

Mindfulness para mejorar la empatía en estudiantes universitarios

Mindfulness to Improve Empathy in University Students

Investigadores Titulares: Renzo Fabrizzio Malpartida Jimenez¹,
Gina Paola Flores Pérez² y Ruth Kelly Esteban Inga³
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica

Recibido:22/08/23

Aceptado: 13/07/2023

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la manera en que el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios de una universidad peruana. El enfoque fue cuantitativo; empleó una muestra de 15 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas (FIIS) del periodo académico 2022-1. El instrumento utilizado fue Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) y fue validado a través del juicio de 05 expertos en la materia. Como resultado se obtuvo que el valor más bajo entre la suma de ranking (+) y negativo (-) es 1.5 (valor de W), por ello se recurrió a usar un $\alpha=0.10$ (w 0.10) y según Quantiles of the Wilcoxon Signed-Rank Test Statistic para una muestra de 5 personas haciendo uso de w 0.10 el valor crítico de W es 3. Finalmente, se concluye que el valor de W es menor que el valor crítico de W ($1.5 < 3$), por tanto, el mindfulness mejora la empatía en los estudiantes universitarios de una universidad peruana.

Palabras Clave: mindfulness, empatía, TECA, prueba de Wilcoxon

¹Correspondencia remitir a: Estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Correo renzo.malpartida1@unmsm.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0077-771X>

²Estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Correo gina.flores2@unmsm.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0050-4298>

³Estudiante de la Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Correo ruth.esteban@unmsm.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5958-2733>

⁴Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com o normacopparipy@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica” de Asunción-Paraguay.

Abstract

The objective of this study was to determine the way in which mindfulness improves empathy in university students from a Peruvian university. It had a quantitative approach; it used a sample of 15 students from the Faculty of Industrial and Systems Engineering (FIIS) from the academic period 2022-1. The instrument used was the Cognitive and Affective Empathy Test (TECA) and was validated through the judgment of 05 experts in the field. As results, it was obtained that the lowest value between the sum of ranking (+) and negative (-) is 1.5 (value of W), for this reason an $\alpha=0.10$ (w 0.10) was used and according to Quantiles of the Wilcoxon Signed – Rank Test Statistic for a sample of 5 people using w 0.10, the critical value of W is 3. Finally, it is concluded that the value of W is less than the critical value of W ($1.5 < 3$), therefore the Mindfulness improves empathy in college students form a Peruvian university.

Keywords: mindfulness, empathy, TECA, Wilcoxon test

La empatía se define como el entendimiento de la otra persona tanto en el aspecto intelectual como emocional (Bellosta et al., 2017; Sánchez et al., 2006), implica la capacidad de estar atento para vislumbrar como se sienten las personas (Bar-On, 2006), es necesaria para convivir en armonía (Esteban et al., 2020), porque permite una relación acertada en un mundo social (Baron-Cohen y Wheelwright, 2004). Dado que, involucra la reacción de un individuo ante las experiencias vistas en otros (Davis, 1983), las prácticas ajenas son asumidas como propias, evitando que las emociones naturales de cada individuo se relacionen con ello (Rogers, 2007).

Al respecto, Hogan (1969) considera a la empatía como una facultad cognitiva que permite interpretar lo que sucede en la mente de los demás, en tanto sea considerada un elemento afectivo, pues produce una respuesta a las emociones ajenas (Mehrabian & Epstein, 1972; Bryant, 1982). Posteriormente, Davis (1983) la definió como la suma del componente cognitivo y afectivo. Por su parte, Duan & Hill (1996) concuerda con Davis en que es producto de dos componentes: cognitivo (involucra imaginar con exactitud la perspectiva del otro) y afectivo (corresponde a las relaciones emocionales). Asimismo, Davis (1983) dividió el aspecto cognitivo en dos partes: la toma de perspectiva (disposición de hacer propia la perspectiva psicológica del otro) y la fantasía (capacidad de un individuo de involucrarse asimismo en los razonamientos y emociones de personajes de ficción en películas, obras de cine o libros).

Con respecto a la dimensión cognitiva, Davis (1983) la separó en dos elementos: preocupación empática (capacidad de generar sentimientos de preocupación y simpatía por el infortunio ajeno) y la angustia personal (abarca los sentimientos de incomodidad y ansiedad, inherentes de cada individuo, ante circunstancias sociales emocionales).

Por su parte, Moral (2018) afirma que la empatía se puede poseer en un nivel alto o bajo, sobre todo en aquellas profesiones en las que la relación interpersonal es imprescindible, pues se distinguirá notablemente en el trato humano. En ese sentido, toda persona que se instruye para ser un profesional necesita conocer la empatía relacionada a la cognición, perspectiva, conducta o emociones (Carty et al., 2020). Dentro del proceso de formación, la convivencia en el entorno de cada persona afecta el desempeño estudiantil y por ende la salud emocional de los docentes y los estudiantes (Ponce et al., 2019). Asimismo, conforme aumenta la edad en las personas la empatía disminuye (Cañero et al., 2019). Por ello, en el contexto del aislamiento sanitario, el 42.1% de los estudiantes universitarios presentaron problemas con la empatía y el 3.1% mostraron una falta de empatía (Casimiro et al., 2020), generando que el estrés estudiantil represente un problema urgente de esta época (Villaruel & Cruz, 2021). Además, se evidencia que el reducido nivel de empatía es producto de la baja autoestima y la inadecuada sociabilización debido a un léxico bajo (Sotil et al., 2017). Lo expuesto anteriormente explica el origen de los diversos conflictos que pueden tratarse comprendiendo los procesos psíquicos inmersos en la atención plena (Errasti et al., 2022).

El término *Mindfulness* es la traducción al inglés de la palabra *Sati* en el Pali (idioma original que datan las predicas de Buda), cuyo significado connota atención, recuerdos y conciencia (Siegel et al., 2009). Simón (2007) agrega que ello pudo haberse producido desde que los seres humanos empezaron a cambiar el mundo, por ende, dado los años transcurridos será casi imposible determinar qué especie llevó a cabo la práctica sistemática del *mindfulness*.

Según Germer (2011), indica que esta práctica se puede utilizar para referirse a la construcción teórica, práctica y promoción del estado de conciencia por medio del acto de meditar y un estado mental que se centra en atender un objeto, así como faculta a la persona para estar en el instante mismo (Bishop et al., 2004); también va de la mano con los procesos cognitivos, estado pleno y aprobación (Oblitas et al., 2019).

En tanto, Hick & Bien (2008) aseguran que a través de esa técnica se puede potenciar el talento humano con el objetivo de identificar sus propios procesos afectivos, sensitivos y mentales, buscando retirarlos del despotismo lingüístico y por ende de prejuicios que avasallen niveles y nociones.

Hallazgos anteriores evidencian la aplicación del mindfulness para mejorar la empatía en profesionales de diferentes sectores, como es el caso de un Programa Educativo en Conciencia Plena (Mindfulness) para reducir el Burnout y mejorar la empatía (Asuero, 2012). Asimismo, un programa de sesiones breves de mindfulness a través de medios digitales demostró tener efectos positivos en el burnout y la autocompasión, pero mantuvo los niveles de empatía (Gracia et al., 2019). A su vez, el Programa de Mindfulness basado en la Reducción del Estrés midió su impacto en la autocompasión y la empatía (Birnie et al., 2010). Los ejercicios de meditación de mindfulness por periodos cortos fomentan la empatía (Ridderinkhof et al., 2017), siendo una forma de inducirlos mediante la reproducción de un audio que sirve para guiar a los que no tienen instrucción en este ejercicio (Winning and Boag, 2015) aun así es necesario considerar, en su aplicación, características de la personalidad y evaluar su utilidad al cabo de un tiempo de realizado. Durante el confinamiento por coronavirus, se aseveró que la empatía guarda relación con la sana convivencia y aspecto emocional en los jóvenes (Casimiro et al., 2020). Puesto que, comprender la empatía implica considerar la relación entre esta, la inteligencia emocional y la tolerancia (Frisancho et al., 2020). Cabe precisar que la terapia cognitiva basada en mindfulness fue introducida en el campo de la medicina por John Kabat Zinn y se desarrolló inicialmente para ayudar a las personas a manejar el dolor y las condiciones crónicas para las cuales los médicos ya no podían ofrecer ayuda (Kabat, 2013).

La empatía es una variable compleja que no es posible evaluar con un cuestionario de limitado número de ítems (López et al., 2008). Para ello, la prueba de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) mide la empatía en términos cognitivos y afectivos (López et al., 2008). Para la dimensión cognitiva se hace uso de los indicadores adopción de perspectivas (AP) y comprensión emocional (CE). Para la dimensión afectiva se emplea los indicadores estrés empático (EE) y alegría empática (AE). Adopción de perspectiva implica la habilidad imaginativa de colocarse en la posición de la otra persona (Lishner et al., 2017). Referente a la comprensión emocional, se entiende como la facultad de vislumbrar los estados emocionales y pretensiones de los individuos (López et al., 2008). Respecto al estrés empático, implica empaparse de las emociones negativas de los demás, verse afectado emocionalmente por lo que les sucede a otros (López et al., 2008). Por último, la alegría empática involucra asimilar las emociones positivas de otros como suyo (Martínez et al., 2015).

Ante la situación expuesta, surgió la siguiente pregunta: ¿De qué manera el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios de una universidad peruana? Considerando la empatía en sus dimensiones cognitiva y afectiva, se plantearon las preguntas concernientes a los problemas específicos (PE): PE₁ ¿De qué manera el mindfulness mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana? y el PE₂ ¿De qué manera el mindfulness mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana?

A pesar de la relación teórica que pueda existir entre la empatía y el mindfulness se precisa que sea sustentada a través de la experimentación (Bellosta et al., 2017). Por esta razón, la presente investigación tiene como variable independiente el mindfulness y como variable dependiente la empatía. El objetivo general es determinar la manera en que el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios de una universidad peruana. Respectos a los objetivos específicos (OE), el OE₁ es determinar la manera en que el mindfulness mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana y el OE₂ es determinar la manera en que el mindfulness mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana.

Asimismo, se formula la hipótesis general: el mindfulness mejora la empatía en los estudiantes universitarios de una universidad peruana y la hipótesis nula general: el mindfulness no mejora la empatía en estudiantes universitarios de una universidad peruana. En cuanto a las hipótesis específicas (HE), la HE₁ es el mindfulness mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana y la hipótesis específica nula (HEO) HEO₁ es el mindfulness no mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana. Además, la HE₂ es el mindfulness mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana y la HEO₂ es el mindfulness no mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana.

Método

Diseño

La investigación se llevó a cabo de forma empírica-cuantitativa, el alcance del estudio se desarrolló de forma explicativa y el diseño fue experimental de tipo pre-experimental.

Participantes

La población de estudio estuvo conformada por 359 estudiantes matriculados en la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas (FIIS) de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL) en el periodo académico 2022-1, de los cuales 82 alumnos pertenecen al séptimo ciclo, teniendo como muestra 15 estudiantes de séptimo ciclo y la unidad de análisis se constituyó por un (01) estudiante de la FIIS. Se precisa que, en la ejecución del taller, de los 15 participantes solo se presentaron 08 en la primera sesión y para la segunda y tercera sesión solo estuvieron presentes 05. La reducción de la muestra fue producto por la incompatibilidad de horarios, actividades asignadas en el semestre académico y carga laboral de los estudiantes. Por ende, se trabajó con los resultados de los 05 participantes que estuvieron presentes en todas las sesiones del taller.

Instrumentos

El instrumento utilizado fue el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA), que mide la empatía términos afectivo y cognitivo. Para la dimensión cognitiva de la empatía hace uso de los indicadores: Adopción de perspectivas y comprensión emocional. Asimismo, para la dimensión afectiva hace uso de los indicadores estrés emocional y alegría empática. Está compuesto de 33 preguntas con respuestas de opción múltiple: (1) totalmente en desacuerdo, (2) algo en desacuerdo, (3) neutro, (4) algo de acuerdo, (5) totalmente de acuerdo. Cuya autoría corresponde a López et al. (2008) y fue validado a través del juicio de 05 expertos en la materia.

Para la confiabilidad del instrumento, se aplicó a una muestra piloto de 40 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), luego se utilizó el coeficiente >0.5 de Alpha de Cronbach, cuyo resultado fue 0.685731493 encontrándose dentro de la escala de 0.6 a 0.8 considerada entre moderada a buena respectivamente.

Procedimiento

Se comunicó a los participantes sobre la realización del taller mindfulness, sus propósitos y los respectivos horarios. Luego, se procedió a evaluarlos con el test (pretest) TECA, previo consentimiento informado; la finalidad fue determinar los niveles de empatía iniciales. Posteriormente, se realizó el taller de mindfulness y al término de la última sesión fueron evaluados con la prueba (post test) TECA. Finalmente, se compararon ambos resultados haciendo uso de la Prueba de Wilcoxon para validar las hipótesis de la investigación.

Resultados

Los datos fueron interpretados por una psicóloga experta en la aplicación de test psicológicos, como se muestra en la Tabla 1 y Tabla 2.

Tabla 1
Resultados del Pre test

PD POR ESCALAS							
Estudiantes	Ciclo	Carrera	AP	CE	EE	AE	PD TOTAL
01	7	Ingeniería Industrial	29	32	25	28	114
02	9	Ingeniería Industrial	28	26	28	29	111
03	5	Ingeniería Industrial	28	27	23	30	108
04	7	Ingeniería Industrial	30	30	21	25	106
05	7	Ingeniería Industrial	24	30	26	30	110

Nota. Adopción de perspectivas (AP), comprensión Emocional (CE), estrés Emocional (EE) y alegría empática (AE), puntuación directa (PD) y puntuaciones percentiles (PC)

Tabla 2

Resultados del Post test

PD POR ESCALAS							
Estudiantes	Ciclo	Carrera	AP	CE	EE	AE	PD TOTAL
01	7	Ingeniería Industrial	27	32	21	32	112
02	9	Ingeniería Industrial	32	35	26	30	123
03	5	Ingeniería Industrial	26	32	22	30	110
04	7	Ingeniería Industrial	29	31	28	26	114
05	7	Ingeniería Industrial	29	37	31	31	128

Nota. Adopción de perspectivas (AP), comprensión Emocional (CE), estrés Emocional (EE) y alegría empática (AE), puntuación directa (PD) y puntuaciones percentiles (PC)

El taller de mindfulness abarcó tres sesiones, durante dos días (primer día una sesión y segundo día dos sesiones) de dos horas por sesión, involucrando aspectos teóricos-prácticos referentes a la empatía y el mindfulness; cuyas actividades fueron:

1. Definición de empatía y mindfulness - Ejercicios de yoga,
2. Mindfulness para la autocompasión y para la compasión con otros, empatía ¿Qué es la Meditación?, posiciones básicas y reparación - Ejercicios de meditación,
3. Mindfulness como herramienta para una vida más consciente con uno mismo y con los demás ¿Qué es la visualización?, sus aplicaciones - Ejercicios de visualización. Todo ello, bajo la guía y orientación de una instructora especialista en la materia.

Las hipótesis de la investigación (general y específicas), se comprobaron con la Prueba de Wilcoxon, que permite evaluar los resultados de un grupo en dos momentos distintos y demostrar si hay diferencia o no. Para las HE_1 , concerniente a la dimensión empatía-cognitivo, se sumaron los resultados concernientes a Adopción de Perspectivas (AP) y Comprensión Emocional (CE), dichos indicadores del TECA miden la empatía en términos cognitivos. De esta forma, se obtuvo los resultados para el pretest y el post test de la dimensión cognitiva.

A continuación, se procedió a realizar la Prueba de Wilcoxon como se muestra en la Tabla 3. Para ello, se calculó los resultados (D) de la resta del pretest (P1) menos los del post test (P2), para luego obtener los valores absolutos (d) de los mismos. Posteriormente, se les asignó un ranking, excluyendo el cero, contando de forma ascendente desde 1 (para el menor valor, en este caso 2) hasta llegar a 4 (máximo valor para 13).

Posteriormente, se sumó los valores positivos del ranking obteniendo un valor de 1, de la misma forma, para los datos negativos del ranking (-3,-12,-13) generando un valor de 9. El valor de W es el mínimo valor obtenido entre la suma de ranking (+) y la suma de ranking (-) siendo 1. Se recurrió a usar un $\alpha=0.10$ (w 0.10) y según Quantiles of the Wilcoxon Signed-Rank Test Statistic para una muestra de 5 personas haciendo uso de w 0.10 el valor crítico de W es 3.

Por ende, si el valor de W es menor que el valor crítico de W (valor de $W <$ valor crítico de W) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación. Dado que $1 < 3$ se rechaza la hipótesis específica nula 1 (HE_{01}): el mindfulness no mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana y se acepta la HE_1 : El mindfulness mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana.

Tabla 3

Prueba de Wilcoxon para la HE_1

Empatía – Cognitivo							
Participantes	Pre Test(P1)	Post Test(P2)	D= P1-P2	Valor absoluto(d)	Ranking	n(muestra)	5
	60	60	0	0		Suma de ranking(+)=	1
1	61	59	2	2	1	Suma de ranking(-)=	9
3	55	58	-3	3	2	Valor de w	1
5	54	66	-12	12	3	Valor crítico de W	3
2	54	67	-13	13	4	α	0.1

Nota. El único valor positivo en el ranking es 2.

Para la HE_2 , concerniente a la dimensión empatía-afectiva, se sumaron los resultados del Estrés Emocional (EE) y Alegría Empática (AE), dichos indicadores del TECA miden la empatía en términos afectivos. Así se recabaron los resultados para el pretest y el post test de la dimensión afectiva. Luego se procedió a realizar la Prueba de Wilcoxon como se observa en la Tabla 4. Para ello, se obtuvo resultados (D) de la resta del pretest (P1) menos los del post test (P2) para generar valores absolutos (d) de los mismos.

Posteriormente, se les asignó un ranking, excluyendo el cero y promediando los datos con los mismos valores. Luego, se sumaron los valores positivos del ranking (1,1) obteniendo un valor de 3, de la misma forma, para los datos negativos del ranking (-6,-8) generando un valor de 7.

El valor de W es el mínimo valor obtenido entre la suma de ranking (+) y la suma de ranking (-) siendo 3. Se recurrió a usar un $\alpha=0.10$ (w 0.10) y según Quantiles of the Wilcoxon Signed-Rank Test Statistic para una muestra de 5 personas haciendo uso de w 0.10 el valor crítico de W es 3. Por ende, si el valor de W es menor que el valor crítico de W (valor de $W <$ valor crítico de W) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación. Dado que, El valor de W es 3 y este es igual al valor crítico de W (3), se rechaza la hipótesis específica nula 2 (HE_02): el mindfulness no mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana y se acepta la HE_2 : el mindfulness mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana. Cabe aclarar, mientras el valor de W no supere al valor crítico de W es posible rechazar la hipótesis nula.

Tabla 4

Prueba de Wilcoxon para la HE₂

Empatía – Afectivo							
Participante	Pre	Post	D=	Valor	Ranking	n(muestra)	5
s	Test(P1)	Test(P2)	P1-P2	absoluto(d)			
1	53	53	0	0		n(muestra)	5
2	57	56	1	1	1.5	Suma de ranking(+)=	3
3	53	52	1	1	1.5	Suma de ranking(-)=	7
5	56	62	-6	6	3	Valor de w	3
4	46	54	-8	8	4	Valor crítico de W	3

Nota. Al primer valor 1 se le asigna el ranking 1 y para el segundo 1 se le asigna el valor dos, para luego promediar $1+2/3$ obteniendo el resultado de 1.5 para ambos datos.

Para la hipótesis general de la investigación se comprobó haciendo uso de la Prueba de Wilcoxon como se observa en la Tabla 5. Para ello, se consideró los PD totales del pretest y del post test. A tal efecto, se restó los resultados (D) del PD totales del pretest menos los del post test, para luego obtener los valores absolutos (d) de los mismos. Luego, se determinó el rango de los datos obtenidos, promediando los datos con los mismos valores.

Posteriormente, se sumó el rango de los valores positivos, el mismo procedimiento se siguió con los datos del rango negativo. Luego, se seleccionó el valor más bajo entre la suma de ranking (+) y negativo (-) el cual es 1.5 (valor de W). Se recurrió a usar un $\alpha=0.10$ ($w_{0.10}$) y según Quantiles of the Wilcoxon Signed-Rank Test Statistic para una muestra de 5 personas haciendo uso de $w_{0.10}$ el valor crítico de W es 3. Por ende, si el valor de W es menor que el valor crítico de W (valor de $W < \text{valor crítico de } W$) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación. Dado que $1.5 < 3$ se rechaza la hipótesis nula general de la investigación: l mindfulness no mejora la empatía en los estudiantes universitarios en una universidad peruana y se acepta la hipótesis general de la investigación: el mindfulness mejora la empatía en los estudiantes universitarios de en una universidad peruana.

Tabla 5*Resultados de la Prueba de Wilconxon*

Pretest(P1)	Post Test(P2)	D= P1- P2	Valor absoluto(d)	Rankin g	n(muestra)	5
114	112	2	2	1.5	Suma de ranking(+)=	1.5
108	110	-2	2	1.5	Suma de ranking(-)=	13.5
106	114	-8	8	3	Valor de w	1.5
111	123	-12	12	4	Valor crítico de W	3
110	128	-18	18	5	A	0.1

Nota. El único valor positivo en el ranking es 1.5

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar que el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios. Los resultados hallados en este estudio son mayores frente a lo realizado por Asuero (2012), quien evidenció en su investigación que la variable empatía del grupo control no evidencia variación, en tanto que el grupo intervención aumenta 3.5 puntos mostrando un pequeño cambio. En el caso de esta investigación, la Puntuación Directa: PD total alcanza un valor máximo de 128.

Las puntuaciones determinadas en esta investigación confirmaron la hipótesis de que el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios donde, tras el contraste del pretest y post test, la diferencia del valor de Puntuación Directa: PD fue de 14 puntos, utilizando como instrumento la prueba de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA). Asimismo, corroboró la correlación estadísticamente significativa establecida, de tamaño pequeño, entre inteligencia emocional y empatía; a través de Pearson $r = 0.23$, Spearman $p = .002$ utilizando el mismo instrumento de este estudio (Frisancho et al., 2020).

En esta investigación, de un total de 05 estudiantes, 03 de ellos obtienen puntuaciones totales de significancia media y dos con significancia alta a diferencia del inicio en que cuatro estudiantes tenían puntuaciones totales de significancia media y uno con significancia baja; comparado con otra investigación donde la gran mayoría (54,8%) de estudiantes encuestados demuestran empatía, sin embargo hallaron un alto porcentaje de estudiantes con problemas de empatía en un 42,1%; por otro lado, el 3,1% presentó ausencia o falta de empatía (Casimiro et al., 2020). Esto indica que el presente estudio experimental realizado con la ejecución del taller de mindfulness generó un impacto favorable en la empatía de los 5 participantes, dado que ningún estudiante obtuvo, al final del taller, una significancia baja.

El desarrollo del programa mindfulness demostró ser efectivo con sus poblaciones de estudio (Birnie et al., 2010); este escudriño redujo el estrés emocional y aumentó la alegría empática, así como también aumentó los niveles de adopción de perspectivas y comprensión emocional en los estudiantes de Ingeniería Industrial, participantes de este experimento.

Se coincide con la relación teórica entre la empatía y el mindfulness, al señalar que debe ser sustentada a través de la experimentación (Bellosta et al., 2017), dado que, si bien existe tal relación, los resultados que se hallaron en diferentes investigaciones no siempre han generado un cambio para el incremento de empatía, sino que, en algunos casos, se ha mantenido o se ha reducido.

Se conuerda al afirmar que es limitado el número de investigaciones que indaguen la empatía a través de talleres de mindfulness (Ridderinkhof et al., 2017), no obstante, los resultados entre la investigación de Ridderinkhof y este estudio difieren, dado que, la primera no muestra ningún efecto del mindfulness sobre la empatía; en tanto que esta si presentó elevación de los niveles de empatía. Ello indica que, la práctica de un ejercicio de atención plena por 05 minutos no fue suficiente; contrario a los 02 días con 03 talleres de 02 horas cada uno en que se efectuó la presente investigación. Incluso, un programa de entrenamiento a través de medios digitales (un grupo WhatsApp) para compartir información, no notaron modificación en la empatía (Gracia et al., 2019); resultado distinto a esta investigación que demostró que el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios.

Al igual que Winning & Boag (2015) se señala que, para establecer la utilidad de un programa basado en mindfulness, es necesario precisar cuánto tiempo duran los efectos que se produzcan en un taller de atención plena, dado que se desconoce si ello se mantendrá, aumentará o reducirá en lo consecutivo.

Conclusiones

Respecto al objetivo general: determinar la manera que el mindfulness mejora la empatía en estudiantes universitarios de una universidad peruana, se concluye en base a la corroboración de la hipótesis general de la investigación a través de la Prueba de Wilcoxon ($W=1.5$ y un valor crítico de $W=3$).

Por ende, como $1.5 < 3$ se rechaza la hipótesis nula general de la investigación y se acepta la hipótesis general de la investigación: el mindfulness mejora la empatía en los estudiantes universitarios de en una universidad peruana) de tal forma el taller de mindfulness mejora la empatía en los 5 estudiantes universitarios de una universidad peruana.

Asimismo, para el objetivo específico 1 OE₁ determinar la manera que el mindfulness mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana, se concluye que de acuerdo con los resultados obtenidos en la corroboración de la hipótesis específica 1 a través de la Prueba de Wilcoxon (se obtuvo un valor de $W=1$ y un valor crítico de $W=3$, permitiendo rechazar la hipótesis específica nula 1 y aceptando la hipótesis de la investigación específica 1: El mindfulness mejora la empatía-cognitiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana) el taller de mindfulness mejora la empatía-cognitiva en los 5 participantes universitarios de una universidad peruana, para tal análisis solo se utilizó las preguntas que miden la dimensión cognitiva de la empatía en el cuestionario TECA, pues para esta dimensión se sumaron los puntajes de las preguntas concernientes a los indicadores de Adopción de Perspectivas (AP) y Comprensión Emocional (CE). Por ello, es de suma importancia imaginar cómo se siente la otra persona para una mejor convivencia.

Por último, para el objetivo específico 2 OE₂ determinar la manera que el mindfulness mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana. Se establece que el taller de mindfulness mejora la empatía-afectiva en los 5 estudiantes universitarios de una universidad peruana, de acuerdo con los resultados obtenidos en la Prueba de Wilcoxon (se generó un valor de $W=3$ y un valor crítico de $W=3$; dado que, ambos valores son iguales se rechaza la hipótesis específica nula 2 y se acepta la hipótesis específica 2: el mindfulness mejora la empatía-afectiva en estudiantes universitarios de una universidad peruana). Cabe aclarar, mientras el valor de W no sea mayor que el valor crítico de W es posible rechazar la hipótesis nula. para tal análisis solo se utilizó las preguntas que miden la dimensión afectiva de la empatía en el cuestionario TECA, pues para esta dimensión se sumaron los puntajes de las preguntas concernientes a los indicadores de estrés empático (EE) y alegría empática (AE). Por ello, es de relevancia la comprensión de las emociones ajenas para la mejora de las relaciones interpersonales.

Fuente de Financiamiento: La presente investigación fue autofinanciada. **Contribución de los autores:** Los autores formaron parte del proceso de investigación **Conflicto de interés:** Declaramos no tener conflicto de interés.

Referencias

- Asuero, A. M. (2012). Efectividad de un programa educativo en Conciencia Plena (Mindfulness) para reducir el Burnout y mejorar la Empatía, en profesionales de Atención Primaria [Universidad Autónoma de Barcelona]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=104217>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25. https://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm
- Baron-Cohen, S., and Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163–175. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15162935/>
- Bellosta Batalla, M., Pérez Blasco, J., Cebolla, A., and Moya Albiol, L. (2017). Empatía Y Mindfulness. Convergencia Teórica. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 3, 35–44. https://www.researchgate.net/publication/317185094_Empatia_y_Mindfulness_Convergencia_teorica
- Birnie, K., Speca, M., and Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-Compassion And Empathy In The Context Of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(5), 359–371. <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. v., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bryant, B. K. (1982). An Index Of Empathy For Children And Adolescents. *Child Development*, 53(2), 413–425. <https://www.jstor.org/stable/1128984>
- Cañero Pérez, M., Mónaco Gerónimo, E., and Montoya Castilla, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19–29. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>

- Carty Vásquez, A. M., Josco Mendoza, J., and Ocaña Fernández, Y. (2020). La Empatía En Estudiantes Universitarios De Educación Primaria. *Práxis Educativa*, 16(40), 358–381. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v16i40.6903>
- Casimiro Urcos, J. F., Benites Azabache, J. C., Sánchez Aguirre, F. D. M., Flores Rosas Valeriano Rubén, and Palma Albino, F. (2020). Percepción De La Conducta Por Aislamiento Social Obligatorio En Jóvenes Universitarios Por COVID-19. *Revista Conrado*, 16(77), 74–80. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600074
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences In Empathy: Evidence For A Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.44.1.113>
- Duan, C., and Hill, C. E. (1996). The Current State of Empathy Research. *Journal of Counseling Psychology*, 43(3), 261–274. <https://psycnet.apa.org/buy/1996-00458-005>
- Errasti Pérez, J., al Halabí, S., López Navarro, E., and Pérez Álvarez, M. (2022). Atención Plena (MINDFULNESS): Por Qué Es Posible Que Funcione Y Por Qué Es Seguro Que Triunfe. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual: Revista Internacional de Psicología Clínica y de La Salud*, 30(1), 235–248. <https://doi.org/10.51668/bp.8322112s>
- Esteban Rivera, E. R., Callupe Becerra, S. F., Rojas Cotrina, A. R., and Cámara Acero, A. A. (2020). Empatía Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios. *Educare*, 24(2), 26–46. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1319>
- Frisancho León, A., Aliaga Tovar, J. R., and Peña Calero, B. N. (2020). Empatía, inteligencia emocional y tolerancia a la diversidad en estudiantes de educación de una universidad pública peruana. *Revista de Investigación En Psicología*, 23(2), 131–147. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19237>

- Germer, C. K. (2011). *El poder del mindfulness Libérate De Los Pensamientos Y Las Emociones Autodestructivas*. Ediciones Paidós. <https://www.planetadelibros.com/libro-el-poder-del-mindfulness/49845>
- Gracia Gozalo, R. M., Ferrer Tarrés, J. M., Ayora Ayora, A., Alonso Herrero, M., Amutio Kareaga, A., and Ferrer Roca, R. (2019). Aplicación De Un Programa de Mindfulness en Profesionales De Un Servicio De Medicina Intensiva Efecto Sobre el Burnout, La Empatía Y La Autocompasión. *Medicina Intensiva*, 43(4), 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.medin.2018.02.005>
- Hick, S. F., and Bien, T. (2008). *Mindfulness And The Therapeutic Relationship*. The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-and-the-Therapeutic-Relationship/Hick-Bien/9781609180195>
- Hogan, R. (1969). DEVELOPMENT OF AN EMPATHY SCALE. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307–316. <https://psycnet.apa.org/record/1969-12966-001>
- Kabat Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Editorial Kairós. <http://editorialkairos.com/catalogo/mindfulness-para-principiantes#:~:text=Jon%20Kabat-Zinn%20Mindfulness%20para%20principiantes%20es%20una%20invitaci%C3%B3n,encarne%20de%20forma%20plena%20lo%20que%20realmente%20es.>
- Lishner, D. A., Stocks, E. L., and Steinert, S. W. (2017). Empathy. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–8). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_513-1
- López Pérez, B., Fernández Pinto, I., and Abad García, F. J. (2008). *Test De Empatía Cognitiva y Afectiva* (TEA Ediciones). <https://idoc.pub/download/test-de-empatia-cognitiva-y-afectiva-tecapdf-34wmkrprz817>
- Martínez, J. P., Méndez, I., and García Sevilla, J. (2015). Burnout Y Empatía En Cuidadores Profesionales De Personas Mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 325–333. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v5i3.135>

- Mehrabian, A., and Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal Of Personality*, 40(4), 525–543. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
- Moral Mora, A. M. (2018). La Empatía: Una Característica Necesaria En La Formación de Estudiantes Universitarios. *Crónica Revista Científico Profesional De La Pedagogía y Psicopedagogía*, 3, 33–41. <https://revistacronica.es/index.php/revistacronica/article/view/23>
- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., and Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia Del Mindfulness En El Estrés Académico En Estudiantes Universitarios: Un Estudio Controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116–128. <http://teps.cl/index.php/teps/article/view/252>
- Ponce Grima, V. M., Valencia Aguirre, A. C., and Torres Mendoza, A. (2019). Miradas docentes sobre las adolescencias. Desafíos para la convivencia. *Investigación Valdizana*, 13(4), 181–189. <https://doi.org/10.33554/riv.13.4.495>
- Ridderinkhof, A., de Bruin, E. I., Brummelman, E., and Bögels, S. M. (2017). Does Mindfulness Meditation Increase Empathy? An Experiment. *Self and Identity*, 16(3), 251–269. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1269667>
- Rogers, C. R. (2007). The Necessary And Sufficient Conditions Of Therapeutic Personality Change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 44(3), 240–248. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.3.240>
- Sánchez Queija, M. I., Oliva Delgado, A., and Parra Jiménez, Á. (2006). Empatía Y Conducta Prosocial Durante La Adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 21(3), 259–271. <https://idus.us.es/handle/11441/32668>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., and Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17–35). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Simón, V. M. (2007). Mindfulness Y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66), 5–30. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.905>

- Sotil Cortavarría, W. A., Llanos Carranza, Á. M., and Condezo Martel, J. W. (2017). Actividades Socio Afectivas En EL Aprendizaje del Área Metodología Personal Social En Los Alumnos Del Sexto Ciclo De Educación Primaria De La UNHEVAL, Huánuco. *Investigación Valdizana*, 10(3), 107–111. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/69>
- Villarroel Carrasco, K., and Cruz Riveros, C. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 20(3), 362–388. <https://doi.org/10.6018/eglobal.442391>
- Winning, A. P., and Boag, S. (2015). Does Brief Mindfulness Training Increase Empathy? The Role of Personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492–498. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.011>