

EL ROL DE LA COMPASIÓN HACIA OTROS Y UNO MISMO EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ADOLESCENTES ARGENTINOS

Lic. Carolina Klos
Dra. Viviana Lemos



Encuadre

Psicología positiva

Desarrollo positivo
adolescente

Recursos
interpersonales e
intrapersonales

Constructos

Compasión

Autocompasión

Bienestar psicológico

Compasión

Modelo teórico

La compasión, se experimenta específicamente ante situaciones donde se identifica dolor o sufrimiento e incluye una acción o intención destinada al alivio de ese malestar (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010).



Evaluación

The compassion for other's lives scale (COOL; Chang, Fresco, & Green, 2014) (Klos & Lemos, 2018)



Intervenciones

Terapia basada en la compasión
(Gilbert, 2010)

**Entrenamiento en compasión
basado en terapia cognitiva**
Desbordes et al. (2012)

Entrenamiento en compasión
Jazaieri et al. (2013)
Jazaieri et al. (2016)

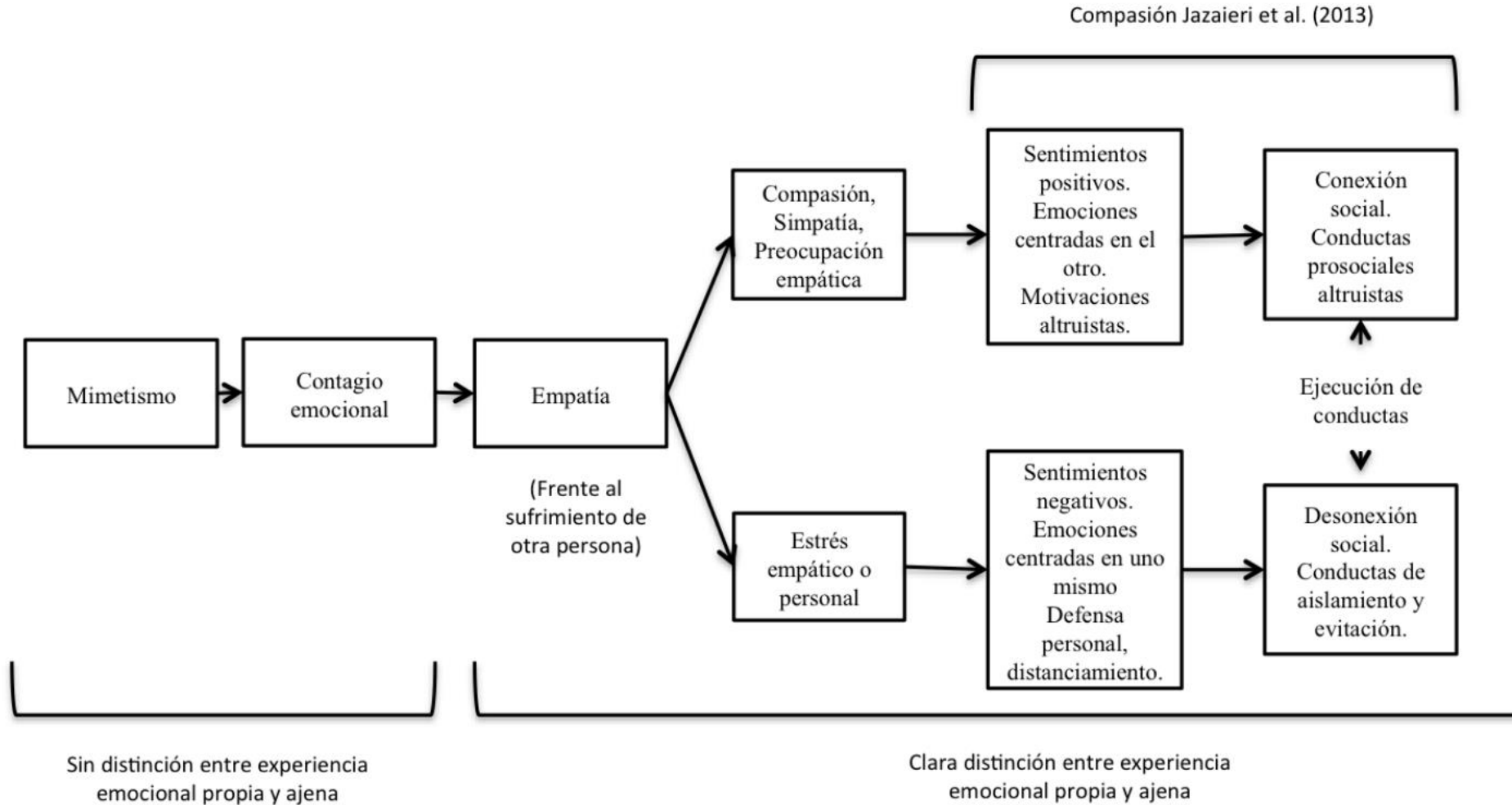


Figura 1. Representación de integración teórica



Autocompasión

Modelo teórico

La compasión involucra, notar, sentir y aliviar el sufrimiento de otros, implicando el tomar contacto con la necesidad de los demás en lugar de desconectarse o evadirla, y el deseo de ejecutar conductas de ayuda. En el caso de la autocompasión, tales instancias hacen referencia a la conexión interna frente al sufrimiento personal. Por lo tanto, involucran el notar e identificar el malestar personal, el conectarse afectivamente, en lugar de evadirlo, y el ejecutar estrategias o conductas dirigidas al autocuidado y alivio.

(Neff, 2013)

Evaluación

Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003)
(Klos, Balabanian, & Lemos, 2019)



Intervenciones

**Autocompasión Mindful
Mindful Self-Compassion**
(Neff & Germer, 2013)

(Bluth, & Eisenlohr-Moul, 2017)

(Falconer, Slater, Rovira, King, Gilbert,
Antley, & Brewin, 2014)

(Dundas, Binder, Hansen, & Stige, 2017)

Bienestar psicológico

Modelo teórico

El bienestar centrado en el desarrollo de virtudes, capacidades, el crecimiento humano y el desarrollo de potencialidades (Ryff & Singer, 2008).

Evaluación

Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989; Meyer & Oros, 2019)



Objetivo

Conocer el rol que tienen la compasión hacia otros y hacia uno mismo en el bienestar psicológico de adolescentes argentinos.

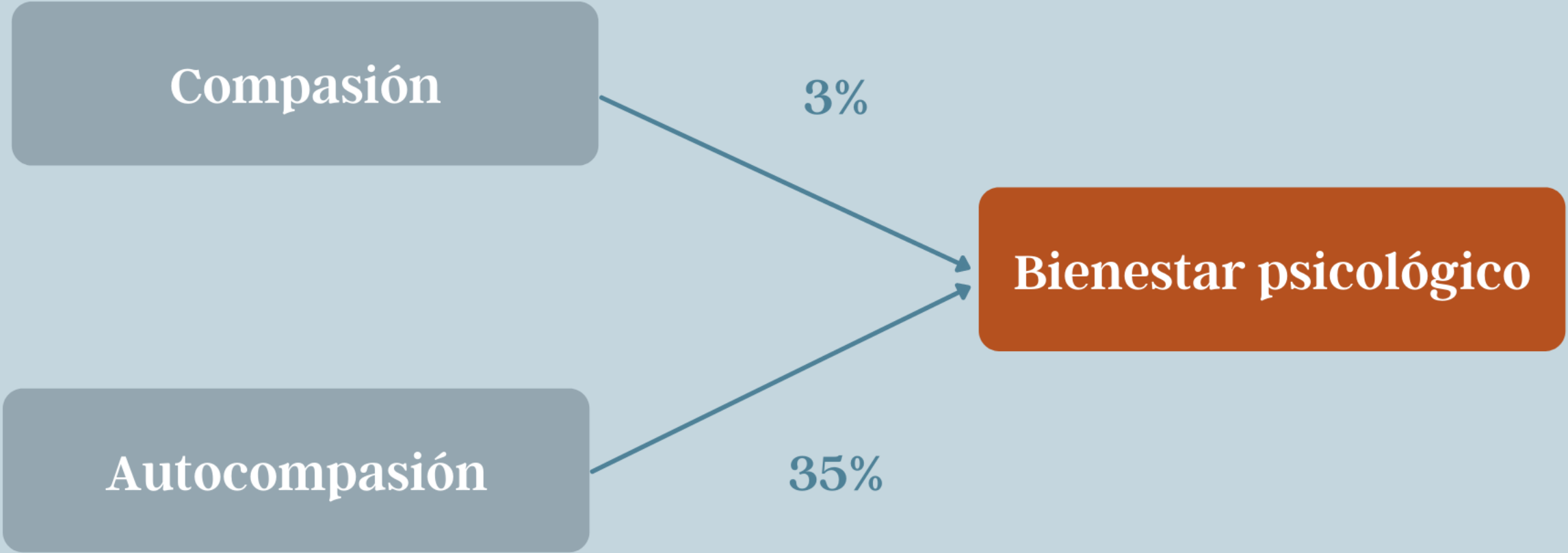
Muestra

Se realizó un estudio transversal y ex post facto. La muestra de estudio, de tipo intencional, estuvo compuesta por 289 adolescentes (57.1% mujeres; 42.6% hombres) de una edad promedio de 16 años (DE = 2.11). Los participantes respondieron tres escalas: Escala de bienestar psicológico (Ryff, 1989b; Díaz et al., 2006; Meier & Oros, 2018); Escala de compasión hacia otros (COOL; Chang, Fresco, & Green, 2014; Klos & Lemos, 2018) Escala de autocompasión breve (SCS; Neff, 2003; García-Campayo, et al., 2014; Klos, Balabanian, & Lemos, 2019).

Resultados

Se realizaron análisis de regresión lineal múltiple jerárquica a fin de conocer el papel predictivo de la compasión hacia otros y hacia uno mismo en el bienestar psicológico de los adolescentes. En el primer bloque se incluyó la compasión hacia otros. En el segundo bloque, las tres dimensiones de la autocompasión.

El modelo de regresión general explicó el 38% de la variancia del bienestar psicológico de los adolescentes. Al descomponer la variancia explicada por bloques, se observó que, la compasión hacia otros explicó un 3% del bienestar ($F = 10.72$; $p < .05$) y las diferentes dimensiones de la autocompasión, incluidas en el segundo bloque, lo explicaron en un 35% ($F = 40.28$; $p < .05$).



Discusión

Al estudiar el rol de la compasión hacia otros y hacia uno mismo en el bienestar psicológico de los adolescentes, se pudo observar que la autocompasión resulta de un predictor de mayor relevancia. Esto implica que la promoción de recursos interpersonales en la adolescencia es importante para el bienestar psicológico pero el fortalecimiento de aspectos intrapersonales tendría un alcance más significativo.

Se presentan como limitaciones y recomendaciones para futuros estudios la inclusión en detalle del impacto de la autocompasión en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Asimismo, se sugiere la inclusión de la evaluación del impacto de la compasión hacia otros y hacia uno mismo en el bienestar psicológico evaluándolo desde el enfoque hedónico.

Neff señala que la compasión hacia uno mismo es una fuente de felicidad eudaimónica, dado que se asocia a sentimientos de autonomía, competencia, afinidad y autodeterminación. Sería interesante estudiar si la compasión hacia otros tiene un mayor poder predictivo del bienestar subjetivo o bienestar hedónico en la adolescencia.

Gracias

