

<https://doi.org/10.32870/synergia.v2i3>

Compasión: Una Emoción de Autotrascendencia en Estudiantes Universitarios. Análisis conceptual según Walker & Avant

Compassion: A Self-Transcender Emotion in University Students. A Conceptual Analysis According to Walker & Avant

Compaixão: uma emoção que transcende o eu em estudantes universitários: uma análise conceitual segundo Walker e Avant

Ana Fabiola Campos-Jazo¹, Lidia Garcia-Ortiz², Laura Nadhielii Alfaro-Beracoechea³, Olaia Cusi Idigora⁴

Recibido: 26 de mayo de 2026.

Aceptado: 22 de junio de 2026.

Para citar este artículo:

Campos-Jazo, A. F., García-Ortiz, L., Alfaro-Beracoechea, L. N., Cusi Idigora, O. (2026). Compasión: Una Emoción de Autotrascendencia en Estudiantes Universitarios. Análisis conceptual según Walker & Avant. *Synergia Revista Multidisciplinaria*, 2(3). 54-73. <https://doi.org/10.32870/synergia.v2i3.26>

¹ Licenciada en Psicología y Maestra en Salud Pública por la Universidad de Guadalajara. Estudiante del Doctorado en Desarrollo Humano Educación e Interculturalidad. UdeG-CUSur.  fabiola.campos@cusur.udg.mx  <https://orcid.org/0009-0002-7027-4974>

² Profesora e investigadora de tiempo completo Titular "A" en el Centro Universitario del Sur (CUSur), de la Universidad de Guadalajara. Miembro del núcleo académico de Maestría y Doctorado en Desarrollo Humano, Educación e Interculturalidad. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. CAC UDG-CA-954.  lidia.garcia@cusur.udg.mx  <https://orcid.org/0000-0002-1597-2721>

³ Licenciada en Psicología, Maestra en Ciencias Forenses y Criminología y Doctora en Psicología con Orientación en Calidad de Vida y Salud por la Universidad de Guadalajara. Profesora investigadora de la Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de la Ciénega.  nadhielii.alfaro@academicos.udg.mx  <https://orcid.org/0000-0002-9857-7339>

⁴ Licenciada en Psicología y Doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco. Profesora e investigadora de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.  cusiolaia@gmail.com  <https://orcid.org/0000-0002-4518-1824>

 Autor de correspondencia: fabiola.campos@cusur.udg.mx

RESUMEN

Introducción: El paso por la vida universitaria está caracterizado por la existencia de desafíos existenciales y altos niveles de estrés; las estrategias de afrontamiento desde una mirada transformadora permiten integrar a la compasión, una emoción de autotranscendencia que mueve a las personas a identificar el sufrimiento ajeno, desear aliviarlo y entrar en contacto con una humanidad común, lo que tiene el potencial de favorecer la regulación emocional y fomentar una cultura de paz y buen trato. **Objetivo:** aclarar y delimitar los atributos, antecedentes y consecuencias de la compasión en el ámbito de la educación universitaria para potenciar el desarrollo humano. **Método:** Análisis conceptual siguiendo la metodología de revisión establecida por Walker y Avant (2011), localizando en las bases de datos SciELO, CUIDEN, EBSCO, MEDLINE y LILACS artículos que definieran el concepto de compasión y analizando mediante el lente de la tendencia actualizante de Carl Rogers (1961/2012). **Resultados:** Identificamos como atributos primordiales de la compasión la atención plena, la humanidad compartida y la aceptación incondicional. El análisis conceptual muestra que la compasión permite a un estudiante ampliar sus límites y encontrar significado en su relación de interdependencia. **Conclusiones:** La compasión no es simplemente un sentimiento, es un proceso espiritual y relacional que lleva a darle sentido a la vida y a reforzar el tejido social. La compasión se articula en las políticas universitarias estrategias para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, 4 y 16), consolidando instituciones más humanas, resilientes y comprometidas con la agenda global post-2030.

Palabras Clave: *Compasión, Emociones de autotranscendencia, Desarrollo humano, Estudiantes universitarios, Bienestar psicológico.*

ABSTRACT

Introduction: University life is characterized by existential challenges and high levels of stress. Coping strategies from a transformative perspective allow the integration of compassion, a self-transcendent emotion that motivates individuals to recognize the suffering of others, desire to alleviate it, and connect with a shared humanity, thereby fostering emotional regulation and promoting a culture of peace and respectful coexistence. **Objective:** To clarify and delimit the attributes, antecedents, and consequences of compassion within the context of higher education in order to promote human development. **Method:** A conceptual analysis was conducted following the review methodology established by Walker and Avant (2011). Articles defining the concept of compassion were identified in the SciELO, CUIDEN, EBSCO, MEDLINE, and LILACS databases and analyzed through the lens of Carl Rogers' actualizing tendency theory (1961/2012). **Results:** Mindfulness,

shared humanity, and unconditional acceptance were identified as the primary attributes of compassion. The conceptual analysis showed that compassion enables students to expand their personal boundaries and find meaning through relationships of interdependence. **Conclusions:** Compassion is not merely a feeling, but a spiritual and relational process that helps individuals give meaning to life and strengthen the social fabric. Compassion can also be integrated into university policies and strategies aimed at achieving the Sustainable Development Goals (SDGs 3, 4, and 16), thereby consolidating more humane, resilient institutions committed to the post-2030 global agenda.

Key Words: Compassion, Self-Transcendent emotions, Human development, University students, Psychological well-being.

RESUMO

Introdução: A passagem pela vida universitária caracteriza-se pela existência de desafios existenciais e elevados níveis de stress; as estratégias de enfrentamento, numa perspectiva transformadora, permitem integrar a compaixão, uma emoção de autotranscendência que leva as pessoas a identificar o sofrimento alheio, a desejar aliviá-lo e a entrar em contacto com uma humanidade comum, o que tem o potencial de favorecer a regulação emocional e promover uma cultura de paz e bom tratamento.

Objetivo: Esclarecer e delimitar os atributos, antecedentes e consequências da compaixão no âmbito da educação universitária, a fim de potenciar o desenvolvimento humano. **Método:** Análise conceptual seguindo a metodologia de revisão estabelecida por Walker e Avant (2011), localizando nas bases de dados SciELO, CUIDEN, EBSCO, MEDLINE e LILACS artigos que definissem o conceito de compaixão e analisando-os através da lente da tendência atualizante de Carl Rogers (1961/2012). **Resultados:** Identificamos como atributos primordiales de la compasión la atención plena, la humanidad compartida y la aceptación incondicional. El análisis conceptual muestra que la compasión permite a un estudiante ampliar sus límites y encontrar significado en su relación de interdependencia. **Conclusiones:** La compasión no es simplemente un sentimiento, es un proceso espiritual y relacional que lleva a darle sentido a la vida y a reforzar el tejido social. La compasión se articula en las políticas universitarias estrategias para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, 4 y 16), consolidando instituciones más humanas, resilientes y comprometidas con la agenda global post-2030.

Palabras-chave: Compaixão, Emoções de autotranscendência, Desenvolvimento humano, Estudantes universitários, Bem-estar psicológico.

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria reúne diversos factores, donde la posibilidad del desarrollo personal y la clarificación de valores se encuentran, en muchas ocasiones, con la dura realidad que la experiencia universitaria -un nivel alto de estrés, las muestras de autonomía del estudiante o de la crisis de sentido que embarga la experiencia del estudiante- puede dar cuenta (Matos et al., 2022). Esto no solo compromete el bienestar, sino que provoca una gran desconexión del estudiante con la experiencia de sí mismo y de su entorno. Ante este contexto, las Emociones de Autotrascendencia (EA) se presentan como un área de estudio importante, en tanto que se trata de estados que hacen virar la conciencia del YO hacia los demás, la naturaleza o los objetivos superiores, facilitando la salud mental y el sentido de pertenencia (García et al., 2022; O'Dea et al., 2026).

Dentro de las EA, la compasión constituye una de sus manifestaciones más concretas y observables. A diferencia de la empatía, no solamente se limita a una comprensión del sufrimiento de los demás, sino que también conlleva una sensibilidad profunda que viene acompañada de una intención activa de aliviar dicho sufrimiento (Pessi, 2026). Es lo que promueve formas de actuar con cierto cuidado, el cual no afecta solo a quien recibe la acción compasiva, sino que también transforma a quien la ejerce. En este sentido, datos recientes muestran cómo la compasión, tanto en su forma de haberla recibido como en la auto-compasión, actúa como un impulsor de la resiliencia y del florecimiento personal en estudiantes universitarios (Chan et al., 2022; Cowand et al., 2024).

Desde la mirada de la tendencia actualizante que introduce Carl Rogers (1961/2012), esta compasión podría entenderse como una condición que favorece el desarrollo humano. Rogers formulaba, en efecto, que las personas poseen una inclinación natural hacia el crecimiento, la autonomía y la madurez y que, sin embargo, este potencial humano solo puede desplegarse totalmente en contextos donde existe la aceptación incondicional. En este contexto, la compasión es una de las condiciones que, en el espacio educativo, permite establecer situaciones en las que el miedo al juicio pueda ser reducido, facilitando la implementación del potencial del estudiante el cual avanza en la construcción de sí mismo.

La conexión humana, interpretada como esos intensos y recíprocos vínculos (Reed, 2003), es uno de los elementos centrales en la creación del sentido de pertenencia en aquellos

entornos académicos que habitualmente se entienden como impersonales. Numerosas investigaciones demuestran que la población estudiantil presenta niveles de ansiedad y depresión más elevados que la población general, que se intensificaron durante la crisis provocada por la COVID-19 (Chan et al., 2022; Matos et al., 2022; Wang et al., 2024), por lo que es necesario detectar factores protectores del florecimiento. La evidencia muestra que la compasión en el entorno social desencadena el crecimiento de la autocompasión, creación que refuerza un proceso recursivo en el que se produce un aumento de la satisfacción con la vida (Cavalcanti et al., 2023; Wong & Yeung, 2017).

Así, la particular manera de incorporar intervenciones mediante la compasión en el currículum universitario es una forma de abordar el desgaste de los docentes y alumnos. La compasión no sólo entiende la esfera de lo emocional, sino que también acompaña los procesos de aprendizaje cooperativo (Neff, 2003); al mismo tiempo, el convertir la conexión humana como estrategia de afrontamiento pone en práctica actitudes compasivas para crear comunidades académicas más resilientes (Frankl, 2002; Reed, 2003).

El método de análisis conceptual propuesto por Walker y Avant (2011) ofrece una estructura ordenada y replicable que permite identificar los usos del concepto, construir un caso modelo y diferenciar casos límite, contrarios y relacionados. Este enfoque, originalmente desarrollado en el campo de la teoría de enfermería, ha demostrado su utilidad en áreas más amplias del conocimiento porque permite transformar constructos ambiguos en herramientas teóricas con mayor precisión semántica y potencial operacional (Dang & Dearholt, 2023). Aplicarlo al concepto de compasión en estudiantes universitarios no solo responde a una necesidad teórica, sino que sienta las bases para el diseño de intervenciones fundamentadas y coherentes con la realidad de este grupo poblacional.

Por lo tanto, el presente análisis de tipo conceptual, tiene como objetivo aclarar y delimitar los atributos, antecedentes y consecuencias de la compasión en el ámbito de la educación en el nivel superior. Con la finalidad de determinar sus atributos definitorios, así como los antecedentes y consecuencias que tiene en la promoción de la vinculación humana y en el despliegue de la tendencia autoactualizante en estudiantes universitarios.

MÉTODO

Para la clarificación y delimitación del constructo objeto de estudio, se utilizó el método del análisis del concepto de Walker y Avant, el cual es un método sistemático para analizar la estructura y la función de una palabra para fines de investigación y de aplicación en la práctica clínica (Dang & Dearholt, 2023; Parhiyar & Soomro, 2021; Walker & Avant, 2011). Dicho proceso se llevó a cabo siguiendo las ocho etapas secuenciales propuestas por estos autores:

1. Selección del concepto: Compasión como emoción de autotranscendencia.
2. Determinación de los objetivos del análisis: Clarificar el uso del término en la educación superior.
3. Identificación de los usos del concepto: Revisión multidisciplinar del término.
4. Determinación de los atributos definitorios: Características que hacen al concepto único.
5. Identificación de un caso modelo: Ejemplo del modelo que represente el concepto.
6. Identificación de casos adicionales: Incluyendo casos límite y contrarios para establecer fronteras conceptuales.
7. Identificación de antecedentes y consecuencias: Eventos que preceden y resultan de la compasión.
8. Definición de indicadores empíricos: Formas de medir el concepto en la realidad académica.

La identificación de los elementos integrantes se realizó mediante una revisión exhaustiva de la literatura en tres niveles:

- Fuentes Lexicográficas: Se revisaron fuentes especializadas como el Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española y diccionarios etimológicos del español, con el propósito de identificar el origen etimológico y la evolución semántica inicial del término compasión.
- Literatura Científica: Se realizó una búsqueda avanzada en bases de datos indexadas: SciELO, CUIDEN, EBSCO, MEDLINE y LILACS. Se utilizaron los descriptores en ciencias de la salud (DeCS/MeSH): “Compasión”, “Autocompasión” y sus equivalentes en inglés (“Compassion”, “Self-Compassion”).

- Fuentes documentales: Análisis de textos fundamentales sobre autocompasión, desarrollo humano y psicología existencial, entre ellos las propuestas de Kristin Neff sobre autocompasión (Neff, 2003; 2012), la perspectiva humanista de Carl Rogers acerca de la tendencia actualizante (Rogers, 1961/2012) y los aportes de Viktor Frankl sobre sentido de vida y autotrascendencia (Frankl, 2002). Para garantizar la calidad y pertinencia de la evidencia, se aplicaron los siguientes criterios de selección:
- Inclusión: Artículos originales, revisiones sistemáticas y capítulos de libros que presentaran los descriptores en el título, palabras clave o cuerpo del texto, publicados en español, inglés o portugués, con acceso a texto completo.
- Exclusión: Literatura gris (tesis no publicadas, reportes técnicos), cartas al editor y documentos que abordaran el término de forma superficial o fuera del contexto humano y educativo.

La síntesis y propuesta conceptual se construyó como una integración dialéctica de las rotulaciones situadas con una finalidad, esto es, determinar la definición que, además de ajustarse a los requerimientos de una operatividad correcta se adecuara a la tendencia actualizante sostenida por Rogers (1961/2012), la de la compasión como un factor que favorece el crecimiento del estudiante.

El análisis de este estudio se inserta en la tradición de un humanismo contemporáneo particularizado a partir de la concepción actualizante que formula Carl Rogers (2012), el cual pone de manifiesto al ser humano como un ser-orgánico que tiende de forma persistente a la búsqueda del crecimiento y la autorrealización en la medida en la cual van encontrando condiciones relacionales adecuadas; dicha consideración fue la que fijó el lenguaje de las fuentes y la lectura de los atributos que habían sido considerados, proporcionando al análisis una continuidad epistemológica que iba más allá de la mera descripción de su conceptualización. Como complemento, también se recogieron los aportes ofrecidos por Viktor Frankl (2002) en torno a la búsqueda de sentido como motivación humana fundamental, de modo que se pudiera articular la compasión con la dimensión existencial y espiritual del proceso de desarrollo universitario.

RESULTADOS

El proceso analítico mantuvo los ocho pasos descritos por Walker y Avant (2011), cada uno de los cuales fue llevado a cabo de forma sucesiva y fue registrado, lo que permitió ir de una explicación intuitiva del concepto a una definición operacional basada en la evidencia. Este proceso evolutivo asegura que los atributos localizados no respondan a preconceptos del propio equipo de investigadores, sino a los usos reales del concepto en la comunidad que lo aplica.

Paso 1: Selección del concepto

El concepto seleccionado es el concepto de compasión, definido como una emoción de autotranscendencia (EA) que pone en relación la sensibilidad por el sufrimiento ajeno, con la intencionalidad del otro de aliviarlo. Un concepto que tiene su origen en la lengua latina cum (junto a) y pathos (sufrimiento), y que se distingue de la pena porque requiere de un contacto directo y activo (Gaceta UNAM, 2022).

Por otra parte, el concepto de compasión es afín a otros conceptos como la empatía, la autocompasión y la condescendencia, aunque tiene particularidades diferenciadoras. La empatía requiere de una comprensión o una sintonía emocional con la experiencia del otro, mientras que la compasión incluye la motivación de actuar para aliviar el sufrimiento en el otro, en cambio, la autocompasión aplica esa actitud comprensiva hacia uno mismo (Neff, 2003). La literatura reciente también ha descrito fenómenos asociados, como el miedo a la compasión y la fatiga por compasión, los cuales evidencian la complejidad emocional y relacional del constructo (Cavalcanti et al., 2023).

Paso 2: Determinación de los objetivos del análisis

El objetivo que persigue el análisis es el de clarificar el constructo de compasión en el contexto de la educación superior, para poder contribuir a fortalecer el desarrollo humano. En particular, se busca comprender la manera en la que la compasión actúa como facilitadora de la tendencia actualizante conforme a lo propuesto por Rogers (1961/2012), así como del

papel que desempeña en la promoción de la salud mental y la resiliencia en la comunidad universitaria.

Paso 3: Identificación de los usos del concepto

La literatura reporta aplicaciones relevantes de la compasión en distintos ámbitos, entre los que destacan:

- Pedagogía de la empatía: Como recurso orientado a promover la sensibilidad y el respeto mutuo en el contexto áulico (Amutio et al., 2015; Pessi, 2026).
- Modificación conductual: Como estrategia para sustituir patrones de autocrítica disfuncional por prácticas de autocuidado y apoyo mutuo (Cavalcanti et al., 2023; Neff, 2003; Wang et al., 2024).
- Formación ética: Como valor central en la promoción de la responsabilidad social y el desarrollo personal (Frankl, 2002; García et al., 2022; O'Dea et al., 2026).
- Intervención centrada en la persona: En concordancia con la propuesta de Carl Rogers, como un clima de aceptación incondicional que favorece el despliegue del potencial del estudiante (Rogers, 1961/2012)

Paso 4: Identificación de los atributos definitorios

Los atributos esenciales que permiten identificar y delimitar el concepto de compasión son los siguientes:

1. Atención plena (mindfulness): Reconocimiento del sufrimiento sin juicio ni evitación (Neff, 2012).
2. Humanidad compartida: Comprensión de que el dolor y la imperfección forman parte de la experiencia humana común (Neff, 2012).
3. Bondad y aceptación incondicional: Respuesta afectiva caracterizada por la calidez y la suspensión de la crítica (Rogers, 1961).
4. Intencionalidad proactiva: Disposición interna que orienta acciones conscientes hacia el alivio del malestar.

Paso 5: Identificación de un caso modelo

Escenario: Ana observa a Marcos, un compañero, visiblemente afectado por el estrés derivado de los exámenes. En lugar de emitir juicios, reconoce en él una experiencia que también le resulta familiar, lo que favorece una respuesta basada en la humanidad compartida. De manera espontánea, le ofrece apoyo mediante un gesto sencillo —como compartir una bebida— y palabras de acompañamiento: “No estás solo, esto es difícil para todos”. Este caso ejemplifica la presencia de los atributos definitorios del concepto, al integrar atención consciente, ausencia de juicio y una acción orientada al alivio del sufrimiento.

Paso 6: Identificación de otros casos (caso contrario)

Escenario: Ante la misma situación, Ana percibe el malestar de Marcos; sin embargo, su respuesta se orienta a la comparación: “Yo también estoy estresada y logro resolverlo”. En lugar de establecer una conexión empática, adopta una postura defensiva que prioriza su propio desempeño, lo que limita la emergencia de una respuesta compasiva. Este caso muestra la desconexión del yo y el bloqueo de la tendencia actualizante, donde el juicio impide que la compasión emerja.

Paso 7: Identificación de Antecedentes y Consecuencias

Antecedentes: Los antecedentes son las condiciones que deben estar presentes antes de que la compasión pueda emerger como respuesta. En este caso, se requiere un entorno de vulnerabilidad reconocida (estrés académico compartido por estudiantes), una capacidad de autorregulación neurofisiológica (seguridad polivagal) y la disposición a la apertura emocional.

El análisis identificó que, en el contexto universitario, la compasión requiere de al menos tres condiciones previas. En primer lugar, la percepción del sufrimiento, ya sea propio o ajeno, pues sin este reconocimiento no existe el estímulo que activa la respuesta compasiva (Gaceta UNAM, 2022; Matos et al., 2022).

En segundo lugar, una cierta regulación emocional que permita al individuo entrar en contacto con el dolor sin ser desbordado por él, lo que implica que niveles muy elevados de autocritica o miedo a la compasión pueden bloquear su aparición (Cavalcanti et al., 2023). En tercer lugar, un contexto relacional que favorezca la seguridad psicológica, es decir, un entorno donde expresar vulnerabilidad no conlleve consecuencias negativas, condición que las instituciones universitarias tienen la responsabilidad de crear y sostener.

Consecuencias: Las consecuencias son los resultados que se derivan de la presencia de la compasión en el individuo y en su entorno. La integración de la compasión produce una reducción de la rumiación, un aumento de la resiliencia, el fortalecimiento de la conexión social y la activación de la tendencia actualizante hacia la plenitud y el sentido vital (Chan et al., 2022; Rogers, 1961).

A nivel individual, la compasión se asocia con mayor bienestar psicológico, menor sintomatología depresiva y ansiosa, mejor calidad del sueño y perfiles hormonales más saludables (Cowand et al., 2024; Liu et al., 2024; Wang et al., 2024). A nivel relacional, favorece el establecimiento de vínculos de confianza, la reducción del conflicto interpersonal y el fortalecimiento del sentido de pertenencia a la comunidad universitaria (Chan et al., 2022). A nivel existencial, la compasión actúa como un puente hacia la autotrascendencia, permitiendo al estudiante encontrar significado en la relación con los demás y anclar su desarrollo personal en un propósito que lo supera (García et al., 2022; O'Dea et al., 2026; Reed, 2003;). Estas consecuencias confirman que la compasión no es un lujo emocional sino una necesidad formativa en la educación universitaria contemporánea.

Paso 8: Definición de Indicadores Empíricos

La presencia del concepto se valida mediante:

1. Instrumentos psicométricos de autoreporte: Puntuaciones en la Escala de Autocompasión (Neff, 2012) y la Escala de Compasión hacia los Demás (Amutio et al., 2015).
2. Observación Conductual en ámbitos escolares: Incremento en actos de ayuda, acompañamiento, apoyo prosocial y redes de tutoría entre pares.

3. Manifestaciones relacionales y emocionales asociadas: Expresiones de empatía, conductas de escucha activa, disposición al apoyo emocional, trato amable hacia sí mismo y hacia los demás, así como respuestas no punitivas frente al error o al sufrimiento en contextos universitarios.

Propuesta conceptual sintética

A partir del análisis conceptual realizado desde la metodología de Walker y Avant, la compasión fue identificada como un constructo multidimensional integrado por diversos atributos recurrentes en la literatura revisada. Entre ellos resalta: el reconocimiento del sufrimiento, la toma de conciencia de la humanidad compartida, la ausencia de juicio, la sensibilidad afectiva hacia uno mismo y hacia los demás y la disposición de realizar acciones para el alivio de dicho sufrimiento. Asimismo, la discusión teórica permitió hacer la articulación entre los aportes de Rogers en torno a la tendencia actualizante y las propuestas de Neff sobre autocompasión, con particular hincapié en los componentes de atención plena, humanidad compartida y bondad hacia uno mismo.

A partir de este marco conceptual y en función del espacio específico de la educación superior, se propone la siguiente definición operativa.

La compasión puede ser definida como la capacidad de reconocer el sufrimiento como expresión de una humanidad compartida y responder a tal sufrimiento desde la aceptación incondicional y ausencia de juicio, tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Este proceso implica poner en marcha acciones conscientes que buscan aliviar el malestar propio o ajeno, y está relacionado con el ejercicio de la tendencia actualizante propuesta por Rogers. Desde esta posición, la compasión, en el ámbito educativo, permite que el estudiante desarrolle recursos personales y relacionales para resignificar situaciones de error, estrés o dificultad como experiencias de aprendizaje, crecimiento humano y responsabilidad colectiva.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una de las aportaciones más reseñables de este estudio es la vinculación de la compasión y la autotrascendencia como procesos que se constituyen mutuamente de manera explícita. La autotrascendencia es definida por Reed (2003) como un desbordamiento de los límites del yo en direcciones interpersonales, intrapersonales y transpersonales, y los hallazgos descritos recogen que la compasión constituye uno de los mecanismos emocionales a través de los cuales ese desbordamiento acontece de una manera concreta y situada. Esta lectura es consistente con las aportaciones de O'Dea et al. (2026) quienes documentan que los estados emocionales de autotrascendencia se asocian con un mayor sentido de la vida y un bienestar mantenido, y con las aportaciones de García et al. (2022) que asocian la autotrascendencia con el bienestar psicológico en distintas etapas del desarrollo.

Un hallazgo que justifica una atención particular es la identificación del miedo a la compasión como antecedente negativo que puede bloquear la posibilidad de que la compasión emerja incluso en situaciones orientadas a ello. En este sentido, Cavalcanti et al. (2023), repasan que el miedo a la compasión refuerza los efectos de la rumiación y de la preocupación en la relación entre la autocrítica y la depresión, sugiriendo que no es suficiente con crear ambientes universitarios cálidos, si los estudiantes han interiorizado esquemas de autocrítica que impiden recibir o expresar el cuidado. Esta dimensión del constructo ha sido poco atendida en la literatura educativa y representa un área de intervención prioritaria.

Los resultados de este análisis se alinean con la evidencia empírica que posiciona la compasión como factor protector de la salud mental universitaria. Wang et al. (2024) documentaron asociaciones significativas entre autocompasión, estilos de afrontamiento adaptativos y reducción de síntomas depresivos, mientras que Cowand et al. (2024) encontraron que la autocompasión se asocia con perfiles de cortisol más saludables, lo que indica que sus efectos regulatorios operan también en el plano biológico. Estos datos refuerzan la idea de que cultivar la compasión no es una iniciativa optativa, sino una respuesta necesaria y basada en evidencia ante el malestar creciente de los estudiantes universitarios.

La incorporación del humanismo rogeriano como marco teórico complementario permitió dotar al análisis de una perspectiva que va más allá de la medición de variables. Rogers (2012) sostenía que la aceptación incondicional, la empatía y la autenticidad son las

condiciones necesarias para que el crecimiento psicológico ocurra, y el presente análisis sugiere que estas mismas condiciones son las que hacen posible la emergencia de la compasión como proceso relacional genuino. Esta lectura contrasta con enfoques más instrumentales que reducen la compasión a una habilidad entrenable mediante técnicas específicas, y propone en cambio que su cultivo requiere una transformación más profunda de las condiciones relacionales en que se desarrolla la vida universitaria.

Si la compasión conforma una emoción de autotranscendencia que promueve el bienestar, el sentido de la vida y la cohesión social, esto debería ser parte explícita de los objetivos educativos de las instituciones de educación superior. Pessi (2026) nos habla de la pedagogía del cuidado, donde la compasión se entiende como una forma de autotranscendencia estructurante de la relación educativa. Por su parte, Amutio et al. (2015) han dado cuenta de los resultados positivos de las intervenciones basadas en mindfulness y compasión en el campo escolar. No obstante, introduciendo estos fundamentos en la formación docente, en el diseño de la curricular y en las políticas de bienestar estudiantil estaremos realizando un paso concreto hacia unas universidades más humanas e inclusivas.

El análisis conceptual efectuado permite sostener que la compasión, en el ámbito de la universidad, se organiza a partir de tres atributos que nunca operan de manera separada, sino como un sistema dinámico interdependiente. La atención plena brinda la apertura perceptiva que permite captar el sufrimiento, sin huir de él, la humanidad compartida provee el marco relacional que impide que dicha captación derive en distancia o en superioridad moral y la aceptación incondicional, en sentido rogeriano, permite mantener la presencia con el otro sin condicionarla en función del cambio o de la mejora (Rogers, 2012; Neff, 2003). Todos estos atributos acaban por organizar la disposición existencial, en un punto que va mucho más allá que la mera respuesta emocional espontánea.

Como resultado de la revisión de los elementos conceptuales, el presente análisis pone de relieve que la compasión, lejos de ser un fenómeno pasivo o simplemente una característica superficial, sería una determinada forma de autotranscendencia en continuo movimiento. Todo ello, constituye un proceso diferenciado, múltiple, totalizador, que también aparece cuando la persona se ve afectada a las fronteras de su propia experiencia individual al percibir interdependencia con los otros y tomar conciencia de ella. Es un

contexto universitario que acaba siendo un espacio que no sólo promueve el bienestar como estado propio, sino que es explícitamente una condición importante que incide en el desarrollo humano total (Liu et al., 2024).

A partir de la teoría de Carl Rogers (1961), la compasión puede verse como un recurso que favorece el desdoblamiento de la tendencia actualizante. En la medida en que las instituciones educativas proyectan entornos de aceptación incondicional y de empatía, aparecen espacios que favorecen el tránsito del estudiante desde estados reactivos relacionados con el estrés hacia procesos de desarrollo más genuinos. Al mismo tiempo, la compasión —esperanzada para uno mismo y para los demás— también puede contribuir a reducir el aislamiento y la autocrítica, pudiendo así redirigir los recursos psicológicos hacia la creatividad, el aprendizaje y la cohesión social.

La compasión se define en función de las particularidades del contexto actual y configura el punto de vista de la propuesta en el ámbito de las ciencias sociales. El hallazgo permite entender la compasión como una forma de la capacidad humana para dar sentido a la experiencia al relacionarse con el prójimo. De esta manera, se hace hincapié en que es imposible separar el logro académico de la salud emocional, pues formar a personas con competencias socioemocionales es un aspecto fundamental para la evolución social. Por último, la compasión aparece como una competencia importante a la vista de los retos a los que nos enfrentamos actualmente y de los programas de desarrollo posteriores a 2030, pues su incorporación en la educación superior se puede tomar como una estrategia adecuada para abordar problemáticas como la violencia, la desigualdad y la fragmentación social, ya que, al reconstruir el tejido social desde las universidades, se avanza hacia el desarrollo sostenible y el bienestar común.

La conceptualización alcanzada mediante esta metodología permitió demostrar que la compasión permite una serie de atributos potenciales; nombramos como atributos determinantes la sensibilidad ante el sufrimiento, la conciencia plena de la experiencia humana, la comprensión sin juicio y la preocupación de ayudar a uno mismo y ayudar a los demás eliminando el sufrimiento. Estos atributos demuestran que la compasión consiste en procesos emocionales, pero también en procesos cognitivos y conductuales y, por lo tanto,

podemos decir que la compasión se convierte en una emoción con la característica de comportamiento e impulso del cuidado y la acción humana.

Del mismo modo, se reconoce que la compasión está conformada por características propias de las emociones de la autotrascendencia, ya que trasciende una mirada centrada en uno mismo para reconocer y aceptar la interdependencia de pertenecer a los otros. Este último aspecto en el contexto universitario toma especial relevancia a medida que los estudiantes afrontan múltiples retos como son el estrés académico, la presión social, la incertidumbre sobre el futuro y actitudes violentas y las dificultades emocionales que emergen de las exigencias del presente. En este aspecto, la compasión se presenta como un recurso protector, capaz de contribuir a la autorregulación emocional, a la resiliencia, al bienestar psicológico y al sentido de pertenencia.

En la misma línea, la intención de la compasión en la educación superior también ofrece la posibilidad de superar los modelos de enseñanza basados exclusivamente en el rendimiento y la productividad. La construcción de una cultura universitaria basada en la compasión entendida como un espacio de apertura, lugar en el cual también se aprende de la escucha, el acompañamiento, el respeto y la dignificación de los aprendizajes. Por lo tanto, formar estudiantes compasivos no tan solo impacta a su bienestar, sino que también a su modo de relacionarse con el entorno, su forma de llevar adelante el ejercicio del liderazgo y su relación con lo social.

Por otra parte, la compasión puede entenderse también como un aspecto esencial de la propia construcción de los entornos educativos orientados hacia una cultura de paz y prevención de la violencia. Fomentar la empatía, la humanidad compartida, las conductas sociales se favorecerán las dinámicas de convivencia, así como reducir prácticas de exclusión, indiferencia y agresión en el entorno escolar. Así, la universidad puede llegar a ser un espacio donde no solo se transmiten conocimientos, sino donde se promueve la formación integral de estudiantes conscientes, empáticos y comprometidos por el bienestar individual y colectivo.

Bajo el marco del desarrollo humano integral, la inclusión de las dimensiones afectivas y éticas hace posible ampliar la concepción habitual del Índice de Desarrollo Humano, de tal forma que, la compasión se constituye un elemento que favorece el

cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y, tal como afirman su cumplimiento los ODS 3 "salud y bienestar", el ODS 4 "educación de calidad" o el ODS 5 "igualdad de género" y el ODS 16 "paz, justicia e instituciones sólidas" orientado a la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas, encuentra en la compasión uno de sus principales fundamentos humanos y relacionales, ya que una cultura de paz difícilmente puede construirse sin la capacidad de reconocer el sufrimiento ajeno y responder de manera sensible y solidaria ante éste (O'Dea et al., 2026).

Nuestra propuesta es la creación de una intervención psicoeducativa centrada en la compasión hacia uno mismo y hacia los demás para disminuir la violencia, con el propósito de contribuir al bienestar subjetivo del estudiante universitario que hemos denominado Universitarios Promoviendo Ambientes de Paz (UNIPAZ) que incluye alfabetización emocional mediante talleres de inmersión para estudiantes de nuevo ingreso sobre autocompasión y regulación emocional como herramientas de permanencia estudiantil, para aumentar la amabilidad, incrementar la humanidad común, fomentar mindfulness, disminuir el no juzgar y aumentar el perdón.

En conclusión, la compasión es el motor de una universidad que no solo instruye, sino que transforma. Al incorporar este constructo como competencia curricular estructural, las universidades son universidades humanas que están comprometidas con el florecimiento de la vida en todas sus formas. Desde este modo de ver, la compasión no se concibe solamente como una respuesta emocional ante el sufrimiento y pasa a ser un potencial humano que facilita el reconocimiento de la vulnerabilidad común, producir vínculos más éticos y generar comunidades universitarias más empáticas y comprometidos con el florecimiento de la vida en todas sus formas.

REFERENCIAS

- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M. C., Gázquez, J. J., & Mercader, I. (2015). Mindfulness y compasión: Una propuesta de intervención en el ámbito educativo. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2), 241-255. <https://doi.org/10.1387/revpsicodidact.12651>
- Cavalcanti, L. G., Steindl, S. R., Matos, M., & Boschen, MJ (2023). Fear of compassion magnifies the effects of rumination and worry in the relationship between self-criticism and depression. *Current Psychology*, 42(2), 1157–1171. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01510-3>
- Chan, K. K. S., Lee, J. C-K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., & Tse, C. Y. (2022). The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*, 13(4), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness*, 15(7), 1831–1845. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Dang, V. N., & Dearholt, S. L. (2023). Evidence translating ability: A Walker and Avant concept analysis. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 31(1), 62–68. <https://doi.org/10.5152/FNJJN.2022.22177>
- Frankl, V. E. (2002). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. San Pablo.
- Gaceta UNAM. (1 de diciembre de 2022). *La compasión es movida por el amor y el impulso de ayudar*. UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/la-compasion-es-movida-por-el-amor-y-el-impulso-de-ayudar/>
- García, M. J., López, A., & Martínez, R. (2022). La autotrascendencia y su relación con el bienestar psicológico en diferentes edades: Una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 123-134. <https://doi.org/10.14201/rla.24516>

- Liu, C., Wang, K., & Zhang, Y. (2024). Self-compassion and psychological flourishing among college students: The mediating role of hope and the moderating role of emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1149.
<https://doi.org/10.3390/bs14121149>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S. R., Ferreira, N., & Gilbert, P. (2022). Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 13(4), 863–880.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2012). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow Paperbacks.
- O'Dea, M. K., & colleagues. (2026). The impact of self-transcendent emotions and meaning in life. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-026-10219-4>
- Parhiyar, S., & Soomro, S. (2021). Compassion in nursing: A concept analysis study using Walker and Avant's framework. *Global Scientific Journal*, 9(8), 1–9
- Pessi, A. B. (2026). Pedagogy of care: Compassion as self-transcendence. *Oxford Review of Education*. <https://doi.org/10.1080/03057240.2026.2636317>
- Reed, P. G. (2003). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Science Quarterly*, 16(3), 207-213. <https://doi.org/10.1177/0894318403253328>
- Rogers, C. R. (2012). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Paidós. (Obra original publicada en 1961).
- Wang, Y., Li, X., & Chen, H. (2024). The relationship between self-compassion, coping style, sleep quality, and depression among college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378181>

Walker, L. O., & Avant, K. C. (2011). *Strategies for theory construction in nursing* (5.^a ed.). Pearson.

Wong, C. C. Y., & Yeung, N. C. (2017). Self-compassion and post-traumatic growth: Cognitive processes as mediators. *Mindfulness*, 8(4), 1078–1087.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0683-4>