



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

“MINDFULNESS Y AUTO-COMPASIÓN: UN ESTUDIO CORRELACIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Memoria para optar al Título de Psicóloga

Autora:

Lic. Gada Musa Salech

Profesor Guía:

Dra. Laura Moncada Arroyo

Asesor Metodológico:

Ps. Jaime Fauré Niñoles

Profesional Colaborador:

Ps. Mg. Claudio Araya Véliz

Santiago de Chile, 2013

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que contribuyeron de diversas maneras al desarrollo de esta investigación:

A todos los integrantes del Equipo de Investigación Humanista, pues sin el arduo trabajo en conjunto este estudio no hubiese podido salir a flote.

A Claudio Araya, quien es el investigador responsable que inició el estudio en esta temática y me permitió trabajar junto a él. Gracias por tu constante apoyo y genuina preocupación y compañerismo en el desarrollo de este estudio.

A la Dra. Laura Moncada Arroyo, quien me invitó al Equipo de investigación y ha sido una guía durante la realización de este trabajo.

A Jaime Fauré, por su dedicada orientación y guía. Gracias por tu comprometida ayuda sin intereses de por medio y amorosa dedicación al proyecto.

A Maximiliano Becerra, un gran amigo y compañero. Juntos recorrimos esta travesía. Muchas gracias por la eterna confianza y compañerismo, por tu constante apoyo y orientarme a hacer las cosas de la mejor manera posible.

A Carlos Muñoz, colega y amigo. Gracias por siempre incentivar me a avanzar con esta investigación, por tus sabios consejos y por tu constante preocupación en el desarrollo de este estudio.

A mi familia, por el permanente apoyo y comprensión durante este proceso. Muchas gracias por entregarme tanto amor y sostén en este y todos los momentos de mi vida.

A Jorge Farah, por acompañarme en todas las fases de este proceso, brindándome un constante y amoroso apoyo. Gracias por la comprensión y el anhelo de construir y compartir este y próximos proyectos en la vida.

TABLA DE CONTENIDO

	Página
Resumen.....	4
I. Introducción.....	5
II. Marco Teórico.....	7
1. Mindfulness: una práctica traída desde el Oriente.....	7
1.1. Orígenes.....	8
1.2. Elementos y componentes claves.....	10
1.3. Práctica y Aplicaciones Clínicas.....	12
2. Compasión: contextualización y orígenes del concepto.....	15
3. La Auto-compasión en el ámbito Psicológico.....	17
3.1. Concepto de Auto-compasión.....	18
3.2. Ejes de la Auto-compasión.....	19
3.3. Alcances prácticos y terapéuticos.....	22
III. Objetivos.....	25
IV. Hipótesis.....	26
V. Metodología.....	28
1. Diseño de investigación.....	28
2. Definición de Variables.....	28
3. Población.....	30
4. Muestra y Tamaño Muestral.....	31
5. Instrumentos.....	32
5.1. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).....	33
5.2. Escala de Auto-compasión (EAC).....	34
6. Procedimientos.....	36
VI. Resultados.....	38
1. Análisis Descriptivo.....	38
2. Análisis de influencias demográficas.....	39
3. Análisis Correlacional.....	44
4. Confiabilidad.....	48
VII. Conclusiones.....	50
VIII. Referencias Bibliográficas.....	58
IX. Anexos.....	62

RESUMEN

Objetivo: La presente memoria tiene como objetivo aportar evidencias de validez convergente para la Escala de Auto-compasión (EAC) a través de un análisis correlacional entre ésta y el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).

Método: Esta memoria posee un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, transversal y correlacional. Primero se realizó la traducción al español y adaptación transcultural de la EAC. Luego se realizó una aplicación piloto de los instrumentos para finalmente realizar una aplicación experimental a 268 estudiantes universitarios.

Resultados: Se encontró una correlación alta, positiva y significativa entre los puntajes totales de la EAC y el FFMQ ($r = .607$; $p < 0.01$). Se observaron correlaciones significativas entre las sub-escalas de cada instrumento ($p < 0.01$). Finalmente ambos instrumentos arrojaron altos valores de confiabilidad (alfa de Cronbach EAC = .890; FFMQ = .861).

Conclusiones: Se encontraron propiedades psicométricas aceptables que entregan evidencia para la validación de la EAC en Chile.

Palabras Clave: *Auto-compasión, Mindfulness, Validación, Escala de Auto-compasión (EAC), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).*

I. INTRODUCCIÓN

Desde hace algunos años, la psicología occidental se ha interesado en el estudio de la filosofía y prácticas de origen oriental, concretamente, aquellas que vienen derivadas del budismo y en cómo estas prácticas pueden ayudar al trabajo clínico y terapéutico. La que ha sido más estudiada hasta ahora es la que se conoce como *Mindfulness*.

De acuerdo con Vallejo (2006), *Mindfulness* puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. De este modo, pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Como procedimiento terapéutico busca, ante todo, que los aspectos emocionales y otros procesos de carácter no verbal, como lo son las emociones y sensaciones, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o controlados. Es así que los elementos centrales del *Mindfulness* son la conciencia momento a momento, la aceptación y la no valoración de dichas experiencias.

Otro concepto que ha tomado forma y ha sido muy estudiado últimamente por la psicología contemporánea, principalmente a raíz del desarrollo y validación empírica que han tenido los programas de *Mindfulness* en el ámbito clínico e investigativo, es el de *Auto-compasión*. La *Auto-compasión* es una práctica y un constructo que, al igual que el *Mindfulness* tiene su origen en el budismo y que ha sido practicada y estudiada desde hace más de 2.500 años (Araya y Moncada, 2012). De acuerdo con Neff (2012), ser auto-compasivos implica ser cálidos y comprensivos con uno mismo en vez de criticarse cuando se está sufriendo, cuando se siente que se ha fallado o cuando uno se siente incompetente.

Mindfulness y *Auto-compasión* tienen una relación estrecha y de mutua influencia, pues es necesario que exista una conciencia y una aceptación sin juicio de las experiencias (*mindfulness*) para que sea posible atender de modo amable con uno mismo aquellos sentimientos y pensamientos que emergen a raíz de lo vivenciado (*auto-compasión*).

Actualmente existen escalas que miden el nivel de *Mindfulness* y de *Auto-compasión* que presenta una persona: el Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ) y la Escala de *Auto-compasión* (EAC) respectivamente, estas escalas reflejan de alguna forma, el

modo con el cual uno se relaciona consigo mismo y con el mundo. Con este antecedente, resulta interesante investigar cómo se relacionan efectivamente ambos constructos, lo que puede tener positivas implicancias en la práctica clínica.

El objetivo de esta memoria es, por lo tanto, investigar la relación existente entre el Mindfulness y la Auto-compasión, a partir de un estudio correlacional entre la EAC y el FFMQ y sus diferentes componentes o sub-escalas, aplicado a estudiantes universitarios de la ciudad de Santiago de Chile. Esta es una investigación de tipo no experimental, cuantitativa, correlacional y transversal, ya que se describen las relaciones entre variables que no han sido manipuladas en un momento determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

De este modo, la pregunta de investigación que guiará este estudio es: *¿Cómo se relacionan los diferentes aspectos del Mindfulness y de la Auto-compasión en estudiantes universitarios de Santiago de Chile?*

El presente estudio se enmarca dentro de la validación en Chile de la Escala de Auto-compasión. En este sentido, la relevancia de esta memoria radica en dos puntos principales: 1) en aportar indicadores de validez convergente para la Escala de Auto-compasión, y con ello para la futura aplicación de la EAC en poblaciones chilenas, y 2) en entregar antecedentes empíricos sobre el tipo de relación existente entre el Mindfulness y la auto-compasión en una muestra chilena, lo que permitirá realizar aproximaciones prácticas y clínicas con un respaldo empírico de la relación entre estos conceptos.

En concordancia con lo ya referido, esta memoria pretende ocupar el espacio de ser un aporte más para la investigación en psicología, sentando la base para la realización de futuras investigaciones y aplicaciones clínicas tanto en Mindfulness como en Auto-compasión, al contribuir con la validación de un instrumento que pueda medir dichas variables y con el mismo, comprobar la efectividad de aquellas prácticas en poblaciones chilenas tanto clínicas como no clínicas.

II. MARCO TEÓRICO

1. Mindfulness: una práctica traída desde el Oriente

A partir de las últimas décadas hasta el día de hoy, nuestra sociedad occidental se ha visto fuertemente influenciada por las tradiciones y culturas de origen oriental. Ante este escenario, resulta imposible que esta filosofía de vida no haya llegado y haya sido tomada por la teoría y práctica de la psicología occidental y de la ciencia. De acuerdo con Simón (2006), este fenómeno se está produciendo a consecuencia de al menos tres factores: el primero es que nos hemos encontrado con la divulgación en occidente de las filosofías y prácticas orientales de meditación que comenzó en la segunda mitad del siglo XX a causa de dos sucesos: 1) con la marcha de numerosos jóvenes occidentales a países asiáticos en busca de nuevas experiencias y 2) por la huida de numerosos monjes tibetanos de su país, como consecuencia de la invasión china del Tíbet, en 1951, y la implantación de la Región Autónoma del Tíbet. Esta huida fue el origen de un éxodo que permitió la creación de numerosos centros budistas de origen tibetano en todas las grandes ciudades occidentales. En este proceso de contacto con occidente, el Budismo comienza a ser practicado en contextos laicos y por personas con una base religiosa y cultural y una cosmovisión muy diferente a la de las culturas tradicionales asiáticas (Solari, 2010).

En segundo lugar, en la psicología occidental se está produciendo una maduración de la psicología cognitiva y, sobre todo, de las terapias cognitivas, dentro de lo que Hayes (2004, citado en Vallejo, 2006) ha denominado las “terapias de tercera generación” (las de primera generación se caracterizarían por su carácter empírico, experimental y centrado en el cambio directo de la conducta, y las de segunda generación por la aportación de los modelos cognitivos). Estas terapias incluyen en sus componentes procesos de Mindfulness y aceptación así como procesos de compromiso y cambio directo de conductas (Vallejo, 2006). Aunque la atención plena no es un fenómeno exclusivamente cognitivo, sí se caracteriza por el cultivo de la atención y de la concentración. De acuerdo con Simón (2006), “es natural que al conocerse la meditación de origen oriental en los círculos psicológicos occidentales, los psicólogos cognitivos adivinaron las enormes posibilidades terapéuticas que Mindfulness posee” (p.6).

En tercer lugar, Simón (2006) destaca la importancia que ha tenido el desarrollo de las neurociencias en relación a las prácticas de meditación. Los estudios que se han realizado en los últimos años le han dado una validez científica a las prácticas de

Mindfulness con respecto a los cambios que suceden en el cerebro al practicar continuamente la meditación (Simón, 2006) y cómo esta práctica ayuda en el proceso psicoterapéutico.

1.1. Orígenes

Mindfulness no es un descubrimiento moderno, aunque haya tomado fuerza en los últimos años en el marco de la cultura occidental. De acuerdo con Simón (2006), las prácticas de Mindfulness pudieron existir desde tiempos remotos. Lo que sí se sabe es que hace unos 2.500 años se alcanzó una cima en esta práctica, concretamente en la figura de Siddharta Gautama (el Buda Shakyamuni), quien fue el iniciador del budismo. Mindfulness representa el corazón de las enseñanzas originales de Buda (563 a.c.). El origen del Mindfulness es por lo tanto el Budismo, concretamente el *Budismo Theravada*¹ (Mañas, 2009). De este modo, el *Abhidharma*, uno de los tres textos fundamentales del budismo, donde se recogen las enseñanzas del Buda Shakyamuni, podría considerarse como el fundamento teórico del Mindfulness (Nianaponika Thera, 1965, 1973, 1998, citado en Mañas, 2009). Sin embargo, es muy probable que el Mindfulness como práctica en sí no comenzara con el Buda Shakyamuni, sino que él perfeccionó un procedimiento que había recibido de otros maestros y que probablemente existiera desde mucho tiempo antes (Simón, 2006).

Mindfulness se corresponde con un tipo de meditación denominada *meditación vipassana* (su nombre completo es *Anapanavipassana* que significa “plena consciencia de la respiración”), y es la más antigua de todas las prácticas meditativas budistas (Mañas, 2009).

Etimológicamente, el término inglés *Mindfulness* es una traducción proveniente del término Pali: *Sati* y del término Sánscrito: *Smṛti*. Es un concepto que proviene de la tradición Budista y se enuncia cuando se refiere a cultivar la atención correcta, el séptimo elemento del óctuple sendero, con el cual el Buda buscaba trascender el sufrimiento (Araya y López, 2011). La palabra *Mindfulness* no tiene una traducción exacta en español, algunos autores lo han traducido como: plena presencia o atención, o consciencia plena

¹ El *Budismo Theravada* es una de las tres grandes clasificaciones del Budismo (practicado principalmente en Tailandia, Birmania, Camboya y en Vietnam). Las otras dos son el *Budismo Mahayana* (que se corresponde con el Budismo Zen y se localiza fundamentalmente en Vietnam, China, Japón y Corea) y, el *Budismo Vajrayana* (relacionado con el Budismo Tibetano; originario del propio Tíbet, aunque también practicado en China y Japón).

(Vallejo, 2006), pero estos términos no logran capturar del todo el sentido del concepto, ya que reflejan sólo una parcialidad de lo que significa. Una traducción en español bastante reconocida es la que desarrollan Varela, Thompson y Rosch (1997, citados en Araya y López, 2011), quienes señalan que Mindfulness es la capacidad de mantenerse en presencia plena/consciencia abierta.

De acuerdo a Hanh (2000) Mindfulness posee dos componentes: 1. Concentración (*Samadhi* en sánscrito) y 2. Comprensión profunda (*Prajña* en sánscrito).

1. La concentración (*Samadhi*), se refiere a poder mantener la atención un tiempo sostenido en un objeto, significa poner las cosas juntas, unir una cosa con otra. La concentración no es sólo un ejercicio mental, sino que es un vínculo de unión entre el que observa y lo observado.

2. La comprensión profunda (*Prajña*) por su parte, implica tener un acercamiento profundo y sentido a lo observado, poder contemplar, con la máxima transparencia y comprensión lo que ocurre, con la menor interferencia de los prejuicios, juicios, o intereses personales, o más bien, siendo muy consciente de ellos y distinguiéndolos del fenómeno observado.

Una de las principales definiciones de Mindfulness en el ámbito de la salud la proporcionó Kabat Zinn (1994) quien definió Mindfulness como “la capacidad de prestar atención de manera particular, con un propósito en el momento presente y sin juicios mentales” (p.4). Por su parte Germer, Siegel y Fulton (2005), definieron Mindfulness como: “La capacidad de darse cuenta del momento presente con aceptación” (p.7). En esta definición, aplicable al ámbito clínico se resaltan los componentes del momento presente y la actitud de aceptación como los dos elementos centrales de Mindfulness, aumentando así una posición de atención hacia el otro con menos ansiedad por parte de quien le brinda ayuda. En pocas palabras, la práctica del Mindfulness invita a que las personas puedan cultivar el estar con atención y aceptación en el momento presente, y que se cultive además una comprensión profunda de lo que esté ocurriendo.

El Mindfulness es considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo, como una filosofía de vida o modo de conducirse en ella. Desde un punto de vista psicológico, también se ha venido a considerar como un constructo de personalidad. Se

pretende medir el nivel de Mindfulness que tiene una persona y cómo puede afectar esto a diversas dimensiones psicológicas, así como procesos concretos (Vallejo, 2006).

Germer (2005, citado en Simón, 2011) dice que Mindfulness puede utilizarse para describir tres cosas: a) un constructo teórico, b) una práctica para desarrollar Mindfulness, como es la meditación y c) un proceso psicológico (estar consciente).

De acuerdo con lo que plantea Simón (2011), el término Mindfulness es utilizado especialmente cuando nos movemos en un contexto científico o académico, ya que su significado es más restringido y permite ser mejor definido y estudiado por la comunidad científica, de este modo, desde un punto de vista científico, podemos definir *Mindfulness* como un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto (el que generalmente es la respiración) por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado (Lutz, Dunne y Davidson, 2007, citados en Simón, 2006). En los contextos de la vida cotidiana y de la práctica del propio Mindfulness, la palabra más utilizada es la de *meditación*. Meditación tiene un significado menos preciso, ya que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas, pero es el término preferido cuando no nos movemos en un contexto marcadamente científico (Simón, 2011).

A modo de síntesis, Mindfulness es el “corazón”, o la enseñanza central, de la psicología budista (Kabat-Zinn, 2003) y es, intrínsecamente, un estado de conciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento (Brown & Ryan, 2003, citado en Didonna, 2011). Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación (Kabat-Zinn, 2007, citado en Didonna, 2011), que ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual. Es una manera de relacionarnos con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y que nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar (Germer et al., 2005).

1.2. Elementos y componentes claves

Se ha estudiado que Mindfulness es un constructo teórico multifacético, el que tiene una naturaleza multidimensional, pues se compone de diferentes elementos o aspectos que confluyen en su formación (Baer et al., 2006). Es así, que consta de varias facetas que describen diferentes áreas de él.

De acuerdo con las enseñanzas del Buda Shakyamuni (Hanh, 2000, citado en Mañas et al., 2009), cuatro son los fundamentos del Mindfulness o de la atención: a) *Mindfulness del cuerpo*, es decir, el ser consciente del cuerpo *en el cuerpo*, reconociéndolo por medio de movimientos y la respiración, b) *Mindfulness en las sensaciones*, es decir, el ser consciente de las sensaciones *en las sensaciones* mismas, sin importar que éstas sean agradables, neutras o desagradables. Para lograr esto resulta muy útil el identificar y nombrar las sensaciones o emociones, sin negarlas. c) *Mindfulness de la mente*, es decir, el ser consciente de las formaciones mentales *en la mente*. Por formaciones mentales se entiende todo lo que se forma en la mente, como por ejemplo la atención, percepción, concentración, determinación, el arrepentimiento, entre otras. Y d) *Mindfulness de los objetos mentales*, es decir, el ser consciente de los fenómenos *en los fenómenos* que ocurren en la mente; esto quiere decir, ser consciente de los objetos de las formaciones mentales: cada una de las formaciones mentales debe tener un objeto, por ejemplo, si alguien está enojado, tiene que estarlo con algo o con alguien, y a esa persona o cosa es denominada un objeto de la mente.

No siempre ha existido un criterio único o un constructo teórico definido de Mindfulness, pues varios autores de modo independiente han realizado sus propias conceptualizaciones. Por ejemplo, para Brown y Ryan (2004, citado en Baer et al., 2006) Mindfulness consiste en un único factor, al que describen como la atención y la conciencia que se tiene en un momento presente.

Del mismo modo, para Germer (2005, citado en Mañas, 2009) Mindfulness consta de tres elementos claves: a) conciencia, b) el momento presente y c) aceptación. Estos tres elementos son interdependientes, es decir, se relacionan entre sí. A su vez, el primero de ellos, la conciencia, se divide en tres componentes diferentes: parar, observar y volver.

Para Vallejo (2006) los elementos esenciales del Mindfulness son: a) Centrarse en el momento presente, b) apertura a la experiencia y a los hechos, c) aceptación radical (sin juicios de valor), d) elección de las experiencias y e) renunciar al control de los pensamientos y emociones.

Por su parte, Kabat-Zinn (2003) señala los siguientes elementos capitales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: a) No juzgar,

b) paciencia, c) mente de principiante, d) confianza, e) no esforzarse, f) aceptación y g) ceder.

Baer et al. (2006) hacen una recopilación de las diferentes conceptualizaciones que se han hecho sobre Mindfulness, de las que se habían creado 5 diferentes cuestionarios: el Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003, citado en Baer et al., 2006), el Freiburg Mindfulness Inventory (FMI; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001, citado en Baer et al., 2006), el Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004, citado en Baer et al., 2006), el Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004, citado en Baer et al., 2006) y el Mindfulness Questionnaire (MQ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan, 2005, citado en Baer et al., 2006). El trabajo de Baer et al. (2006) consistió en realizar un análisis factorial exploratorio de estos cuestionarios, el que sugirió cinco facetas claras del Mindfulness, consolidando un nuevo cuestionario denominado *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006), que mide la tendencia general a proceder con Mindfulness a partir de cinco factores: a) Observar, b) Describir, c) Actuar con conciencia, d) No juicio sobre las experiencias y e) No reactividad sobre las experiencias (Baer et al., 2006).

1.3. Práctica y Aplicaciones Clínicas

Mindfulness puede ser practicado de múltiples y diferentes maneras, y su aplicación está recomendada para cualquier persona que quiera insertarse en las prácticas de meditación orientales, no sólo para el paciente o terapeuta. La práctica de Mindfulness o meditación se puede abordar desde la práctica más ortodoxa o tradicional (sería el caso de la meditación Vipassana más conservadora; la practicada en un templo budista); pasando por practicarse como un componente terapéutico clave dentro de un programa de intervención, (durante numerosas horas y de diferentes modos); hasta la mera realización de uno o varios ejercicios de Mindfulness aislados dentro del curso de una terapia (Mañas, 2009).

Germer et al. (2005) mencionan 8 características de la práctica de Mindfulness, las cuales serían: 1) Ser primariamente no conceptual, 2) Estar centrado en el momento presente, 3) Ser una experiencia donde no predomina el juicio, 4) Ser intencional, 5) Involucrar una observación participante, 6) Ser no verbal, 7) Exploratoria y 8) Liberadora,

en sentido que ayuda a la persona que lo practica a no quedarse atrapado en los pensamientos sobre el pasado y a su vez, no dejarse llevar por las preocupaciones sobre el futuro. A modo de síntesis, Simón y Germer (2011, citados en Araya, 2013) señalan que la práctica de Mindfulness, tal como se la entiende en Occidente, se podría sintetizar en la práctica de tres habilidades o procesos mentales principales: 1) conciencia focalizada en un solo punto (concentración), 2) conciencia de campo abierto (mindfulness) y 3) bondad amorosa o compasión.

Normalmente, la práctica de la meditación Mindfulness comienza con la práctica de la llamada meditación concentración. Esto se hace así, porque la mente suele estar divagando continuamente de un lugar a otro, arrastrada por la corriente incesante de pensamientos, emociones, etc. Debido a esto, el primer objetivo de la práctica de Mindfulness es aquietar la mente, calmarla, tomarla serena y tranquila. Para ello, se entrenará a la mente a permanecer centrada (o concentrada) en un solo punto, en un solo estímulo, de forma constante, de un modo ininterrumpido. El estímulo seleccionado recibe normalmente el nombre de “objeto” de meditación. El objeto de meditación utilizado por excelencia es la propia respiración (Mañas, 2009).

Es importante mencionar que Mindfulness es una habilidad, por tanto, es susceptible de ser aprendida y entrenada. De acuerdo con Mañas (2009), se puede decir que al principio de la práctica, la atención pasa muy poco tiempo focalizada en la respiración antes de ser capturada por algún estímulo y, por el contrario, transcurre mucho tiempo hasta que se nota que la atención se ha desviado. Con la práctica los tiempos se invierten. Es decir, a mayor práctica, la atención permanecerá más y más tiempo concentrada sobre la respiración; y simultáneamente, cada vez demoraremos menos en notar que la atención se ha desviado.

De acuerdo a Vallejo (2006), las técnicas que buscan que el paciente tenga experiencias Mindfulness tienen por objetivo que la persona se deje llevar por las sensaciones que percibe. Se trata de poner como punto fundamental de referencia las sensaciones y emociones, dejando que ellas actúen de forma natural. Esto posibilita que determinadas actividades de la persona, como las emociones, cambios fisiológicos, etc. que operan de forma autónoma, se regulen de acuerdo con sus propios sistemas naturales de autorregulación. En relación con este punto, Didonna (2011) plantea que un aspecto esencial de la mayoría de prácticas de Mindfulness es el desarrollo de una mayor

conciencia de la experiencia sensorial y de los pensamientos, al mismo tiempo que se toma distancia de lo observado. Como indica Wolinsky (1991, citado en Didonna, 2011), el Mindfulness es, de hecho, una vía de salida de los trances cotidianos que vivimos a merced y a través de patrones de condicionamiento inconscientes, habituales y automáticos.

El Mindfulness posee a la base una teoría de cambio que plantea que la práctica sostenida de una observación atenta y una actitud de aceptación, permite a la persona relacionarse de una manera diferente con aquello que le está ocurriendo. Esta aceptación y el no reaccionar automáticamente permiten que las percepciones y las respuestas se modifiquen (Araya, 2010). Mindfulness contribuye a cambiar la forma en que se perciben y manejan los sucesos estresantes, se puede cambiar la manera de responder a ellos. Kabat-Zinn (2006, citado en Araya, 2013) destaca el profundo impacto que tienen los pensamientos en la salud, dado que determinan la forma en que se percibe y explica la experiencia, incluyendo la relación con uno mismo y el mundo. Por lo tanto, si es posible cambiar la forma en que se percibe y se manejan los sucesos estresantes, se puede cambiar la manera de responder a ellos. Las reacciones automáticas, desencadenadas por la falta de conciencia suelen no resolver la dificultad o al contrario, tienden a empeorarla, impidiendo ver los problemas con claridad, resolverlos con creatividad y expresar las emociones con asertividad. La capacidad de responder en vez de reaccionar es un elemento que se puede entrenar mediante la práctica de atención plena.

Hoy en día, las áreas clínicas en las que se aplican tratamientos basados en Mindfulness son extremadamente amplias y varios estudios realizados sobre la materia destacan la relevancia clínica de esas formas de tratamiento con respecto a varios trastornos. El Mindfulness es un componente esencial de varios modelos de terapia estandarizados, la mayoría de los cuales se incluyen en la óptica cognitivo-conductual: el protocolo de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) (Kabat-Zinn, 1994) es quizás el primer modelo que implica una aplicación clínica del Mindfulness, que ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de varios trastornos de ansiedad, especialmente trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico y fobia social (Kabat-Zinn et al., 1992; Borkovec & Sharpless, 2004; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995, citados en Didonna, 2011); el modelo de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) (Segal et al., 2006, citados en Didonna, 2011), es una integración de terapia

cognitiva y reducción del estrés basada en Mindfulness, que resulta efectiva en la reducción de la tasa de recaídas en casos de depresión severa; la integración entre psicología evolutiva y compasión en psicoterapia de Paul Gilbert (2005); el modelo de Terapia Dialéctico-Comportamental (DBT) de Marsha Linehan, que incluye un importante componente de tratamiento basado en Mindfulness y que ha demostrado ser muy efectivo en la reducción de comportamientos multi-impulsivos y suicidas en pacientes con trastorno límite de la personalidad (Linehan, 1993, citada en Didonna, 2011); y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes et al., 1999, citados en Didonna, 2011), coherente con los enfoques de Mindfulness. En este último método de terapia, los pacientes aprenden a reconocer un sí mismo observador capaz de ver sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales y verlo como algo separado de sus personas.

Como se ha expuesto, el Mindfulness es una práctica que tiene un origen milenario y que consiste básicamente en poner atención al momento presente, a las sensaciones, emociones y percepciones, aceptarlas tal cual se nos presentan y sin establecer un juicio valorativo. Esta práctica, que puede parecer tan simple, en realidad requiere de mucha concentración, y sobre todo, aceptación, la que en la sociedad actual se hace difícil de practicar, pero que si se logra entrenar y establecer un hábito, marcado por la conciencia y la aceptación de relacionarse con uno mismo y el mundo, de seguro se experimentará un mayor bienestar psicológico, lo que conlleva a una vida más armónica y con menos estrés (Mañas, 2009).

2. Compasión: contextualización y orígenes del concepto

Al igual que el Mindfulness, la compasión como la entenderemos en este estudio, tiene un origen oriental. Desde la perspectiva budista, la compasión implica estar en contacto con el sufrimiento, pero además sentirse motivado por aliviar el sufrimiento de los demás y de uno mismo (Hanh, 2004, citado en Araya y Moncada, 2012; Neff, 2003b), incluyendo así el componente activo de buscar el alivio del sufrimiento y el cultivo del bienestar. En palabras del Dalai Lama (2002), “la compasión sirve de bien poco si permanece sólo como una idea y no se convierte en una actitud hacia los otros que imprime su huella en todos nuestros pensamientos y acciones” (p.40). Para Osho (2007) la compasión es amor maduro; un estado de amor que trasciende la pasión y el ser amoroso. Este autor también resalta el carácter activo de la compasión, mencionando al respecto que la compasión no es un sentimiento, pues está libre de sentimentalismos y emotividad: un hombre sentimentalista se lamenta y llora ante una situación catastrófica, un hombre compasivo hace algo al respecto; es activo en su quehacer.

La palabra compasión proviene de la raíz latina *pati* y griega *pathein*, que significan “sufrir” y de la raíz latina *com*, que significa “con”, por lo tanto, la palabra compasión significa “sufrir con” otra persona; estar en contacto con ese sufrimiento, pero como ya se mencionó, una persona compasiva no se queda sólo en ese sufrimiento, sino que hace algo para aliviarlo. En el marco cultural grecolatino, la compasión se asocia a estar en sintonía con el sufrimiento, lo cual se ve confirmado por definiciones como la que ofrece la Real Academia Española (2001) que define compasión como “sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias” (p.408). Al respecto, es relevante hacer notar las diferencias desde esta perspectiva más occidental con la de oriente, pues al pensar en compasión, en la cultura occidental se suele asociar esta palabra con el sentimiento de misericordia o lástima. Para Osho (2007) sin embargo, la compasión no es lo mismo que bondad. Al respecto menciona:

“La bondad es una actitud que, guiada por el ego, fortalece tu ego. Cuando eres bondadoso con alguien sientes que tienes una ventaja, cuando eres bondadoso con alguien hay oculto un profundo insulto; estás humillando al otro y te sientes feliz con su humillación (...) La compasión es inmotivada, no tiene ningún motivo en absoluto, ocurre simplemente porque tienes, porque das, y no porque el otro necesite nada” (Osho, 2007, p.58)

Por otro lado, a diferencia de la perspectiva occidental, la tradición budista no está marcada por la dicotómica separación entre el sí mismo (self) y los otros (Hanh, 2009; Neff, 2009, citados en Araya y Moncada, 2012). Así, por ejemplo, la palabra que refiere a la compasión en tibetano es *tsewa*, que no distingue entre compasión por uno mismo y compasión por los demás (Neff, 2003b).

Tanto Hanh (1994) como Osho (2007) señalan que en la tradición budista la compasión deriva naturalmente de la comprensión; cuando una persona logra comprender a otra de manera profunda, brota naturalmente la compasión. Según los autores, existen dos elementos que permiten la emergencia de la compasión: La naturaleza interdependiente y la comprensión profunda. Hanh (2009, citado en Araya y Moncada, 2012) utiliza la palabra *inter-being* en Inglés (en español se podría traducir como *inter-ser*) para ilustrar que una cosa es o existe sólo gracias a la existencia de una gran variedad de otros elementos que permiten que ésta emerja. Al mismo tiempo, Osho (2007) refiere: “La compasión sólo surge cuando puedes ver que todo el mundo está relacionado contigo. La compasión sólo surge cuando tú formas parte del mundo y el mundo forma parte de ti” (p.36).

El segundo aspecto que le da sentido a la compasión en su origen budista, se relaciona con el estrecho vínculo que se establece entre compasión y comprensión. De acuerdo a Hanh (2002, citado en Araya y Moncada, 2012), para tener compasión primero es necesario comprender el fenómeno observado. La comprensión profunda, que es prerequisite de la compasión, emerge de la práctica sistemática de la meditación. De acuerdo con Osho (2007), la compasión no es algo que se cultiva, pues si se cultiva se convierte en bondad; la compasión surge de la práctica de la meditación, la meditación es la flor y la compasión su fragancia... es conciencia pura. La atención plena, o Mindfulness a su vez, es uno de los ocho elementos del óctuple sendero planteado por Buda Shakyamuni (Hanh, 2000) el cual se refiere al camino de prácticas con que el budismo busca transformar el sufrimiento. Considerando lo anterior, la compasión no es una lucha ni un sacrificio, sino algo que emerge de modo natural e intuitivo (Kornfield, 2008, citado en Araya y Moncada, 2012).

En síntesis, desde la perspectiva budista, la compasión emerge como un elemento natural luego de reconocerse la naturaleza interdependiente de la existencia y de desarrollar una comprensión profunda a partir de la práctica de la meditación.

3. La Auto-compasión en el ámbito Psicológico

Si bien la compasión y la auto-compasión tienen una larga tradición en oriente, hace pocos años han comenzado a ser motivo de estudio por parte de la psicología contemporánea (Gilbert, 2005; Neff, 2003a). Una de las primeras inclusiones sistemáticas en occidente se atribuye al trabajo de Sharon Salzberg (1995, citado en Araya y Moncada, 2012) quien enfatiza la auto-compasión como uno de los elementos centrales de la práctica de Mindfulness.

3.1. Concepto de Auto-compasión

Como se mencionó anteriormente, la compasión se relaciona con reconocer y comprender el sufrimiento de otro junto con el deseo de aminorar su sufrimiento, implicando un rol activo en la persona compasiva. La auto-compasión es la aplicación de estas capacidades en la propia experiencia. Según Gilbert y Procter (2006) las personas autocompasivas son genuinamente conscientes de su propio bienestar y son sensibles y empáticos ante el malestar de los demás, pudiendo ser tolerantes sin caer en la autocrítica y en el enjuiciamiento, comprendiendo las causas de este malestar y tratándose a sí mismos con calidez.

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

Pero para que quede claro qué es la auto-compasión es necesario diferenciarla con otros conceptos con los que podría ser confundida, como lo son la autoestima y la lástima por uno mismo.

Si se piensa en el concepto de autoestima, se observa que un componente importante de ésta es la valoración (ya sea positiva o negativa) que uno se hace a sí mismo, lo que implicaría un enjuiciamiento hacia uno mismo. A diferencia de la autoestima, la noción de auto-compasión no está basada en el contexto de la competencia o de la valoración por el desempeño o los resultados, sino que emerge

desde el reconocimiento y aceptación de quien la persona es, trascendiendo el nivel de los juicios (Araya y Moncada, 2012). De acuerdo a Barnard y Curry (2011), la autoestima implica una favorable evaluación de uno mismo, mientras que la auto-compasión no está basada en un juicio, sino en el reconocimiento de una humanidad compartida y en la actitud de aceptación y amabilidad hacia uno mismo. Esta idea se ve apoyada por Neff (2012), quien menciona al respecto: “la auto-compasión no está basada en un juicio o evaluación positiva, es un modo de relacionarnos con nosotros mismos” (p.7).

Por otro lado, si se piensa en la auto-compasión como un símil de tenerse lástima a uno mismo o de ser auto-complaciente, se estaría cometiendo otro error, pues, como ya se ha expuesto, la compasión (o la auto-compasión, cuando es aplicada a uno mismo) como se entenderá en este estudio, es decir, desde la perspectiva budista, se relaciona con un sintonizarse con el sufrimiento y hacer algo al respecto para poder aliviarlo, no con ser sentimentalista y lamentarse sin hacer nada por mejorar su situación.

De acuerdo con Barnard y Curry (2011) en la lástima se pierde el sentido de humanidad compartida y hay una sobre-identificación con los propios sentimientos, pensamientos y experiencias, mientras que la auto-compasión implica un quiebre con la absorción en uno mismo al ver la propia experiencia y la de los demás sin distorsiones o desconexión. Además, en la auto-complacencia hay un estancamiento y una evitación de la responsabilidad, mientras que en la auto-compasión hay una observación ecuánime de lo que ocurre en el momento presente, al mismo tiempo que hay un activo interés por tener salud y bienestar (Neff, 2003b).

Por último, ser auto-compasivo no significa ser egoísta o auto-referente, tampoco significa que uno priorice las necesidades personales por sobre las de otros, sino que implica reconocer que el sufrimiento, los errores y las incompetencias son parte de la condición humana, y que las personas, incluyéndose a uno mismo, son dignas de un trato amable y cálido, sobre todo ante las situaciones difíciles (Neff, 2003a).

3.2. Ejes de la Auto-compasión

Neff (2003a) señala que la auto-compasión tendría tres componentes o ejes que están interrelacionados entre sí. Estos son: 1) Amabilidad con uno mismo (*self-kindness*), en contraposición con el juicio hacia uno mismo (*self-judgment*); 2) reconocer la humanidad compartida (*common humanity*) en contraposición con el sentimiento de aislamiento (*isolation*); y finalmente 3) Mindfulness, en contraposición a la sobre-identificación o la evitación de la experiencia presente (*over-identified*) (Neff, 2003b), los que se detallan a continuación:

3.2.1. Amabilidad con uno mismo v/s juicio hacia uno mismo

Ser bondadoso o amable con uno mismo implica el tratarse con cariño y respeto en circunstancias de sufrimiento o que son percibidas como incorrectas y lograr un auto-entendimiento de la misma. (Kirkpatrick et al., 2007). De acuerdo a Barnard y Curry (2011) la amabilidad hacia uno mismo se hace notar sobre todo cuando se presenta un momento de dificultad o sufrimiento, reconociendo en uno mismo el amor, la felicidad y el afecto; en palabras de Reyes (2012, citado en Araya y Moncada, 2012), ser amable con uno mismo consiste en “tratarse a uno mismo con la compasión que usualmente reservamos para otros” (p.5). La auto-crítica por su parte involucra un sentimiento de hostilidad acompañado con un enjuiciamiento y una constante demanda hacia uno mismo (Neff, 2003a)

3.2.2. Humanidad Compartida v/s Aislamiento

El concepto de humanidad compartida hace referencia a sentirse parte de un todo que incluye a todos los seres humanos y sus experiencias; por lo tanto, implica reconocer y darse cuenta que hay muchas personas que pueden estar experimentando emociones o pensamientos muy similares a los propios, percibiendo la experiencia de uno como parte de la extensa experiencia humana en vez de verla aisladamente (Neff, 2003a). Más aún, este sentido de humanidad compartida implica reconocer que el dolor y el fracaso son aspectos ineludibles de la experiencia humana (Kirkpatrick et al., 2007), reconociendo la imperfección y la debilidad como algo natural del ser humano y que no se puede luchar contra eso. Lo opuesto a este sentimiento de humanidad compartida es el aislamiento, donde la sensación de separación impediría la conexión con el sentimiento de comunidad.

3.2.3. Mindfulness v/s sobre-identificación

Como ya se revisó, Mindfulness es entendido como la capacidad de situarse en el momento presente, sin juicios y con aceptación (Germer et al., 2005). En el contexto de la auto-compasión, Mindfulness es entendido como la capacidad de tener una consciencia equilibrada y tomar distancia de los propios pensamientos y sentimientos (Araya, 2013) enfrentando los pensamientos y sentimientos dolorosos en vez de evitarlos, y sin caer en la exageración, el drama o el auto-compadecimiento (Kirkpatrick, et al., 2007), de este modo, Mindfulness implica el permitirnos estar con los sentimientos dolorosos que emergen observándolos y aceptándolos (Barnard & Curry, 2011), en vez de suprimirlos o sobre-identificarnos con ellos (Neff, 2003a).

La sobre-identificación y la evitación son actitudes hacia la experiencia que surgen cuando Mindfulness no está presente. La sobre-identificación como proceso psicológico involucra una “rumiación mental” que gira en torno a las propias limitaciones (Barnard & Curry, 2011). De acuerdo con Didonna (2011), rumiar siempre implica emitir un juicio sobre la experiencia, lo que contribuye a que nos distanciamos de la misma. Las personas que se sobre identifican tienden a magnificar el significado de los errores (Neff et al., 2005; Shapiro et al., 2007; Barnard & Curry, 2011, citados en Araya y Moncada, 2012).

3.2.4. Ejes de la Auto-compasión en Chile

Tal y como se mencionó anteriormente, en Chile la escala de Auto-compasión se encuentra en proceso de validación, como parte de este proceso, se analizaron las propiedades psicométricas de su estructura interna para corroborar si en Chile las distintas facetas o ejes de la auto-compasión se comportan del mismo modo que el constructo teórico que Kristin Neff (2003a) propone.

De acuerdo con los resultados del análisis de la estructura interna de la EAC en el contexto chileno (Araya, Moncada, Fauré, Mera, Musa, Cerda,... y Brito, 2013), por medio de un Análisis Factorial Confirmatorio y un Análisis Factorial Exploratorio, se aprecia el surgimiento de un nuevo factor en la Auto-compasión, al que los autores denominaron “Comprensión hacia uno mismo”, que incluye elementos mixtos tanto de las sub-escalas Mindfulness como de Amabilidad hacia uno mismo. De esto se desprende que si bien los factores teóricos originales propuestos por Neff (2003a) están presentes a lo largo de la escala, los participantes chilenos no lograron diferenciarlos con claridad (Araya et al.,

2013). Del mismo modo, en esta versión, se desestiman las dimensiones Humanidad Compartida, Mindfulness y Sobre-identificación de la escala original (Neff, 2003a), pues de acuerdo al Análisis Factorial Exploratorio, algunos de sus ítems se incluyen a dimensiones previas (por ejemplo, algunos ítems de sobre-identificación se incluyen a la versión chilena de Aislamiento) o bien, se incluyen en la nueva dimensión Comprensión hacia uno mismo.

Estos resultados no son discordantes con la teoría, pues la comprensión resulta ser un elemento muy importante en la compasión (Hahn, 1994; Osho, 2007). De hecho, siguiendo a McKay y Fanning (2000, citado en Baer, 2013), la compasión corresponde a un set de tres habilidades: Comprensión, Aceptación y Perdón. Aplicado a la auto-compasión, comprensión se refiere a la capacidad de darse cuenta cómo las experiencias, pensamientos, sentimientos y comportamientos se influyen mutuamente.

3.3. Alcances prácticos y terapéuticos

Como ya se ha expuesto, la Auto-compasión es un concepto que trata el cómo se relaciona uno consigo mismo, sobre todo en situaciones que implican sufrimiento y sentimientos de soledad, incompetencia o imperfección. Pero no se reduce sólo a eso; a describir este modo de relacionarnos, sino que actualmente se han desarrollado diversas prácticas (Neff & Germer, 2013; Gilbert, 2009) que permiten desarrollar auto-compasión tanto en personas sanas como en aquellas que sufren alguna patología psiquiátrica, demostrando tener efectos positivos en el largo plazo (Neff & Germer, 2013).

Con respecto a las prácticas que se centran en el cultivo de la Auto-compasión, Neff y Germer (2013) han desarrollado un programa denominado *Mindful Self-Compassion Training (MSC)*, que consiste en un programa de 8 sesiones (de 2,5 horas de duración, una vez por semana) que permite practicar y desarrollar el recurso interno de la auto-compasión, el que le permite a las personas atravesar las dificultades que se presentan en sus vidas de una forma saludable. Para lograr este objetivo, en este programa, se realizan diversos tipos de meditaciones y prácticas para llevar a cabo en la vida diaria, de modo tal que se cree el hábito y se adopte una manera amable y auto-compasiva de relacionarse consigo mismo.

También existe un programa denominado Entrenamiento de la Mente Compasiva, o *Compassionate Mind Training (CTM)*, desarrollado por Gilbert y Procter (2006). El cual

consiste en ayudar a las personas que han establecido una forma de atacarse a sí mismas, a menudo de forma automática y altamente entrenada como respuesta ante los fracasos o retrocesos. Consiste en 12 sesiones semanales de dos horas de duración, donde se busca explorar el por qué se adoptó el modo de relacionarse consigo mismo desde el criticismo, y busca desarrollar nuevas formas de pensar y de sentir, cultivando un enfoque basado en la compasión hacia uno mismo. De acuerdo a Gilbert y Procter (2006), la clave está en desarrollar un nuevo modo de relacionarse con uno mismo, basado en la calidez, el cuidado y la compasión. Gilbert (2009) por su parte, ha desarrollado la Terapia Focalizada en Compasión, donde se utilizan diferentes técnicas durante la terapia con la finalidad de entrenar la mente, demostrando los diferentes atributos y habilidades de la compasión, generando así el desarrollo de la auto-compasión interna de los pacientes, reemplazando el modo crítico con el que se relacionaban consigo mismos.

Además, se ha encontrado que la auto-compasión es un mecanismo clave en la efectividad de programas de intervención basadas en Mindfulness, como lo es el taller de reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR) desarrollado por Kabat-Zinn (1994) o como la terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), donde se ha encontrado que quienes participan en estos talleres reportan un aumento en sus niveles de auto-compasión (Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005, citados en Neff & Germer, 2013).

Con respecto a los alcances terapéuticos de la auto-compasión, ya se han realizado diversos estudios donde se explora si efectivamente el cultivo de la auto-compasión tiene efectos terapéuticos positivos. Al respecto, en un estudio realizado por MacBeth y Gumley (2012, citados en Neff & Germer, 2013) se menciona que el incremento en la auto-compasión está asociado a una disminución significativa en los niveles de ansiedad y estrés. Barnard y Curry (2011) por su parte, han demostrado que altos niveles de auto-compasión se relacionan con un menor indicio psicopatológico. Siguiendo la misma línea, Schanche (2011, citado en Neff & Germer, 2013) realizó un estudio donde concluye que altos niveles de auto-compasión predicen menos síntomas psiquiátricos y problemas interpersonales.

Del mismo modo, se ha llegado a la conclusión de que la auto-compasión facilita la resiliencia, moderando las reacciones de las personas hacia los eventos negativos (Neff & Germer, 2013). Baer, Peters y Lykins (2012) encontraron una alta correlación entre auto-compasión y bienestar psicológico en poblaciones no clínicas, lo cual se observó en una

mayor aceptación con uno mismo, relaciones positivas con otros, mayor autonomía, autodominio y competencia en el manejo en las demandas de la vida y crecimiento personal. También se ha estudiado el rol que cumple la auto-compasión en las separaciones matrimoniales (Sbarra, Smith & Mehl, 2012, citados en Neff & Germer, 2013), donde se encontró que quienes son auto-compasivos, cuando piensan en su separación tienen un mejor ajuste psicológico temporal, cuyo efecto persiste al largo plazo.

Como se puede apreciar, son muchas las contribuciones que el cultivo de la auto-compasión provee a la salud mental, tanto a nivel individual como a nivel interpersonal, lo que da validez a este constructo teórico que tan sólo hace 10 años comenzó a ser estudiado por la cultura occidental.

III. OBJETIVOS

1. Objetivo General

Aportar evidencias de validez convergente para la Escala de Auto-compasión (EAC) mediante la aplicación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios de la Región Metropolitana de Chile durante el año 2013.

2. Objetivos específicos

- Traducir al español y adaptar al contexto sociocultural del país la Escala de Auto-compasión (EAC).
- Administrar la Escala de Auto-compasión (EAC) junto con el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) a estudiantes universitarios de la Región metropolitana de Chile.
- Determinar el nivel de confiabilidad (alfa de Cronbach) de cada sub-escala correspondiente a la Escala de Auto-compasión (EAC) y al Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).
- Analizar la influencia de las variables demográficas en los niveles de Mindfulness y auto-compasión.
- Determinar si existe relación entre el puntaje total de la Escala de Auto-compasión (EAC) y el puntaje total del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).
- Determinar si existe relación entre las distintas subescalas de la Escala de Auto-compasión y las subescalas del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).

IV. HIPÓTESIS

1. Hipótesis de investigación

- ✓ H₁: A mayor presencia de atención plena (mindfulness) en la vida cotidiana de los estudiantes de Psicología de la ciudad de Santiago de Chile durante el año 2013, mayor será el nivel de Auto-compasión que se experimentará en la vida personal.
- ✓ H₂: Al aumentar las prácticas de: observar experiencias internas y externas, describir estas vivencias sin juicio valorativo, actuar con conciencia en el momento, no juicio y no reactividad ante las experiencias, disminuye el juicio hacia uno mismo y el aislamiento en los estudiantes de Psicología.
- ✓ H₃: Al aumentar las prácticas de: observar experiencias internas y externas, describir estas vivencias sin juicio valorativo, actuar con conciencia en el momento, no juicio y no reactividad ante las experiencias, aumenta la amabilidad con uno mismo y la comprensión hacia uno mismo en los estudiantes de Psicología.

2. Hipótesis estadísticas

- ✓ H₀: $\rho \leq 0$
- ✓ H_i: $\rho > 0$

Tabla N°1: *Hipótesis Estadísticas*

Relación entre escalas	H₀	H_i
Puntaje Total FFMQ - Puntaje Total EAC	$\rho \leq 0$	$\rho > 0$
Relación entre sub-escalas	H₀	H_i
Observación – Amabilidad con uno mismo	$\rho \leq 0$	$\rho > 0$
Observación – Comprensión hacia uno mismo		
Observación – Aislamiento	$\rho \geq 0$	$\rho < 0$
Observación – Juicio hacia uno mismo		
Describir – Amabilidad con uno mismo	$\rho \leq 0$	$\rho > 0$
Describir – Comprensión hacia uno mismo		
Describir – Juicio hacia uno mismo	$\rho \geq 0$	$\rho < 0$
Describir – Aislamiento		

Actuar con conciencia – Amabilidad con uno mismo	$\rho \leq 0$	$\rho > 0$
Actuar con conciencia – Comprensión hacia uno mismo		
Actuar con conciencia – Juicio hacia uno mismo	$\rho \geq 0$	$\rho < 0$
Actuar con conciencia – Aislamiento		
No juicio hacia las experiencias – Amabilidad hacia uno mismo	$\rho \leq 0$	$\rho > 0$
No juicio hacia las experiencias – Comprensión hacia uno mismo		
No juicio hacia las Experiencias – Juicio hacia uno mismo	$\rho \geq 0$	$\rho < 0$
No juicio hacia las experiencias – Aislamiento		
No reactividad hacia las experiencias – Amabilidad hacia uno mismo	$\rho \leq 0$	$\rho > 0$
No reactividad hacia las experiencias – Comprensión hacia uno mismo		
No reactividad hacia las experiencias – Juicio hacia uno mismo	$\rho \geq 0$	$\rho < 0$
No reactividad hacia las experiencias – Aislamiento		

V. METODOLOGÍA

1. Tipo, diseño y alcance de investigación

La presente investigación es de tipo metodológica correlacional, es metodológica ya que a partir de los resultados obtenidos, se pretende aportar al desarrollo de la disciplina (Anastasi y Urbina, 1998), entregando aportes para desarrollar un instrumento de rápida y fácil aplicación (EAC), además de bajo costo, que pueda ser utilizado en el ámbito clínico y de investigación.

Tiene un enfoque cuantitativo, donde se utiliza un método no experimental, ya que no se realiza en él una manipulación deliberada de variables, es decir, se trata de una investigación en donde éstas no se manipulan intencionadamente (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Posee un diseño de encuesta, pues se utilizaron escalas de auto-reporte para la recolección de datos (Hernández et al., 2006). Al mismo tiempo es transversal, ya que se describen las relaciones entre variables en un momento determinado (Hernández et al., 2006).

Asimismo, tiene un alcance correlacional psicométrico, pues para dar validez convergente a la prueba en referencia, se estudia si existen asociaciones entre ésta y otras mediciones, que en este caso, son los resultados del FFMQ (Hernández et al., 2006).

2. Definición de Variables

Variabes correspondientes al Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

2.1. *Observación*

- a. Definición Conceptual: incluye características como atender a las experiencias internas y externas, tales como sonidos, sensaciones, cogniciones, emociones, olores (Solari, 2010).
- b. Definición Operacional: suma del puntaje obtenido en los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36 en el FFMQ.

2.2. Describir

- a. Definición Conceptual: se refiere a ser capaz de poner en palabras las experiencias, pero sin establecer un juicio ni análisis conceptual sobre ellas. (Solari, 2010).
- b. Definición Operacional: suma del puntaje obtenido en los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37 en el FFMQ.

2.3. Actuar con Conciencia

- a. Definición Conceptual: alude a focalizar la atención en la actividad que realizamos en cada momento. Es contrastada con las situaciones en que actuamos de forma automática y con la atención dispersa en cualquier parte, llamada “piloto automático” (Solari, 2010).
- b. Definición Operacional: suma del puntaje obtenido en los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38 en el FFMQ.

2.4. No juicio ante las experiencias

- a. Definición Conceptual: se refiere a asumir una actitud no evaluativa hacia los pensamientos y los sentimientos (Solari, 2010).
- b. Definición Operacional: suma del puntaje obtenido en los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39 en el FFMQ.

2.5. No reactividad ante las experiencias

- a. Definición Conceptual: se refiere a la tendencia de dejar pasar los pensamientos y los sentimientos, sin quedar atascados ni dejarse llevar por ellos. (Solari, 2010).
- b. Definición Operacional: suma del puntaje obtenido en los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33 en el FFMQ.

Variables correspondientes a la Escala de Auto-compasión (EAC)

2.6. Amabilidad con uno mismo

- a. Definición Conceptual: puede entenderse como el tratarse a uno mismo con cuidado y comprensión, cuando se presenta un momento de dificultad o sufrimiento, reconociendo en uno mismo el amor, la felicidad y el afecto (Neff, 2003a; Barnard & Curry, 2011).
- b. Definición Operacional: promedio del puntaje obtenido en los ítems 5, 12 y 19 en la EAC

2.7. Juicio hacia uno mismo

- a. Definición Conceptual: se entiende como el tratarse a uno mismo de forma autocrítica e hiriente en situaciones difíciles. Involucra un sentimiento de hostilidad y una constante demanda hacia uno o hacia diferentes aspectos de uno mismo (Neff, 2003a) que puede ser dura e implacable (Barnard & Curry, 2011).
- b. Definición Operacional: promedio del puntaje obtenido en los ítems 1, 11, 16 y 21 en la EAC.

2.8. Aislamiento

- a. Definición Conceptual: se entiende como el tener un sentimiento de separación o desconexión con el resto de las personas, particularmente en momentos de confusión, miedo, imperfección y debilidad (Neff, 2003a; Barnard & Curry, 2011).
- b. Definición Operacional: promedio del puntaje obtenido en los ítems 2, 4, 13, 18, 24 y 25 en la EAC.

2.9. Comprensión hacia uno mismo

- a. Definición Conceptual: se entiende como la capacidad de tener una perspectiva amplia y de aceptación hacia los propios errores. Implica el ser amable con uno mismo cuando un error ha sido cometido (Araya et al., 2013).
- b. Definición Operacional: promedio del puntaje obtenido en los ítems 15, 17, 23 y 26 en la EAC.

3. Población

La población de la presente investigación corresponde a estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, tanto de pregrado como de postgrado, provenientes de diferentes instituciones educativas de origen público y privado de la Región Metropolitana.

4. Muestra y Tamaño Muestral

Se constituyó una muestra no probabilística por conveniencia, puesto que los sujetos fueron seleccionados de acuerdo al nivel de acceso de los investigadores y no dependió de la probabilidad o del azar. Para la selección de la muestra participaron estudiantes de cuatro Universidades de la región Metropolitana, correspondientes a la Universidad Central, Universidad Bernardo O'Higgins, Universidad Adolfo Ibáñez y Universidad de Chile.

La muestra fue conformada por 268 alumnos de Psicología, de los cuales 251 (93,6%) corresponden a estudiantes de pregrado, los que se dividen a su vez en educación Universitaria Completa (0,4%) y Universitaria Incompleta (93,2%) y 16 (6,0%) de postgrado, los que se dividen a su vez en Postgrado Completo (1,1%) y Postgrado Incompleto (4,9%). Todo lo anterior queda resumido en la Tabla N° 2. La edad promedio de la muestra es de 20,7 años, con una D.S. de 3,87. Diferenciada por segmentos etéreos, el mayor porcentaje de la muestra se encuentra en el segmento de 17 a 20 años (60,8%) y en el de 21 a 24 años (24,3%) (Tabla N°3). Diferenciada por el género, la muestra se constituye por 82 hombres (30,6%) y 186 mujeres (69,4%), lo que se puede apreciar en la Figura 1. Por último, respecto a la ocupación, participaron 253 estudiantes (94,4%) y 15 psicólogos (5,6%), de acuerdo a lo descrito en la Tabla N°4.

Tabla N°2: *Características de la muestra según Nivel de estudios.*

Nivel de Estudios	Frecuencia	Porcentaje
Universitaria Incompleta	250	93,2
Universitaria Completa	1	0,4
Postgrado incompleta	13	4,9
Postgrado completa	3	1,1
Perdidos Sistema	1	0,4
Total	268	100

Tabla N°3: Características de la muestra por segmentos etéreos.

Segmento Etéreo	Frecuencia	Porcentaje
de 17 a 20 años	163	60,8
de 21 a 24 años	65	24,3
de 25 a 28 años	19	7,1
de 29 años en adelante	9	3,4
Perdidos Sistema	12	4,5
Total	268	100,0

Figura N°1: Características de la muestra según distribución de Género



Tabla N°4: Características de la muestra según ocupación.

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Estudiante	253	94,4
Psicólogo	15	5,6
Total	268	100

5. Instrumentos

Para el presente estudio se aplicaron instrumentos de recolección de información de auto-reporte, donde el FFMQ está validado, mostrando buenas propiedades psicométricas y la Escala de Auto-compasión se encuentra en proceso de validación, que corresponde al contexto en el que se enmarca este estudio. Antes de proceder con la aplicación de los instrumentos, se les solicitó a los participantes que firmasen una carta de consentimiento informado donde se detallan las características y los alcances de la presente investigación (Anexo 1).

5.1. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

El FFMQ es un cuestionario de auto reporte que evalúa el nivel de Mindfulness de la persona que contesta. Fue diseñado por Baer et al. (2006) a partir del análisis factorial de los cinco cuestionarios existentes que evaluaban Mindfulness. A partir de dicho análisis, se combinaron los ítems más representativos de los distintos instrumentos (39 ítems), formando cinco facetas e integrando las distintas definiciones operacionales existentes hasta el momento de su creación. El FFMQ describe operacionalmente Mindfulness como un constructo multidimensional, compuesto por las siguientes cinco facetas: Observación; Descripción; Actuar con Conciencia; No Juicio hacia las Experiencias; y No Reactividad hacia las Experiencias (Solari, 2010).

Los participantes deben responder cada ítem en base a una escala Likert con un rango de 1 (nunca o muy raramente verdad) a 5 (muy a menudo o siempre verdad). Si bien, en la mayoría de los ítems, un puntaje alto significa un alto nivel de Mindfulness, existe un número importante de ítems que están redactados en sentido inverso (3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 28, 30, 34, 35, 38 y 39), debido a lo cual, las puntuaciones altas obtenidas en estos, reflejan un bajo nivel de Mindfulness y viceversa. El puntaje para cada faceta se obtiene a partir de la suma de los puntajes resultantes de cada ítem perteneciente a dicha faceta, teniendo en cuenta los ítems inversos. Finalmente, para obtener el puntaje total, se suman los puntajes de las cinco facetas, habiendo invertido previamente los puntajes de los ítems inversos. La escala no tiene puntajes de corte, la puntuación mínima del Cuestionario es de 39 puntos y la máxima es de 195 puntos.

Baer et al. (2008), reportaron que el instrumento posee adecuados a buenos niveles de consistencia interna (alfa de Cronbach de .75 a .92).

En Chile, el cuestionario fue traducido al español por Cárcamo y Cruz-Coke (2009) y fue parte de un estudio de pre-validación comparando meditadores con no meditadores, realizado por Solari (2010). En donde se observó buena consistencia interna del cuestionario (alfa de Cronbach de .91), pero no permitió una validación dado el pequeño tamaño de la muestra ($n = 100$). Recientemente fue validado por Schmidt y Vinet (2013), donde se reporta una adecuada consistencia interna, tanto en la escala total (alfa de Cronbach de .79) como en sus cinco factores o dimensiones (alfa de Cronbach entre .62 y .86). Respecto a la validez convergente, presentó un coeficiente de correlación de Pearson de -.29 entre el FFMQ y el DASS-21 ($p < 0.01$) considerando un n de 399.

5.2. Escala de Auto-compasión (EAC)

La Escala de Auto-compasión fue desarrollada por Kristin Neff (2003a), la que fue validada en Estados Unidos y está en proceso de validación en Chile. Para la validación en Estados Unidos, esta escala mostró una alta consistencia interna (.92) y evidencias de validez de criterio con otras medidas, mostrando adecuados índices de correlación con la sub-escala de Auto-criticismo del DEQ ($r = -.65$; $p < 0.01$) y con la Social Connectedness Scale ($r = .41$; $p < 0.01$) (Neff, 2003a).

La EAC es una escala de auto-reporte tipo Likert que consta de 26 ítems y comprende 6 sub-escalas: Amabilidad con uno mismo, Juicio hacia uno mismo, Humanidad compartida, Aislamiento, Mindfulness y Sobre-identificación, con un rango de frecuencia que va desde el 1 (casi nunca) al 5 (casi siempre). En las sub-escalas Amabilidad con uno mismo, Humanidad compartida y Mindfulness, un puntaje alto significa un alto nivel de Auto-compasión y por lo tanto, de cada dimensión, mientras que en las sub-escalas Juicio hacia uno mismo, Aislamiento y Sobre-identificación, un puntaje alto significa un bajo nivel de Auto-compasión.

Como se mencionó anteriormente, esta escala se encuentra en proceso de análisis de sus propiedades psicométricas en Chile. El estudio realizado por Araya et al. (2013) indaga en profundidad la estructura factorial de la EAC en Chile. Para llevar a cabo este estudio, primero se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), el que tuvo por objetivo evaluar el ajuste de los datos chilenos a los modelos teóricos previos, estos son:

1) al modelo de seis factores propuesto por Neff (2003b) y que fue también el resultado de la adaptación de la EAC a la población griega (Mantzios, Wilson & Giannou, 2013, citado en Araya et al., 2013), 2) al modelo de cinco factores propuesto por Hupfeld y Ruffieux (2011, citado en Araya et al., 2013), el que resultó de la adaptación de la EAC a la población alemana y 3) al modelo de tres factores propuesto por Deniz, Kesici y Sümer (2008, citado en Araya et al., 2013) resultante de la adaptación de la EAC a la población turca. Los resultados del AFC mostraron un bajo ajuste de la EAC de Chile a los tres modelos teóricos propuestos (Araya et al., 2013). Ante esta situación, en el estudio de Araya et al. (2013) se decidió proceder con un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) para encontrar una solución que tenga un buen ajuste y sea teóricamente apropiado para el contexto chileno. El ajuste del modelo se llevó a cabo por medio de un análisis de la varianza explicada, la comunalidad de los ítems y la carga factorial, que resultó en la remoción de los ítems 3, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 20 y 22 de la EAC (Araya et al., 2013). El AFE produjo una solución que explica el 49.88% de la varianza común, utilizando el método de extracción de la rotación oblicua ($\delta = 0$) que se sostiene bajo la hipótesis de que los factores están correlacionados entre sí (Araya et al., 2013). Esta solución está compuesta por cuatro factores: 1) el primero, llamado “Aislamiento” explica el 33.64% de la varianza común. 2) el segundo, llamado “Amabilidad hacia uno mismo” explica el 7.83% de la varianza común. 3) el tercero, llamado “Juicio hacia uno mismo” explica el 5.39% de la varianza común y 4) el cuarto llamado “Comprensión hacia uno mismo” explica el 3.02% de la varianza común (Araya et al., 2013). Los ítems que corresponden a cada factor se encuentran detallados en la Tabla N°4.

De estos 4 factores que se desprendieron del AFE, se puede observar que se mantienen tres de la escala original (Neff, 2003b) (Amabilidad hacia uno mismo, Juicio hacia uno mismo y Aislamiento) y se incluye uno nuevo, al que los autores denominaron “Comprensión hacia uno mismo”, que contiene componentes de las sub-escalas originales Mindfulness y Amabilidad hacia uno mismo (Araya et al., 2013). De acuerdo a los autores, este fenómeno se puede explicar desde la mirada de que existen influencias culturales ligadas al contexto que median el entendimiento y comprensión de los factores originalmente propuestos. Es decir, a pesar de que los factores originales están presentes en la versión adaptada de la EAC, se puede hipotetizar que existen dificultades de los participantes para identificar claramente algunos de los elementos teóricos de la Auto-

compasión (por ejemplo, en la idiosincrasia chilena no es muy usado el concepto de Humanidad Compartida) (Araya, et al., 2013)

Finalmente, los resultados del AFC realizado bajo este modelo de 4 factores entregó indicadores que muestran un adecuado ajuste de los datos al modelo teórico (RMSEA = .057; GFI = .96; TLI = .952; $\chi^2 = 257.529$, $df = 113$ $p < .001$) (Araya et al., 2013).

A modo de síntesis, en función de los análisis estadísticos realizados sobre la EAC en Chile (Araya et al., 2013), los ítems que corresponden a cada sub-escala se detallan en la tabla N°5.

Tabla N°5: *Características de las sub-escalas de la EAC-Chile*

Sub-escala	Ítems que la componen
Amabilidad hacia uno mismo	5, 12, 19
Juicio hacia uno mismo	1, 11, 16, 21
Aislamiento	2, 4, 13, 18, 24, 25
Comprensión hacia uno mismo	15, 17, 23, 26

Para obtener el puntaje de cada sub-escala se calcula la media de los puntajes obtenidos de cada uno de sus ítems, mientras que para obtener el puntaje total hay que invertir los puntajes de los ítems de las sub-escalas negativas (juicio hacia uno mismo y aislamiento), y posteriormente calcular la media, la que indicará el nivel de Auto-compasión general de cada persona.

6. Procedimientos

La investigación se divide en 4 partes, las que son descritas a continuación:

a. Adaptación: En una primera instancia, a partir del criterio de evaluación de jueces expertos bilingües, se tradujo la escala al español, luego, el equipo de investigación conformado por estudiantes de psicología, psicólogos y docentes del área analizaron los 26 ítems de manera separada, con la finalidad de llevar la EAC a un lenguaje comprensible para la población chilena intentando ser fieles a la versión original. Finalmente se efectuó una traducción inversa realizada por expertos bilingües, de la que se obtuvieron resultados satisfactorios.

b. Estudio Piloto: Después de adaptar y realizar la validez de contenido, se realizó una aplicación piloto a 10 estudiantes de postgrado para evaluar aspectos de redacción y claridad tanto de las instrucciones como de los reactivos. Dado su buen funcionamiento (comprensión y fácil administración), los resultados obtenidos de la muestra piloto fueron incorporados a los resultados del estudio final, en términos de considerar la muestra total como muestra con reposición.

c. Aplicación y recolección de datos: la escala se le administró a un total de 286 alumnos, todos provenientes de la carrera de Psicología -tanto de pregrado como de postgrado- de diversas universidades de la Región Metropolitana. La recolección de datos se llevó a cabo entre Octubre del 2012 y Abril del 2013, bajo la responsabilidad de todos los integrantes del equipo de investigación desde donde se enmarca este estudio.

d. Análisis Estadístico: Para el análisis estadístico se usó el software SPSS Statistics v.19.

i. Análisis descriptivo: Para establecer las características descriptivas de la muestra como de los resultados obtenidos, se realizó un análisis de frecuencias.

ii. Análisis de influencia de variables demográficas: Para indagar en la influencia de las variables demográficas, como género y segmento étnico, en cada una de las escalas aplicadas, se procedió a realizar un análisis de la igualdad de varianzas (prueba de Levene) y luego un análisis de la T de student en el caso de género y una Anova de un factor para los segmentos étnicos con el fin de determinar si existen diferencias significativas entre los grupos.

iii. Análisis correlacional: Para estimar la correlación existente entre ambas escalas (EAC y FFMQ) y sus respectivas sub-escalas, se calculó una correlación parcial con el fin de controlar los efectos de las variables demográficas entre los resultados obtenidos.

iv. Confiabilidad: Para determinar la confiabilidad de las sub-escalas, se realizó un análisis de consistencia interna utilizando el coeficiente alfa de Cronbach.

VI. RESULTADOS

1. Análisis Descriptivo

1.1. Escala de Auto-compasión (EAC)

Según la EAC, la media de autocompasión general en la muestra estudiada corresponde a 3,17 (D.S.: 0,73). Desglosado por sub-escala, la muestra obtuvo una media en Amabilidad hacia uno mismo de 2,97 (D.S.: 1,00), en Juicio hacia uno mismo de 3,06 (D.S.: 0,83), en Aislamiento de 2,59 (D.S.: 0,94) y en Comprensión hacia uno mismo de 3,16 (D.S.: 0,89), lo que queda explicitado en la Tabla N°6.

Tabla N°6: *Puntaje Promedio y desviación estándar Escala de Auto-compasión*

Variable	Media \pm D.S.
Amabilidad hacia uno mismo	2,97 \pm 1,00
Juicio hacia uno mismo	3,06 \pm 0,83
Aislamiento	2,59 \pm 0,94
Comprensión hacia uno mismo	3,16 \pm 0,89
Puntaje total EAC	3,17 \pm 0,73

1.2. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Según el FFMQ, la media de Mindfulness general en la muestra estudiada corresponde a 129,12 (D.S.: 16,67). Desglosado por sub-escala, la muestra obtuvo una media en Observación de 24,47 (D.S.: 4,73), en Describir de 28,34 (D.S.: 5,71), en Actuar con Conciencia de 25,57 (D.S.: 5,89), en No juicio ante las experiencias de 25,91 (D.S.: 6,93) y en No reactividad ante las experiencias de 21,35 (D.S.: 3,98), lo que queda explicitado en la Tabla N°7.

Tabla N°7: Puntaje Promedio y desviación estándar FFMQ

Variable	Media \pm D.S.
Observación	24,47 \pm 4,73
Describir	28,34 \pm 5,71
Actuar con conciencia	25,57 \pm 5,89
No juicio ante las experiencias	25,91 \pm 6,93
No reactividad ante las experiencias	21,35 \pm 3,98
Puntaje total FFMQ	129,12 \pm 16,67

2. Análisis de Influencia de variables demográficas

2.1. Escala de Auto-compasión

Al diferenciar la muestra por género, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos ($-1,084 \leq t \leq 1,390$; $gl = 266$; $p > 0.05$) (Tabla N° 8), tanto a nivel de la EAC total como de sus respectivas sub-escalas.

Tabla N°8: Prueba T de student para igualdad de medias de la EAC en la muestra diferenciada por género.

Variable	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)
Puntaje Total EAC	,754	,386	,131	266	,896
Amabilidad hacia uno mismo	1,668	,198	-1,084	266	,279
Juicio hacia uno mismo	,487	,486	1,514	266	,131
Aislamiento	,113	,737	-,927	266	,355
Comprensión hacia uno mismo	,766	,382	1,390	266	,166

Al diferenciar la muestra por segmentos etáreos, se encontraron diferencias significativas entre éstos para el puntaje total de la EAC y sus respectivas sub-escalas ($p < 0.05$), a excepción de la sub-escala Comprensión hacia uno mismo, donde las diferencias encontradas no fueron significativas ($p > 0.05$) (Ver Tabla N°9). Luego de testear la homogeneidad de varianzas se realizó un análisis post hoc, utilizando el estadístico HSD de Tukey (pues las varianzas entre los grupos son iguales; $p > 0.05$), a partir del cual se pudo observar entre qué grupos se encuentran estas diferencias. Los resultados arrojan que para la EAC total, existen diferencias significativas entre el segmento 29 años y más con el resto de los segmentos etáreos ($p < 0.05$). Al analizar cada sub-escala de la EAC, con respecto a la sub-escala Amabilidad hacia uno mismo, se observan diferencias significativas entre el grupo de 29 años en adelante con los grupos de 17 a 20 años y de 21 a 24 años ($p < 0.05$). La sub-escala Juicio hacia uno mismo sólo muestra diferencias significativas entre los grupos de 21 a 24 años y de 29 años en adelante ($p < 0.05$). Por último, en la sub-escala Aislamiento sólo se observan diferencias significativas entre los segmentos de 25 a 28 años y de 29 años en adelante ($p < 0.05$). Los resultados se detallan en la tabla N°10.

Tabla N° 9: ANOVA para los segmentos etáreos en la EAC.

Variable		gl	F	Sig.
Puntaje Total EAC	Inter-grupos	3	3,588	,014
Amabilidad hacia uno mismo	Inter-grupos	3	3,419	,018
Juicio hacia uno mismo	Inter-grupos	3	2,742	,044
Aislamiento	Inter-grupos	3	3,028	,030
Comprensión hacia uno mismo	Inter-grupos	3	1,253	,291

Tabla N°10: *Análisis Post Hoc HSD de Tukey para los segmentos etáreos en la EAC.*

Variable dependiente	(I) Segmentos Etarios	(J) Segmentos Etarios	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.
Puntaje Total EAC	de 17 a 20 años	de 21 a 24 años	,15830	,10598	,443
		de 25 a 28 años	,13056	,17513	,879
		de 29 años en adelante	-,65410*	,24737	,043
	de 21 a 24 años	de 17 a 20 años	-,15830	,10598	,443
		de 25 a 28 años	-,02774	,18841	,999
		de 29 años en adelante	-,81240*	,25694	,009
	de 25 a 28 años	de 17 a 20 años	-,13056	,17513	,879
		de 21 a 24 años	,02774	,18841	,999
		de 29 años en adelante	-,78466*	,29233	,039
	de 29 años en adelante	de 17 a 20 años	,65410*	,24737	,043
		de 21 a 24 años	,81240*	,25694	,009
		de 25 a 28 años	,78466*	,29233	,039
Amabilidad hacia uno mismo	de 17 a 20 años	de 21 a 24 años	,12528	,14621	,827
		de 25 a 28 años	-,18943	,24161	,862
		de 29 años en adelante	-,97501*	,34127	,024
	de 21 a 24 años	de 17 a 20 años	-,12528	,14621	,827
		de 25 a 28 años	-,31471	,25993	,621
		de 29 años en adelante	-1,10028*	,35447	,011
	de 25 a 28 años	de 17 a 20 años	,18943	,24161	,862
		de 21 a 24 años	,31471	,25993	,621
		de 29 años en adelante	-,78558	,40330	,211
	de 29 años en adelante	de 17 a 20 años	,97501*	,34127	,024
		de 21 a 24 años	1,10028*	,35447	,011
		de 25 a 28 años	,78558	,40330	,211
Juicio hacia uno mismo	de 17 a 20 años	de 21 a 24 años	-,12703	,12087	,720
		de 25 a 28 años	-,09835	,19974	,961
		de 29 años en adelante	,69990	,28213	,065
	de 21 a 24 años	de 17 a 20 años	,12703	,12087	,720
		de 25 a 28 años	,02868	,21489	,999
		de 29 años en adelante	,82692*	,29305	,026
	de 25 a 28 años	de 17 a 20 años	,09835	,19974	,961

		de 21 a 24 años	-,02868	,21489	,999
		de 29 años en adelante	,79825	,33342	,081
	de 29 años en adelante	de 17 a 20 años	-,69990	,28213	,065
		de 21 a 24 años	-,82692*	,29305	,026
		de 25 a 28 años	-,79825	,33342	,081
Aislamiento	de 17 a 20 años	de 21 a 24 años	-,19036	,13636	,503
		de 25 a 28 años	-,37956	,22535	,334
		de 29 años en adelante	,62531	,31830	,204
	de 21 a 24 años	de 17 a 20 años	,19036	,13636	,503
		de 25 a 28 años	-,18920	,24243	,863
		de 29 años en adelante	,81567	,33062	,068
	de 25 a 28 años	de 17 a 20 años	,37956	,22535	,334
		de 21 a 24 años	,18920	,24243	,863
		de 29 años en adelante	1,00487*	,37615	,040
	de 29 años en adelante	de 17 a 20 años	-,62531	,31830	,204
		de 21 a 24 años	-,81567	,33062	,068
			de 25 a 28 años	-1,00487*	,37615
Comprensión hacia uno mismo	de 17 a 20 años	de 21 a 24 años	,15557	,13105	,636
		de 25 a 28 años	,01913	,21656	1,000
		de 29 años en adelante	-,42093	,30589	,516
	de 21 a 24 años	de 17 a 20 años	-,15557	,13105	,636
		de 25 a 28 años	-,13644	,23298	,936
		de 29 años en adelante	-,57650	,31773	,269
	de 25 a 28 años	de 17 a 20 años	-,01913	,21656	1,000
		de 21 a 24 años	,13644	,23298	,936
		de 29 años en adelante	-,44006	,36149	,616
	de 29 años en adelante	de 17 a 20 años	,42093	,30589	,516
		de 21 a 24 años	,57650	,31773	,269
			de 25 a 28 años	,44006	,36149

* La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05

2.2. Five Facet Mindfulness Questionnaire

Al diferenciar la muestra por género, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas con respecto a las medias entre los grupos ($-0,931 \leq t \leq 1,319$; $gl = 266$; $p > 0.05$) (Tabla N° 11), tanto a nivel del FFMQ total como de sus respectivas sub-escalas.

Tabla N° 11: *Prueba T de student para igualdad de medias del FFMQ en la muestra diferenciada por género.*

Variable	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)
Puntaje Total FFMQ	,610	,435	-,205	266	,838
Observación	,071	,790	-,931	266	,352
Describir	,043	,836	,159	266	,874
Actuar con conciencia	,280	,597	-,676	266	,500
No juicio ante las experiencias	5,651	,018	-,042	134,939	,966
No reactividad ante las experiencias	1,210	,272	1,319	266	,188

Al diferenciar la muestra por segmentos etáreos, se encontraron diferencias significativas entre éstos en relación al puntaje total del FFMQ ($p < 0.05$), pero no así para sus respectivas sub-escalas ($p > 0.05$) (Ver Tabla N°12). Luego de testear la homogeneidad de varianzas, se realizó un análisis post hoc, utilizando el estadístico HSD de Tukey (pues las varianzas entre los grupos son iguales; $p > 0.05$), a partir del cual se pudo observar entre qué grupos se encuentran estas diferencias. Los resultados arrojan que para el FFMQ total, existen diferencias significativas entre el segmento 29 años y más con el segmento de 21 a 24 años ($p < 0.05$). Los detalles se encuentran desglosados en la tabla N° 13.

Tabla N°12: *ANOVA para los segmentos etáreos en el FFMQ.*

Variable		gl	F	Sig.
Puntaje Total FFMQ	Inter-grupos	3	3,200	,024
Observación	Inter-grupos	3	,352	,788
Describir	Inter-grupos	3	1,461	,226
Actuar con conciencia	Inter-grupos	3	1,997	,115
No juicio ante las experiencias	Inter-grupos	3	2,390	,069
No reactividad ante las experiencias	Inter-grupos	3	2,051	,107

Tabla N°13: *Análisis Post Hoc HSD de Tukey para los segmentos etéreos en el puntaje total del FFMQ.*

(I) Segmentos Etarios	(J) Segmentos Etarios	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.
de 17 a 20 años	de 21 a 24 años	3,44795	2,42415	,487
	de 25 a 28 años	-2,47756	4,00597	,926
	de 29 años en adelante	-13,91616	5,65837	,069
de 21 a 24 años	de 17 a 20 años	-3,44795	2,42415	,487
	de 25 a 28 años	-5,92551	4,30972	,516
	de 29 años en adelante	-17,36410*	5,87733	,018
de 25 a 28 años	de 17 a 20 años	2,47756	4,00597	,926
	de 21 a 24 años	5,92551	4,30972	,516
	de 29 años en adelante	-11,43860	6,68688	,320
de 29 años en adelante	de 17 a 20 años	13,91616	5,65837	,069
	de 21 a 24 años	17,36410*	5,87733	,018
	de 25 a 28 años	11,43860	6,68688	,320

* La diferencia de medias es significativa al nivel 0.05

3. Análisis Correlacional

3.1. Escala de Auto-compasión

Correlación entre Puntaje Total EAC y Puntaje Total FFMQ

Dado que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos diferenciados por género, pero sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos etéreos, para calcular la correlación entre ambas variables y así controlar los efectos de las variables demográficas (edad y género), se procedió a utilizar una correlación parcial, ya que se busca estudiar la relación entre dos variables, aislando el efecto de una o más variables adicionales (SPSS Inc., 2006).

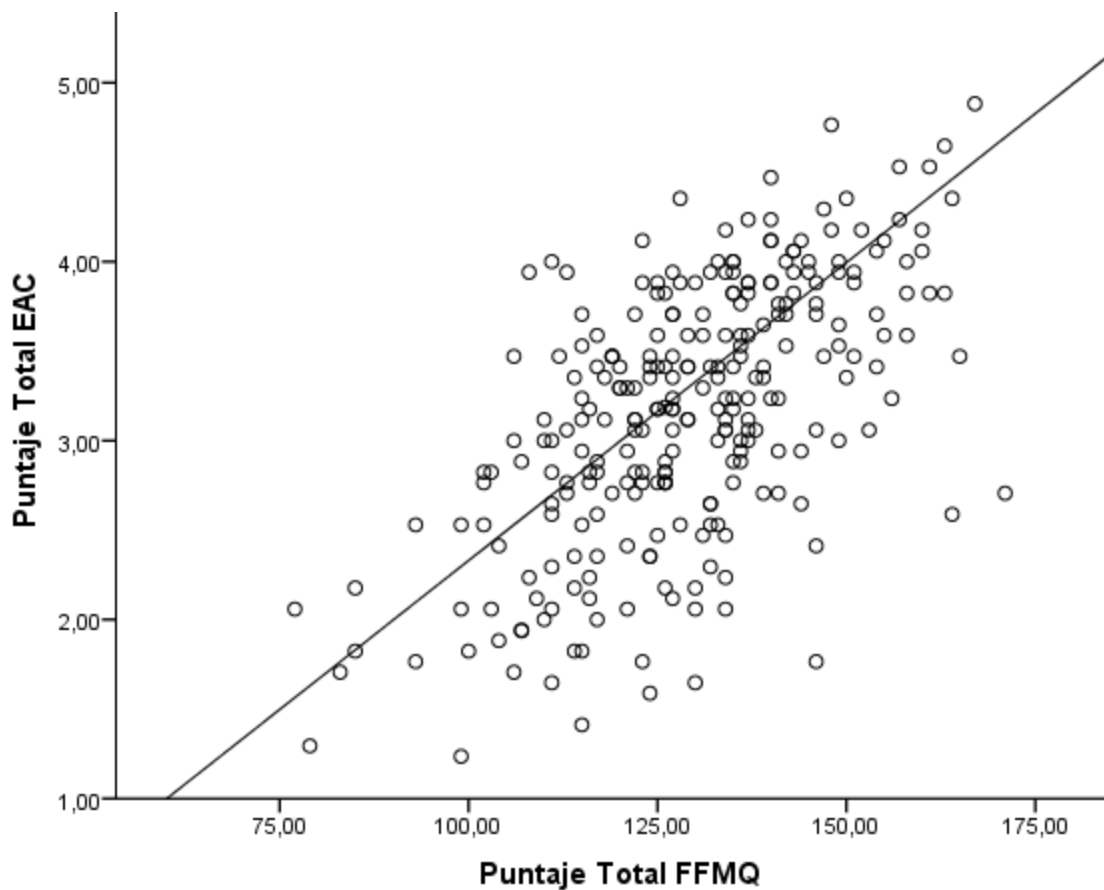
A partir de la correlación parcial, se obtuvo una correlación positiva, alta y significativa entre el puntaje total de la EAC y el puntaje total del FFMQ ($r = .607$; $p < 0.01$), lo que se puede apreciar en la Tabla N°14 y en la Figura N°2. De este modo, se encontró evidencia empírica a favor de la H_1 planteada al inicio de este estudio.

Tabla N°14: *Coefficiente de Correlación Parcial entre el puntaje total de la EAC y el puntaje total del FFMQ.*

Variables de control			Puntaje Total FFMQ
Género & Edad	Puntaje Total EAC	Correlación	,607**
		Significación (bilateral)	,000
		gl	253

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

Figura N°2: *Gráfico de dispersión entre Puntaje Total EAC y Puntaje Total FFMQ*



3.2. Correlación entre Sub-escalas FFMQ y Sub-escalas EAC

A través del cálculo de la correlación parcial, se calcularon las correlaciones entre las sub-escalas del FFMQ y las sub-escalas de la EAC, controlando así los efectos de las variables demográficas (edad y género), donde se muestran los siguientes resultados:

No se encontraron correlaciones significativas entre la sub-escala **Observación** del FFMQ y las sub-escalas de la EAC Amabilidad hacia uno mismo, Juicio hacia uno mismo y Aislamiento, a excepción de la sub-escala Comprensión hacia uno mismo ($p < 0.01$), A pesar de ello, la magnitud de estas correlaciones es muy débil ($r < .200$), motivo que impide aseverar con seguridad la existencia de un nivel de correlación aceptable para dichas variables (Hernández et al., 2006) (Ver Tabla N°15).

Describir por su parte, mostró una correlación positiva y significativa con las sub-escalas Amabilidad hacia uno mismo ($r = .203$; $p < 0.01$) y Comprensión hacia uno mismo ($r = .278$; $p < 0.01$), aunque de baja magnitud. Del mismo modo, Describir mostró una relación negativa y significativa con la sub-escala Juicio hacia uno mismo ($r = -.253$; $p < 0.01$), sin embargo, al igual que con las sub-escalas anteriores, esta relación es baja. Por otro lado, no se encontró ninguna relación de una magnitud aceptable ($r > .200$) entre Describir y Aislamiento ($r = -.182$; $p < 0.01$), lo que indica que desde lo empírico, la relación de estos conceptos es muy débil (Hernández et al., 2006) (Tabla N°15).

Actuar con Conciencia mostró mejores resultados, donde se encontraron relaciones significativas con todas las sub-escalas de la EAC. Se encontró una relación positiva y significativa con Amabilidad con uno mismo ($r = .244$; $p < 0.01$) y Comprensión hacia uno mismo ($r = .324$; $p < 0.01$), aunque de baja magnitud. Del mismo modo, se observa una correlación negativa y significativa con Juicio hacia uno mismo ($r = -.409$; $p < 0.01$), de magnitud media y Aislamiento ($r = -.397$; $p < 0.01$), de magnitud baja (Ver Tabla N°15).

No Juicio hacia las experiencias por su parte, evidenció resultados significativos con todas las sub-escalas de la EAC. De este modo, se observa una relación positiva y significativa con Amabilidad con uno mismo ($r = .276$; $p < 0.01$) y con Comprensión hacia uno mismo ($r = .387$; $p < 0.01$), las que son de baja magnitud. Del mismo modo, se observa una relación negativa y significativa entre No juicio hacia las experiencias y Juicio hacia uno mismo ($r = -.477$; $p < 0.01$) y Aislamiento ($r = -.521$; $p < 0.01$), las que son de magnitud media (Tabla N°15).

Por último, **No reactividad hacia las experiencias**, al igual que la sub-escala anterior, mostró una relación significativa con todas las sub-escalas de la EAC. De este modo, se aprecia una relación positiva y significativa con Amabilidad hacia uno mismo ($r = .343$; $p < 0.01$) y con Comprensión hacia uno mismo ($r = .360$; $p < 0.01$), ambas de baja magnitud. Por otro lado, No reactividad hacia las experiencias mostró una relación negativa y significativa con Juicio hacia uno mismo ($r = -.286$; $p < 0.01$) y Aislamiento ($r = -.294$; $p < 0.01$), las que son de baja magnitud (Ver Tabla N°15).

Estos análisis permiten apoyar las hipótesis H_2 y H_3 , a excepción de la sub-escala Observación del FFMQ, la que obtuvo un nivel de correlación muy débil entre ésta y las sub-escalas de la EAC.

Tabla N°15: *Índice de correlación parcial entre las sub-escalas de la EAC y las sub-escalas del FFMQ*

Variables de control	EAC					
	FFMQ	Amabilidad hacia uno mismo	Juicio hacia uno mismo	Aislamiento	Comprensión hacia uno mismo	
Género & Edad	Observación	Correlación	.085	-.095	-.116	.157*
		Sig. (bilateral)	.179	.129	.064	.012
		N	252	252	252	252
	Describir	Correlación	.203**	-.253**	-.182**	.278**
		Sig. (bilateral)	.001	.000	.004	.000
		N	252	252	252	252
	Actuar con conciencia	Correlación	.244**	-.409**	-.397**	.324**
		Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000
		N	252	252	252	252
	No juicio ante las experiencias	Correlación	.276**	-.477**	-.521**	.387**
		Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000
		N	252	252	252	252
	No reactividad ante las experiencias	Correlación	.343**	-.286**	-.294**	.360**
		Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000
		N	252	252	252	252

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

4. Confiabilidad

4.1. Escala de Auto-compasión

Para calcular la consistencia interna de la EAC se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, el que arrojó un valor de .890 para la escala total, resultado que revela una buena consistencia interna de la prueba. En el análisis por sub-escalas, se encontraron valores de confiabilidad que van desde el .712 (Juicio hacia uno mismo) al .831 (Amabilidad hacia uno mismo), lo que refleja una buena consistencia interna de las sub-escalas. Los datos de cada sub-escala se detallan en la Tabla N°16.

Tabla N°16: *Características de las sub-escalas de la EAC e índices de consistencia interna*

Sub-escala	Ítems que la componen	Alfa de Cronbach
Amabilidad hacia uno mismo	5, 12, 19	.831
Juicio hacia uno mismo	1, 11, 16, 21	.712
Aislamiento	2, 4, 13, 18, 24, 25	.809
Comprensión hacia uno mismo	15, 17, 23, 26	.786

4.2. Five Facet Mindfulness Questionnaire

Para calcular la consistencia interna del FFMQ se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, el que arrojó un valor de .861 para la escala total, resultado que revela una buena consistencia interna de la prueba. En el análisis por sub-escalas, se encontraron valores de confiabilidad que van desde el .676 (No reactividad hacia las experiencias) al .866 (No juicio hacia las experiencias) lo que refleja una buena consistencia interna de las sub-escalas. Los datos de cada sub-escala se detallan en la Tabla N°17.

Tabla N°17: *Características de las sub-escalas del FFMQ e índices de consistencia interna*

Sub-escala	Ítems que la componen	Alfa de Cronbach
Observación	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	.735
Describir	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37	.860
Actuar con Conciencia	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	.858
No juicio ante las experiencias	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	.866
No reactividad ante las experiencias	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33	.676

VII. CONCLUSIONES

El presente estudio entrega indicadores que permiten afirmar con seguridad la existencia de una relación entre Mindfulness y Auto-compasión, pues, de acuerdo con los resultados obtenidos, existe una relación muy significativa, alta y positiva entre la EAC y el FFMQ ($r = .607$; $p < 0.01$). Es decir, mientras mayor es el nivel de Mindfulness de una persona, mayor es el nivel de auto-compasión que ésta tiene. En otras palabras; mientras una persona se acerca al mundo desde una postura de aceptación y no juicio hacia las experiencias presentes, mayor es la tendencia a acogerse amorosamente cuando se está sufriendo y a hacer algo por remediar ese sufrimiento, aceptando, no enjuiciando y reconociendo que aquellas imperfecciones y dolencias por las que se pasa son parte de la experiencia humana. Resultados similares encontraron Hollis y Colosimo (2010), quienes en un estudio donde miden el bienestar psicológico a través de la auto-compasión y el Mindfulness, muestran una alta correlación entre la EAC y el FFMQ ($r = .690$; $p < 0.01$). Estos resultados permiten comprobar la H_1 que guió el desarrollo de esta investigación, los que a su vez permiten entregar estadísticos sólidos de validez convergente que apoyan la validación en Chile de la Escala de Auto-compasión (EAC), que corresponde al objetivo principal de esta memoria.

Con respecto a la influencia de variables demográficas (género y edad) en los resultados obtenidos, se puede concluir que con respecto al género no existen diferencias significativas entre ambos grupos (masculino y femenino) en relación a ambas escalas (EAC y FFMQ), es decir, los resultados obtenidos no se ven influenciados por el hecho de ser hombre o mujer. Sin embargo, al analizar los resultados obtenidos con los segmentos etéreos, sí se encontraron diferencias significativas entre algunos grupos. Referente al puntaje total de la EAC, se aprecia que existe una diferencia significativa ($p < 0.05$) entre el rango etéreo 29 o más años y todos los demás segmentos (que en conjunto van desde los 17 a los 28 años), teniendo un mayor nivel de autocompasión aquel grupo con edades mayores. De esto se puede extraer que al parecer la experiencia juega un rol importante en cómo es la relación con uno mismo. Como consecuencia de estos resultados se puede hipotetizar que a mayor madurez, uno se trata con más afecto a uno mismo en situaciones de dolor. Este resultado evidencia también algo que se comentó en los antecedentes teóricos, y es que la auto-compasión es una actitud susceptible de aprender desarrollar (Neff & Germer, 2013). Este mismo fenómeno (aunque con diferencias entre

los segmentos etéreos) se observa al analizar las diferentes sub-escalas de la EAC, a excepción de la sub-escala Comprensión hacia uno mismo, donde los resultados no se ven influenciados por la edad de los participantes. A partir de este último punto se puede hipotetizar que la relación de entendimiento y comprensión con uno mismo es una habilidad que se desarrolla más tempranamente en la línea ontogenética del individuo que los otros componentes de la auto-compasión.

Con respecto al puntaje total del FFMQ, se aprecia una diferencia significativa entre el segmento 29 años y más con el segmento de 21 a 24 años ($p < 0.05$), donde el primer segmento tiene niveles más altos de Mindfulness que el segundo. A partir de este resultado se puede hipotetizar que –al igual que con la auto-compasión- la experiencia juega un rol importante en la capacidad de vivir la realidad con aceptación y sin un juicio valorativo. En relación a las sub-escalas del FFMQ, no se encontraron diferencias significativas entre los diferentes segmentos etéreos.

Al referirse a las correlaciones entre las sub-escalas de ambos instrumentos, se aprecian resultados que van desde una alta correlación entre éstos hasta factores que no muestran ninguna correlación con las sub-escalas del otro instrumento. A continuación se dará una lectura más fina del tipo de correlación evidenciada en los resultados:

Como se pudo observar, la sub-escala Observación del FFMQ no evidenció ninguna correlación aceptable con las sub-escalas de la EAC, lo que indica que, la capacidad de observación, es decir, la de atender a las experiencias internas y externas, tales como sonidos, sensaciones, cogniciones, emociones y olores (Solari, 2010), no está relacionada con ninguno de los factores de la auto-compasión, por lo tanto, no se relaciona con cómo se trata uno a sí mismo cuando se atraviesan situaciones difíciles que implican sufrimiento, al mismo tiempo, esto indica que la capacidad de observación es una característica propia del Mindfulness, que no forzosamente está presente en una actitud de auto-compasión. Esto último no es sorprendente, pues, tal y como comentan Neff y Dahm (2013), es posible adoptar una actitud de Mindfulness hacia las experiencias que se viven en el presente, sin juicio y con aceptación, lo que no necesariamente implica el ser auto-compasivo con uno mismo.

Para ahondar en este punto, donde hay elementos de ambos constructos que empíricamente no correlacionan entre sí, se hace necesario contrastarlo con lo que dice la

teoría. Al respecto, Neff y Dahm (2013) mencionan que existen muchas maneras en las que Mindfulness es operacionalizado de forma similar a la auto-compasión, pues ambos constructos implican un acercarse a las experiencias dolorosas con aceptación; instancia que permite la disminución de procesos internos destructivos. Sin embargo, hay algunas distinciones entre ambos constructos:

La primera es que el tipo de Mindfulness que es parte del constructo de la auto-compasión (el que está contenido en la dimensión Comprensión hacia uno mismo en la EAC de Chile), lo es un ámbito muy estrecho comparado con Mindfulness en general. Mindfulness como concepto en general se refiere a la habilidad de poner atención con equilibrio, aceptación y sin juicios de valor a cualquier experiencia, sin importar su calibre (positiva, negativa o neutra). Por otro lado, el componente Mindfulness de la auto-compasión se refiere a una conciencia balanceada sólo de los pensamientos y sentimientos de carácter negativo (Neff & Dahm, 2013).

La segunda, es que la auto-compasión como constructo total abarca un ámbito más amplio que el Mindfulness en sí mismo, porque ésta incluye un elemento adicional: la amabilidad hacia uno mismo, activando la calidez y confort en uno mismo cuando aparecen experiencias dolorosas y la Humanidad Compartida, cualidades que no son esenciales del Mindfulness per se (Bishop et al., 2004). Neff y Dahm (2013) mencionan que si bien es posible que mientras uno es consciente de una experiencia negativa se active un sentimiento de auto-compasión, estos dos constructos no siempre se presentan juntos: es posible experimentar de forma consciente, con aceptación y sin juicio pensamientos y emociones negativas sin necesariamente adoptar una actitud de amabilidad hacia uno mismo. A veces toma un esfuerzo extra e intencional el ser compasivo con uno mismo cuando se está sufriendo, especialmente cuando los pensamientos y emociones negativas incluyen juicios hacia uno mismo y sentimientos de incompetencia (Neff & Dahm, 2013).

La tercera diferencia entre Mindfulness y auto-compasión se relaciona con sus respectivos objetivos. Mientras Mindfulness es una manera de relacionarse con las experiencias internas, la auto-compasión es una manera de relacionarse con quien experimenta estas experiencias, quien está pasando por momentos de sufrimiento (Germer, 2009). El Mindfulness acepta los pensamientos, emociones y sensaciones que aparecen en el momento presente con consciencia y sin juicio hacia ellos. La auto-

compasión además, incluye el deseo de sentirse feliz y libre de sufrimiento (Salzberg, 1997).

Del mismo modo que existen elementos que son propios de cada constructo, hay algunos que se comparten entre sí, los que muestran una alta correlación entre la EAC y el FFMQ.

Siguiendo este punto, se pudo apreciar que la faceta del Mindfulness que tiene una mayor correlación con los factores de auto-compasión corresponde a No juicio hacia las experiencias ($.276 \leq r \leq .387$; $-.477 \leq r \leq -.521$; $p < 0.01$). A partir de estos resultados, se puede decir que el elemento que más comparten Mindfulness y auto-compasión es el acercamiento a las experiencias, tanto internas como externas, desde una postura de aceptación y no juicio, donde se destaca una aproximación a la realidad tal y como ésta se presenta, en ausencia de críticas sujetas de valor. Tal y como lo plantean Neff y Dahm (2013), existen aspectos entre el Mindfulness y la auto-compasión que se sobreponen, sobretodo pues ambos constructos son nociones que derivan de la psicología Budista, y el Mindfulness es un componente clave de la auto-compasión.

Con respecto a la sub-escala Comprensión hacia uno mismo, que viene a ser la nueva incorporación de la EAC ajustada al contexto chileno, se aprecian correlaciones que van desde el $r = .157$ al $r = .387$; $p < 0.01$ con las distintas facetas del Mindfulness. Estos resultados no son sorprendentes, pues tal y como se vio en el marco teórico, la comprensión profunda resulta ser un elemento fundamental y que está a la base tanto del Mindfulness (Hahn, 2000), como de la compasión (Hahn, 1994; Osho, 2007). De hecho, McKay y Fanning (2000, citado en Baer, 2013) en su concepción de auto-compasión, incorporan la comprensión como uno de sus ejes fundamentales. Respecto a este punto, McKay y Fanning (2000, citado en Baer, 2013), mencionan que la compasión corresponde a un set de tres habilidades: Comprensión, Aceptación y Perdón. En la auto-compasión, Comprensión se refiere a la capacidad de darse cuenta cómo las experiencias, pensamientos, sentimientos y comportamientos se influyen mutuamente, de manera que tenga un sentido, incluso si éste resulta ser desagradable. Aceptación hace alusión a reconocer los hechos de una situación con una actitud de no juicio o evaluación. Por otro lado, el Perdón a uno mismo surge desde la comprensión y la aceptación. Incluye el reconocimiento de los errores personales, el aprendizaje de los mismos, el dejar ir el

sentimiento de culpabilidad y seguir adelante con una fuerte intención de estar mejor en el futuro.

Por otro lado, la segunda faceta del Mindfulness que menos se relaciona con los factores de auto-compasión corresponde a Describir ($.203 \leq r \leq .278$; $r \leq -.253$; $p < 0.01$), donde además, la relación entre esta faceta y Aislamiento llega a ser baja o nula. Desde lo teórico, esto se puede abordar como un elemento que le es más propio a las prácticas de Mindfulness que a las de auto-compasión, lo que no descarta la posibilidad de que Describir también esté presente en las prácticas de auto-compasión.

Con respecto a este último punto, que hace referencia a la faceta Describir del Mindfulness, y juntándolo con la faceta Observación (ambas facetas que mostraron una menor correlación con la auto-compasión), Didonna (2011) menciona que un ámbito importante del Mindfulness es la relevancia que se atribuye a la unidad de mente y cuerpo, a través de la cual la identificación (observación) y la descripción de sensaciones físicas y percepciones abren un canal de información con respecto a la esfera cognitivo-emocional.

Ante esta información y los resultados obtenidos, cabe preguntarse ¿De qué modo la auto-compasión se aproxima a la esfera cognitiva-emocional? Esta respuesta puede ser respondida desde una diferenciación clave entre Mindfulness y auto-compasión, de la que ya se comentó anteriormente. De acuerdo a Bishop et al. (2004), Mindfulness es una habilidad meta-cognitiva que compromete la auto-regulación de la atención que cultiva el equilibrio, lo que está relacionado con experimentar la realidad con curiosidad y aceptación. Pero, como mencionan Neff y Dahm (2013), el Mindfulness tiene una aproximación hacia las experiencias, mientras que la auto-compasión se aproxima al experimentador. Además, al ser el Mindfulness una habilidad cognitiva, activa diferentes zonas del cerebro que la auto-compasión, que tiene una mayor relación con los sentimientos (Gilbert, 2009). Esto no quiere decir que como método en la auto-compasión no se observe y no se describan las sensaciones y percepciones, sino que el foco en el que la observación y descripción están puestas es diferente al foco que se utiliza en el Mindfulness.

Si bien, como se planteó anteriormente, existen elementos que diferencian entre sí al Mindfulness y la auto-compasión, ambos son constructos que forman parte el uno del

otro, por lo que los resultados obtenidos, que van desde el orden de altas correlaciones entre sus diferentes elementos a otros que no correlacionan entre sí, no van en contra de lo que desde la teoría se plantea.

A pesar de estas diferencias, los resultados obtenidos entregan indicadores válidos que permiten comprobar la H₂ y la H₃ que guiaron este estudio, pero con ciertas variaciones, pues como se mencionó anteriormente, hubo dos sub-escalas que refutan las hipótesis de investigación. De este modo, se pueden reformular la H₂ y H₃ originales y concluir lo siguiente:

- a) Al aumentar las prácticas de: actuar con conciencia en el momento, no juicio y no reactividad ante las experiencias, disminuye el juicio hacia uno mismo y el aislamiento en los estudiantes de Psicología.
- b) Al aumentar las prácticas de: describir las vivencias sin juicio valorativo, actuar con conciencia en el momento, no juicio y no reactividad ante las experiencias, aumenta la amabilidad con uno mismo y la comprensión hacia uno mismo en los estudiantes de Psicología.

Este último punto permite dar respuesta a la pregunta de investigación que guió el desarrollo de esta memoria, haciendo referencia al modo en que se relacionan las diferentes facetas del Mindfulness y la auto-compasión en estudiantes de Psicología chilenos. Al mismo tiempo, se cumple con el desarrollo de los objetivos específicos que permitieron llegar a estas conclusiones.

Con respecto a la confiabilidad de los instrumentos utilizados, tanto la EAC como el FFMQ presentaron elevados indicadores de consistencia interna (alfa de Cronbach de .890 en la EAC y de .861 en el FFMQ), lo que refleja un alto nivel de coherencia entre los ítems de los respectivos instrumentos (Hernández et al., 2006). De todos modos, si se observa la consistencia interna correspondiente a cada una de las sub-escalas de ambos instrumentos (Véase tablas N° 7 y 8), se aprecian índices de alfa de Cronbach de menor valor, pero que no dejan de ser parámetros aceptables de medición. Esto se debe a que, de acuerdo con lo que plantean Hernández et al. (2006), la confiabilidad varía de acuerdo al número de ítems que incluya el instrumento de medición. Cuantos más ítems haya, mayor será la confiabilidad, y claramente las diferentes sub-escalas de cada instrumento

(EAC y FFMQ) contiene un número considerablemente menor de ítems que el instrumento en su totalidad.

Al referirse a los alcances e implicancias de esta investigación, es necesario recordar que esta memoria se enmarca en el proceso de validación de la EAC, motivo por el cual los resultados acá obtenidos constituyen un aporte en la validación de la misma. Del mismo modo, los resultados de esta investigación entregan datos empíricos sobre el modo en el que se relacionan los estudiantes universitarios chilenos con respecto a sus experiencias internas, siempre en relación a cuán auto-compasivos son y cómo este aspecto se relaciona con las diferentes facetas del Mindfulness. Este último punto tiene implicancias que van más allá de lo teórico, pues sus alcances pueden llegar hacia la práctica clínica, sobre todo, considerando las elevadas tasas de ansiedad y estrés presentes en la población chilena (MINSAL, 2007), pues tal y como Gilbert (2009) plantea, es posible trabajar con la auto-compasión y Mindfulness en un contexto de psicoterapia, tanto en sesiones individuales como grupales.

Con respecto a las limitaciones de este estudio, se destaca que los resultados fueron obtenidos a partir de una muestra específica, correspondiente a estudiantes de Psicología, tanto de pregrado como de postgrado. Las implicancias que tiene la selección de esta muestra es que la extrapolación de los resultados obtenidos es limitada, pues aunque existe variedad respecto a la procedencia de la muestra (proveniente de 4 diferentes universidades del país), la edad promedio de la muestra es de 20,7 años, con una desviación estándar de 3,87, lo que reduce las posibilidades de extrapolar los resultados a la población chilena en general.

Otra característica de la muestra que dificulta generalizar los resultados al resto de la población es el hecho de que todos sean participantes con un alto nivel de estudios, y aún más si son estudiantes de Psicología, lo que permite suponer que éstos tienen mayor facilidad de introspección que la media de la población chilena.

Como proyecciones de esta memoria, se contempla la posibilidad de indagar más en la relación entre Mindfulness y auto-compasión, pero desde un acercamiento práctico, donde se pueden realizar talleres como el Mindful Self-Compassion Training (MSC), desarrollado por Neff y Germer (2013) u otro, con la finalidad de desarrollar estas habilidades en diferentes muestras y medir los cambios alcanzados. También sería

interesante comparar las medidas de Mindfulness y auto-compasión con otras medidas de bienestar psicológico o bien, estudiarlas en poblaciones psiquiátricas con diferentes tipos de trastornos.

Tomando en cuenta todo lo planteado, se puede aseverar que esta memoria contribuye a la disciplina como un aporte al constructo teórico que existe entre Mindfulness y auto-compasión, donde se estudió de qué modo se relacionan las diferentes facetas o factores de ambos. Como se dijo anteriormente, esto tiene implicancias tanto a nivel investigativo como a nivel de la práctica clínica, dando nuevas luces o caminos para proceder en el trabajo psicoterapéutico.

Para finalizar y tener en cuenta, siempre que se hable de Mindfulness y auto-compasión, es necesario recalcar que de acuerdo a la tradición Budista, Mindfulness y Compasión son consideradas como las dos alas de un ave, donde ambas son necesarias para volar (Kraus & Sears, 2009, citado en Neff & Dahm, 2013).

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). *Test psicológicos*. Ciudad de México: Prentice Hall.
- Araya, C. (2010). *El mayor avance es detenerse, Mindfulness en lo cotidiano*. Santiago: Mago Editores.
- Araya, C. (2013). *Mindfulness y Auto-compasión. Diseño, implementación e impacto de un taller basado en Mindfulness y Auto-compasión en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en poblaciones con alta vulnerabilidad psicosocial*. (Pre-Proyecto de tesis Doctoral sin publicar). Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile.
- Araya, C. y López, G. (2011). Mindfulness, pasos hacia un consumo consciente. *Revista EGG Economía Global e Gestao*, 16(3), 75-89.
- Araya, C. y Moncada, L. (2012). *Auto-compasión. Origen, concepto y evidencias preliminares*. (Artículo sin publicar). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Araya, C., Moncada, L., Fauré, J., Mera, L., Musa, G., Cerda, J,... y Brito, G. (2013). Adaptation and Validation of the Self-Compassion Scale in a Chilean Context. (Artículo sin publicar). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Baer, R. (2013). Self-Compassion as a Mechanism of Change in Mindfulness and Acceptance-Based Treatments. In Baer, R. A. (Ed.), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. Nueva York: Routledge.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S,... Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Baer, R., Peters, J., & Lykins, E. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.

- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J,... Devins, G (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 191-206.
- Cárcamo, M. y Cruz-Coke, M. (2009). *Traducción autorizada 5FMQ por autora en contexto proyecto FONIS SA 09/20014*, Santiago.
- Dalai Lama. (2002). *El arte de la compasión, la práctica de la sabiduría en la vida diaria*. Barcelona: Grijalbo.
- Didonna, F. (Ed). (2011). *Manual Clínico de Mindfulness*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford Press.
- Germer, C., Siegel, R. & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion*. Nueva York: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Hanh, T. N. (1994). *Ser paz; El corazón de la comprensión: comentarios al Sutra del corazón*. Madrid: Neo Person.
- Hanh, T. N. (2000). *El corazón de las enseñanzas de Buda: el arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F., México: Editorial Mc Graw Hill Interamericana. 4ta. Edición. (Orig. 1998)

- Hollis, L. & Colosimo, K. (2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and individual differences, 50*, 222-227.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kirkpatrick, K., Neff, K. & Rude, S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología, 50*, 13-29.
- Mañas, I., Justo, C., y Faisey, M. (2009). Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista. *Web de Medicina y Psicología*, extraído el 21 de Agosto del 2013 desde <http://www.cepvi.com/articulos/mindfulness-psicologia.shtml>
- MINSAL (2007). Segundo Estudio de Calidad de Vida y Salud. Ministerio de Salud de Chile.
- Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. (2012). The Science of self-compassion. En Siegel, C. (Ed.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. & Dahm, K. (2013). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. En Robinson, M., Meier, B. & Ostafin, B. (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.

- Neff, K. & Germer, C. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856-867.
- Osho. (2007). *Compasión. El florecimiento supremo del amor*. Barcelona: Grijalbo.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la Lengua Española, Vigésima Segunda Edición*. Madrid: Espasa.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.
- Schmidt, C y Vinet, E. (2013). *Un instrumento para la medición del constructo Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos*. (Artículo sin publicar). Universidad de La Frontera, Temuco, Chile.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17 (66-67), 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprende a practicar Mindfulness, y abrir el corazón a la sabiduría de la compasión*. Madrid: Sello Editorial.
- Solari, B. (2010). Pre validación del cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire. (Tesis de Magíster sin publicar). Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- SPSS Inc. (2006). *Guía breve de SPSS 15.0*. Extraído el 03 de abril de 2014 desde http://www.um.es/ae/soloumu/pdfs/pdfs_manuales_spss/SPSS%20Brief%20Guide%2015.0.pdf
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.

IX. ANEXOS

Anexo 1: **Carta de Consentimiento Informado**

Yo _____ (nombre y apellidos), RUT. _____, con fecha ___/___/___ (día/mes/año) he decidido responder el presente documento voluntariamente y autorizo a ocupar los datos por mí otorgados para fines investigativos de forma confidencial. El presente estudio se enmarca dentro del estudio de validación al español de la Escala de Autocompasión.

Se me ha informado claramente mis derechos y declaro que: 1) Conozco de qué se trata la investigación de la que estoy siendo partícipe; 2) Se me ha otorgado los datos de contacto de al menos un autor de la investigación; 3) Tengo la libertad de pedir que mis datos no sean incluidos en la muestra de esta investigación y abandonar el estudio sin tener que dar explicaciones para ello, y; 4) acepto que se me informará sobre los resultados finales de la investigación.

Firma

Anexo 2:

Escala de Auto-Compasión (EAC)

Lea atentamente cada afirmación antes de responder. A la izquierda de cada ítem, indique cuán a menudo usted se comporta de la manera descrita en esa afirmación, utilizando la siguiente escala:

Casi nunca	Ocasionalmente	La mitad de las veces	Muy a menudo	Casi siempre
1	2	3	4	5

- _____ 1. Yo desapruero y juzgo mis propias imperfecciones y debilidades.
- _____ 2. Cuando me siento desanimado tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal.
- _____ 3. Cuando las cosas van mal para mí, veo las dificultades como parte de la vida que a todos nos toca vivir.
- _____ 4. Cuando pienso en mis debilidades, tiendo a sentirme más separado y aislado del resto del mundo.
- _____ 5. Intento ser amable conmigo mismo cuando siento emociones dolorosas.
- _____ 6. Cuando fallo en algo que es importante para mí, me invade un sentimiento de ser incompetente.
- _____ 7. Cuando estoy desanimado y triste, me recuerdo a mí mismo que hay mucha gente en el mundo que se siente como yo.
- _____ 8. Cuando las circunstancias son realmente difíciles, tiendo a ser duro conmigo mismo.
- _____ 9. Cuando algo me altera trato de mantener mis emociones en equilibrio.
- _____ 10. Cuando me siento incompetente de algún modo, trato de recordar que estos sentimientos de incompetencia, son compartidos por la mayoría de las personas.
- _____ 11. Soy intolerante e impaciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

Casi nunca	Ocasionalmente	La mitad de las veces	Muy a menudo	Casi siempre
1	2	3	4	5

- _____ 12. Cuando estoy pasando por un período muy difícil, me brindo el cuidado y la ternura que necesito.
- _____ 13. Cuando estoy con el ánimo bajo, tiendo a sentir que los demás probablemente están más felices que yo.
- _____ 14. Cuando algo doloroso sucede trato de tomar una perspectiva equilibrada de la situación.
- _____ 15. Trato de ver mis errores como parte de la condición humana.
- _____ 16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico a mí mismo/a.
- _____ 17. Cuando fallo en algo que tiene importancia para mí trato de ver las cosas en perspectiva.
- _____ 18. Cuando estoy pasando por un momento difícil, tiendo a pensar que para los demás esas cosas son más fáciles.
- _____ 19. Soy amable conmigo mismo cuando estoy sufriendo.
- _____ 20. Cuando algo me altera me dejo llevar por mis sentimientos.
- _____ 21. Puedo ser un poco duro conmigo mismo cuando estoy sufriendo.
- _____ 22. Cuando me siento deprimido intento relacionarme con mis sentimientos con curiosidad y apertura.
- _____ 23. Soy tolerante con mis propias imperfecciones y debilidades.
- _____ 24. Cuando algo doloroso sucede tiendo a ver la situación de forma desproporcionada.
- _____ 25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.
- _____ 26. Trato de ser comprensivo y paciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

Anexo 3: **Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**

Por favor, evalúe cada una de las siguientes afirmaciones usando la siguiente escala. Escriba en el espacio en blanco, el número que mejor describa SU PROPIA OPINION de lo que es VERDAD PARA USTED, en general.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

- ___ 1. Cuando estoy caminando me doy cuenta, deliberadamente, de las sensaciones de mi cuerpo moviéndose.
- ___ 2. Encuentro, con facilidad, palabras que describan mis sentimientos.
- ___ 3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.
- ___ 4. Percibo mis sentimientos y emociones, sin tener que reaccionar ante ellas.
- ___ 5. Cuando hago cosas, mi mente divaga y fácilmente me distraigo.
- ___ 6. Cuando me ducho o me baño, estoy alerta a la sensación del agua en mi cuerpo.
- ___ 7. Fácilmente puedo expresar en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
- ___ 8. No pongo atención a lo que estoy haciendo, porque estoy soñando despierto(a), preocupado(a) o bien distraído(a).
- ___ 9. Observo mis sentimientos, sin perderme en ellos.
- ___ 10. Me digo a mi mismo(a) que no debo sentirme de la manera que me estoy sintiendo.
- ___ 11. Me doy cuenta cómo la comida y la bebida afectan mis pensamientos, mis sensaciones del cuerpo y mis emociones.
- ___ 12. Es difícil para mí encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.
- ___ 13. Fácilmente me distraigo.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

- ___ 14. Creo que algunos de mis pensamientos son extraños o negativos y que no debería pensar de esa manera.
- ___ 15. Pongo atención a las sensaciones, tales como el viento en mi pelo o el sol en mi cara.
- ___ 16. Tengo problemas para pensar en las palabras correctas para expresar cómo me siento acerca de las cosas.
- ___ 17. Hago juicios acerca de si mis pensamientos sobre si son buenos o malos.
- ___ 18. Encuentro difícil quedarse focalizado(a) en lo que está ocurriendo en el presente.
- ___ 19. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, “doy un paso hacia el lado” y me doy cuenta del pensamiento o imagen sin que éstos me sobrepasen.
- ___ 20. Pongo atención a los sonidos, tales como el tic tac del reloj, el piar de un pájaro o el ruido de un automóvil.
- ___ 21. En situaciones difíciles, puedo hacer una pausa sin reaccionar inmediatamente.
- ___ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, para mi es difícil describirla, porque no puedo encontrar las palabras correctas.
- ___ 23. Parece que funciono con “piloto automático”, sin apenas darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- ___ 24. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me siento calmado(a) poco después.
- ___ 25. Me digo a mi mismo(a) que no debería estar pensando de la manera que lo estoy haciendo.
- ___ 26. Me doy cuenta del olor y del aroma de las cosas.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

- ___27. Incluso cuando me siento terriblemente molesto(a), puedo encontrar la forma de ponerlo en palabras.
- ___28. Realizo muy deprisa mis actividades, sin estar realmente atento(a) a ellas.
- ___29. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, soy capaz de darme cuenta de ellos, sin reaccionar.
- ___30. Creo que algunas de mis emociones son negativas o inapropiadas y que no debería sentir las.
- ___31. Me doy cuenta de los elementos visuales en el arte o en la naturaleza, tales como colores, formas, texturas o patrones de luz y sombra.
- ___32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.
- ___33. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me doy cuenta de ellas y las dejo irse.
- ___34. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- ___35. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me juzgo a mí mismo(a) como bueno o malo, dependiendo del contenido de la imagen o del pensamiento.
- ___36. Pongo atención acerca de cómo mis emociones afectan mis pensamientos y conductas.
- ___37. A menudo puedo describir, con todo detalle, cómo me siento en cada el momento.
- ___38. Me encuentro a mí mismo(a) haciendo cosas sin poner atención.
- ___39. Me desapruedo a mí mismo(a) cuando tengo ideas irracionales.