencia*. En Nuñez, & otros, Juventud, Violencia y Paz (págs. 49-76). Medellín.
- Ortín, S., Salas, M., Abad, Y., & Bellés, S. (2021). *El concepto de soledad en el adulto mayor*. OCRONOS, 4(11).
- Parra, C., & Crespo, A. (2020). *Métodos de análisis de criticidad y jerarquización de activos*. INGECON.
- Reátegui, P., & Verónica, N. (2019). *Conceptos de aceptación y adaptación en discapacidades mayores*. Revista Medica Herediana, 30(1).
- Rodriguez Luna, M. (2020). *De la calidad a la calidez ética aplicada en el ámbito de la discapacidad intelectual. Tesis para doctorado*. Universidad Pública de Navarra, Navarra.
- Sánchez, A., & Ahedo, J. (2020). *Amistad, hiperconexión y educación: un análisis conceptual a partir de Aristóteles*. SCIELO, 46.
- Simpson, N., Oliffe, J., Rice, S., Kealy, D., Seidler, Z., & Ogrodniczuk, J. (2022). *Social Disconnection and Psychological Distress in Canadian Men During the COVID-19 Pandemic*. Mental Health and Wellbeing, 16(1), 1-7.
- Tejada, M. (2019). *GESTIÓN ADMINISTRATIVA Y EL COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL EN LA EMPRESA SCI EN EL ÁREA DE CONTACT CENTER DE LINCE - 2017*. Tesis para Licenciatura. Universidad Autónoma del Perú, Lima.
- Vargas, I., Soto, S., Hernández, M., & Campos, S. (2020). *La confianza en la relación profesional de la salud y paciente*. SCIELO, 46(3).

Vasquez, G. (2019). *El concepto de error: Estado de la cuestión y posibles investigaciones*.
Revista Linguistica, 5.

Villouta, M. (2017). *AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: UN DESCUBRIMIENTO A TRAVÉS DEL ARTE TERAPIA*. Tesis para Maestría. Universidad del Desarrollo, Santiago de Chile.

Williner, B., Engler, A., & Lavallo, A. (2019). *La Comprensión a través de las Concepciones Proceso-Objeto. Un Estudio sobre de los Conceptos que Intervienen en la Resolución de Problemas de Optimización*. SCIELO, 33(65), 1549-1569.

ANEXOS

Instrumentos de investigación

Escala de Autocompasión					
Lea cada frase cuidadosamente antes de contestar. A la izquierda de cada frase, indique la frecuencia con que se comporta de la manera indicada, utilizando la siguiente escala Datos generales Edad: () 17 – 20 años () 21 – 24 años Semestre: () 4 Semestre () 6 Semestre () 8 Semestre Alternativas de respuesta: Siempre (5) Casi siempre (4) A veces (3) Casi nunca (2) Nunca (1)					
Ítems	1	2	3	4	5
1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.					
2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal.					
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir.					
4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.					
5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.					
6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.					
7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.					
8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.					
9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.					
10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.					
11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.					
12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.					
13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.					
14. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.					
15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.					
16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.					
17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.					
18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.					
19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.					

20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.					
21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.					
22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.					
23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.					
24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.					
25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.					
26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.					

Escala de Bienestar psicológico

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

Datos generales

Edad:

() 17 – 20 años

() 21 – 24 años

Semestre:

() 4 Semestre

() 6 Semestre

() 8 Semestre

Alternativas de respuesta:

Totalmente de acuerdo (6)

Muy de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

En desacuerdo (3)

Muy es desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

Ítems	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. He sido capaz de construir la vida a mi gusto.						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						

23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: _____, identificado con DNI: _____, y con domicilio en: _____ en pleno uso de mis facultades, doy consentimiento para mi participación voluntaria en el proyecto de investigación “Relación de la Autocompasión y el Bienestar Psicológico de los Estudiantes de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024”, realizado por las estudiantes Isabel Elena Arellano Rupay y Mirella Fiorela Cabello Huanay de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, VIII semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería Filial Tarma, el cuál será ejecutado siguiendo los protocolos de bioseguridad procurando guardar la integridad y salud del participante. Siendo el objetivo general determinar la relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.

Doy consentimiento a participar del desarrollo del presente proyecto:

- Si ()
- No ()

Firma del participante

Permiso de la institución

SOLICITA: Permiso de campo clínico para ejecutar
Proyecto de Investigación

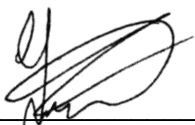
Dra. Elda Nelly, MOYA MALAGA DIRECTORA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DANIELA ALCIDES CARRIÓN

Isabel Elena, ARELLANO RUPAY y Mirella Fiorela, CABELLO HUANAY, Identificadas con DNI N° 75225551 y DNI N° 75180067 respectivamente; estudiante del VIII semestre de la escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión-Filial Tarma, ante Ud. Con el debido respeto nos presentamos y decimos:

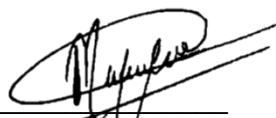
Que, siendo necesario contar con la AUTORIZACIÓN Y PERMISO DE CAMPO CLÍNICO para ejecutar el Proyecto de Investigación titulado: **“Relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024”**

POR LO EXPUESTO:

Solicito a Ud. Dra. Elda Nelly, MOYA MALAGA acceder a la presente por ser de justicia.



Isabel Elena, ARELLANO RUPAY
DNI N° 75225551



Mirella Fiorela, CABELLO HUANAY
DNI N° 75180067

Matriz de consistencia

RELACIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNDAC FILIAL TARMA, 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Problema general. ¿Cuál es la relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024? Problemas específicos. • ¿Cuál es la relación de la autoamabilidad y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024? • ¿Cuál es la relación del autojuicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024? • ¿Cuál es la relación de la humanidad compartida y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024? • ¿Cuál es la relación del aislamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?	Objetivo general: Determinar la relación de la autocompasión y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. Objetivos específicos: • Relacionar la autoamabilidad y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • Relacionar el autojuicio y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • Relacionar la humanidad compartida y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • Relacionar el aislamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	Hipótesis general. La relación de la autocompasión y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. Hipótesis específicas. • La relación de la autoamabilidad y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • La relación del autojuicio y el bienestar psicológico es negativa en los estudiantes de enfermería de la c, 2024. • La relación de la humanidad compartida y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • La relación del aislamiento y el bienestar psicológico es negativa en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	Variable 1 Autocompasión Variable 2 Bienestar psicológico	• Autoamabilidad • Autojuicio • Humanidad compartida • Aislamiento • Conciencia plena • Sobreidentificación • Autoaceptación • Relaciones positivas con otros • Autonomía • Dominio de entorno personal • Crecimiento personal • Propósito de vida	Tipo de investigación. El tipo de investigación es no experimental. Métodos de investigación. Para esta investigación se utilizará el método cuantitativo. Diseño de investigación. El diseño de investigación es cualitativo. Nivel de investigación. El nivel de investigación es correlacional. Población muestral. La población de estudio estará conformada por los (las) 168 estudiantes de enfermería UNDAC Filial Tarma. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Técnicas. Encuesta Instrumentos. Escala de autocompasión Escala de bienestar psicológico

de la UNDAC Filial Tarma, 2024? • ¿Cuál es la relación de la conciencia plena y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024? • ¿Cuál es la relación de la sobreidentificación y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024?	• Relacionar la conciencia plena y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • Relacionar la sobreidentificación y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.	2024. • La relación de la conciencia plena y el bienestar psicológico es positiva en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024. • La relación de la sobreidentificación y el bienestar psicológico es negativa en los estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial Tarma, 2024.			
---	--	---	--	--	--