



ARTÍCULO ORIGINAL

<https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.8>

Evidencias preliminares de validez y confiabilidad de una escala breve de autocompasión en adolescentes peruanos

Preliminary evidence of validity and reliability of the Self-Compassion Scale - Short Form in Peruvian adolescents

Aaron Travezaño-Cabrera¹

<https://orcid.org/0000-0002-4967-1572>

Universidad Peruana Unión, Departamento de Psicología. Lima, Perú.

E-mail: aaroncabrera@upeu.edu.pe

Alonso Elguera-Cuba

<https://orcid.org/0000-0001-8066-3258>

Universidad Peruana Unión, Departamento de Psicología. Lima, Perú.

E-mail: mauroelguera@upeu.edu.pe

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la estructura interna y determinar el grado de fiabilidad del *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) en adolescentes peruanos. Para ello se contó con una muestra de 365 adolescentes de un rango de edad de 12 a 18 años ($M = 15.22$; $DE = 1.29$). Los resultados del análisis factorial confirmatorio evidencian adecuados índices de ajuste en el modelo de dos factores con correlaciones en los ítems 5,10,11 y 12 ($CFI = .92$, $TLI = .90$, $RMSEA = 0.062$, $SRMR = .060$). Asimismo, los valores de fiabilidad fueron aceptables para la dimensión autocompasión ($\alpha = .71$; $H = .75$) y autocrítica ($\alpha = .81$; $H = .83$). Se concluye que la SCS-SF es un instrumento breve y útil que presenta adecuadas evidencias psicométricas para medir el grado de comprensión y calidez de las personas consigo mismas cuando experimentan situaciones de sufrimiento y fracaso.

Palabras clave: Autocompasión; análisis factorial confirmatorio; adolescentes; validez; fiabilidad.

Abstract

The present study aimed to analyze the internal structure and determine the degree of reliability of the *Self-Compassion Scale - Short Form* (SCS-SF) in Peruvian adolescents. For this, we had a sample of 365 adolescents with an age range of 12 to 18 years ($M = 15.22$; $SD = 1.29$). The results of the confirmatory factor analysis show adequate fit indices in the two-factor model with correlations in items 5,10,11 and 12 ($CFI = .92$, $TLI = .90$, $RMSEA = 0.062$, $SRMR = .060$). Likewise, the reliability values were acceptable for the dimension self-compassion ($\alpha = .71$; $H = .75$) and self-criticism ($\alpha = .81$; $H = .83$). It is concluded that the SCS-SF is a brief and useful instrument that presents adequate psychometric evidence to measure the degree of understanding and warmth of people with themselves when they experience situations of suffering and failure.

Keywords: *Self-compassion; confirmatory factor analysis; teenagers; validity; reliability.*

¹ Correspondencia: aaroncabrera@upeu.edu.pe

Artículo recibido: 29 ago. 2021; aceptado para publicación: 16 jun. 2022.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar.

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

Página web: <http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/>

Citación Recomendada: Travezaño-Cabrera, A., y Elguera-Cuba, A. (2022). Evidencias preliminares de validez y confiabilidad de una escala breve de autocompasión en adolescentes peruanos. *ACADEMO* (Asunción), 9(2):209-216. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.8>

Introducción

La autocompasión consiste en ser compasivo con uno mismo (Neff, 2016), es decir ser tocado y abierto al propio sufrimiento sin evitarlo, ni desconectándose de él; a su vez, incluye un deseo de aliviar el sufrimiento y de sanarse con amabilidad e implica la comprensión del dolor, de las deficiencias o de los fracasos propios sin llegar a juzgarlos (Neff, 2003a, 2003b, 2016). Este constructo posee tres componentes divididos en dos polos cada uno, que contienen una conducta compasiva contra una no-compasiva (Neff, 2016): autoamabilidad contra autocrítica (self-kindness versus self-judgment), refiere a la amabilidad y comprensión hacia uno mismo en lugar de un juicio severo o una autocrítica; Humanidad compartida contra aislamiento (common humanity versus isolation), que hace referencia que el ser humano es imperfecto y que comete fallas o errores que son parte de una experiencia más grande, en lugar de separarse de ella o aislarse; y atención plena contra sobreidentificación (mindfulness versus over-identification) que consiste en mantener los pensamientos y sentimientos dolorosos en una conciencia equilibrada en lugar de sobre identificarse con ellos (Neff, 2003a, 2003b).

La autocompasión está relacionada con variables académicas, personales, sociales y familiares. Por ejemplo, se ha encontrado asociaciones positivas con el mindfulness (Baer, Lykins y Peters, 2012), la resiliencia (Kemper, Mo y Khayat, 2015), bienestar emocional, afecto positivo, satisfacción con la vida (Bluth y Blanton, 2014, 2015; Galla, 2016), autoestima (Barry, Loflin y Doucette, 2015), gratitud y conducta prosocial (Yang Kong, Guo y Kou, 2021); y también ha mostrado una relación negativa con la depresión (Mehr y Adams, 2016), la ansiedad (Kemper et al., 2015). En adolescentes, también se ha encontrado investigaciones que evidencian una relación negativa con la ansiedad social (Gill, Watson, Williams y Chan, 2018), la sobreprotección parental (Chen, He, Cai y Fan, 2020), el rechazo parental (Chen et al., 2020), los síntomas depresivos (Pullmer, Chung, Samson, Balanji y Zaitsoff, 2019), la ideación suicida (Sun et al., 2020) y los intentos de suicidio (Sun et al., 2020),

mientras que mantiene una relación positiva con satisfacción con la vida (Bluth y Blanton, 2015).

Uno de los instrumentos más utilizados para medir la autocompasión es la Self Scale Compassion (SCS) (Neff, 2003b) conformada por 26 ítems y compuesta por 6 dimensiones. Posteriormente, considerando las limitaciones de tiempo en los distintos entornos de evaluación se desarrolló la versión abreviada, la Self-Compassion Scale–Short Form (SCS-SF) (Raes, Pommier, Neff, Van Gucht, 2011), siendo conformada por 12 ítems divididos en las mismas dimensiones, que evalúa la comprensión y calidez de las personas consigo mismas cuando experimentan sufrimiento.

En cuanto a sus propiedades psicométricas el estudio original de la SCS-SF presentó adecuados índices de ajuste (RMSEA = .08, SRMR = .08, CFI = 0.97, NNFI = 0.96) en el modelo de segundo orden con 6 dimensiones correlacionadas (Raes et al., 2011) y de manera similar en otras adaptaciones (Castilho, Pinto-Gouveia, Duarte, 2015; Garcia-Campayo et al., 2014; Uršič, Kocjančič y Žvelc, 2019). Sin embargo, distintas investigaciones sugieren que la estructura más adecuada es la de dos dimensiones compuesta por un factor con ítems positivos y otro factor con ítems negativos en donde se han evidenciado adecuados índices de ajuste RMSEA <.08, CFI>.90 (Babenko y Guo, 2019; Hayes, Lockard, Janis y Locke, 2016; Kotera y Sheffield, 2020; Sutton, Schonert-Reichl, Wu y Lawlor, 2018). Mientras que, en muestra adolescente (Muris, Meesters, Pierik y de Kock, 2016), se han hallado 3 factores que explicaron el 71.44 % de la varianza. No obstante, este último presenta una limitación metodológica que corresponde al uso del Análisis de componentes principales, ya que esta técnica no hace consideración del error de medición provocando el aumento de las cargas factores así como de la varianza (Ferrando y Anguiano-Carrasco, 2010).

Con respecto a la fiabilidad de la SCS-SF estudios han reportado una adecuada consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach para la escala global $\alpha > .80$ (Garcia-Campayo et al., 2014; Kotera y Sheffield, 2020; Raes et al., 2011; Uršič et al., 2019), así como para las dimensiones que

estuvieron en un rango de .45 a .86 (Babenko y Guo, 2019; Castilho et al., 2015; Kotera y Sheffield, 2020; Raes et al., 2011; Uršič et al., 2019). Sin embargo, han existido limitaciones en la utilización de este coeficiente, puesto que para emplearlo es necesario el cumplimiento de supuestos tales como la tau-equivalencia que hace referencia a la equidad de todos los ítems en sus cargas factoriales (Cho, 2016) y la unidimensionalidad que consiste que todos los ítems midan un solo factor (Tavakol y Dennick, 2011).

En el contexto latinoamericano, se han realizado pocos estudios psicométricos utilizando la escala SCS (De Souza y Hutz, 2016). Mientras que, son ausentes los estudios que utilicen el SCS-SF, sumado a ello no se han desarrollado estudios en muestra adolescente. De tal forma, surge la necesidad de realizar una adaptación de este instrumento breve para facilitar la medición de la autocompasión. Por tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la estructura interna y determinar el grado de fiabilidad del SCS-SF en adolescentes peruanos.

Metodología

Participantes

Para el estudio la muestra estuvo conformado por 365 adolescentes de los cuales 145 fueron varones (39.73%) y 220 mujeres (60.27%) cuyas edades se encontraban en el rango de 12 a 18 años ($M = 15.22$; $DE = 1.29$). En cuanto a las instituciones educativas un 53.7% pertenecieron a colegios privados y 46.3% a colegios públicos. El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional.

Instrumento

Self-Compassion Scale–Short Form (SCS-SF) fue creado por Raes et al. (2011) y adaptado al español (García-Campayo et al., 2014). Se compone por 12 ítems divididos en 6 dimensiones (Bondad hacia uno mismo, Humanidad común, Mindfulness, Auto-crítica, Aislamiento, Sobre-identificación). Además, los ítems se puntúan en una escala Likert del 1 al 5 (Casi nunca a Casi siempre). En cuanto a las propiedades psicométricas, la validez basada en la estructura

interna fue identificada mediante un análisis factorial confirmatorio que evidenció índices de ajuste satisfactorios ($CFI = .94$, $GFI = .91$, $SRMR = .05$, $RMSEA = .07$). En relación a la fiabilidad se calculó mediante el Alfa de Cronbach para la escala global ($\alpha = .85$) y para las dimensiones que estuvieron en un rango de .71 a .77 (García-Campayo et al., 2014).

Procedimiento

La investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad Peruana Unión y consideró los lineamientos de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Primero, la escala fue revisada por 8 psicólogos con experticia en el tema que evaluaron la idoneidad del constructo. Después se aplicó a una muestra piloto de 10 adolescentes con el objetivo de evaluar la claridad. Posteriormente, se realizaron las coordinaciones con los directores de colegios de Lima Metropolitana para determinar el día y la hora de la aplicación de la escala. Tanto en la evaluación piloto como en la aplicación posterior, se les informó a los padres de los adolescentes que la participación sería voluntaria, anónima y con fines de investigación. La aplicación de la escala se realizó de forma colectiva en salas virtuales como Google Meet y Zoom, y empleando en promedio 10 minutos para completar la evaluación.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizó la validez de contenido para lo cual se utilizó el coeficiente V de Aiken en donde los valores superiores a .70 indican un mayor consenso de los jueces respecto la idoneidad de los ítems (Aiken, 1980). Luego, se calcularon los estadísticos descriptivos como la media y desviación estándar. En donde la asimetría y curtosis indican valores adecuados cuando son menores a ± 1.5 (Forero, Maydeu-Olivares y Gallardo-Pujol, 2009). Posteriormente, se realizó un análisis factorial confirmatorio (AFC), tomando en cuenta que las categorías de respuesta fueron mayores a cinco se consideraron los datos como variables continuas (Rhemtulla, Brosseau-Liard y Savalei, 2012) por lo que se utilizó el estimador Máximo verosimilitud robusta (MLR). Para la evaluación del modelo se

utilizó el chi-cuadrado (χ^2), Comparative fit index (CFI>.95), Tucker-Lewis index (TLI>.95), Root mean squared error of approximation (RMSEA<.06), Standardized root mean squared residual (SRMR<.08) siguiendo los criterios de Hu y Bentler (1999). Finalmente, se estimó la fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach (α). Asimismo, se estimó el coeficiente H debido a que es robusto ante la existencia de errores correlacionados (Dominguez-Lara, 2016). El valor de la fiabilidad es adecuado al ser superior a .70 (Nunnally y Bernstein, 1994). Los análisis estadísticos fueron desarrollados utilizando el programa R (version 3.5.0) (R Core Team, 2019).

Resultados

Evidencia de validez basada en contenido

En la tabla 1, se muestra la evaluación de los jueces mediante los criterios de claridad, relevancia, coherencia y contexto en donde los valores fueron adecuados ($V > .71$). Por otra parte, los ítems fueron modificados siguiendo las sugerencias de los jueces (ítem 1, ítem 2, ítem 8, ítem 9, ítem 11, ítem 12).

Tabla 1. Validez de contenido.

Ítems	Escala de autocompasión versión breve	V(Rele)	V(Cohe)	V(Clar)	V(Cont)
1	Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi forma de ser , que no me gustan.	0.93	0.93	0.89	0.85
2	Cuando estoy pasando situaciones muy difíciles , me doy el cuidado y el cariño que necesito.	1.00	0.96	0.96	0.89
3	Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.	0.96	0.96	0.96	0.89
4	Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.	0.85	0.85	0.89	0.89
5	Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.	1.00	1.00	1.00	0.89
6	Cuando algo me disgusta, trato de mantener mis emociones en equilibrio.	0.93	0.89	0.89	0.85
7	Desapruebo mis defectos y soy crítico/a respecto a ellos.	1.00	1.00	1.00	0.85
8	No tolero aquellos aspectos de mi forma de ser que no me gustan	0.89	0.89	0.89	0.89
9	Cuando estoy desanimado , tiendo a pensar que la mayoría de la gente es probablemente más feliz que yo.	0.96	0.89	0.96	0.85
10	Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.	0.93	0.93	0.96	0.85
11	Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de incapacidad .	1.00	1.00	0.89	0.89
12	Cuando estoy desanimado , tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo malo .	0.96	0.96	0.96	0.89

Nota: Los ítems en negrita, fueron modificados.

Análisis descriptivos de los ítems

En la tabla 2, se presentan las medidas de tendencia central y las medidas de variabilidad. Con respecto a la media, los valores se encuentran en un rango de 2.77 (DS = 1.06) a 3.58 (DS = 0.97). Adicionalmente, los valores de curtosis y asimetría mantienen valores adecuados inferiores a ± 1.5 .

Evidencias de validez basada en la estructura interna

Respecto a la estructura factorial se realizó un AFC al modelo original de un factor de segundo orden con 6 factores correlacionados encontrándose como resultado que no convergía. Por lo que se evaluó el modelo de dos factores correlacionados, cuyos índices de ajuste no fueron adecuados ($\chi^2 = 159.65$, $gl = 53$, $p < .001$, $\chi^2 / gl = 3.01$, CFI = .88, TLI = .86,

RMSEA = 0.07 IC 90% [.06 -.09], SRMR = .07). Ante ello se optó por correlacionar errores de medición de los ítems 5,10,11,12 debido a la similitud de ítems. Se encontró adecuados índices de ajuste ($\chi^2 = 147.51$, $gl = 51$, $p < .001$, $\chi^2 / gl = 2.89$, CFI = .92, TLI = .90, RMSEA = 0.06 IC 90% [.05 -.08], SRMR = .06). En la figura 1 se aprecia que la mayoría de cargas

factoriales fueron superiores a .30 a excepción del ítem 10.

Fiabilidad

La escala evidencia adecuados valores de fiabilidad en las dimensiones de autocompasión ($\alpha = .71$; $H = .75$) y autocrítica ($\alpha = .81$; $H = .83$).

Tabla 2. Análisis preliminar de los ítems (N=365).

Ítems	M	DE	g1	g2
A1	2.99	1.02	0.06	-0.18
A2	3.44	0.96	-0.20	-0.23
A3	3.49	1.02	-0.12	-0.65
A4	3.2	1.27	-0.17	-0.95
A5	3.26	1.07	-0.12	-0.45
A6	3.24	1.18	-0.15	-0.80
A7	3.58	0.97	-0.25	-0.46
A8	2.9	1.14	0.10	-0.65
A9	3.22	1.24	-0.18	-0.89
A10	2.77	1.06	0.05	-0.45
A11	3.02	1.11	0.01	-0.52
A12	3.17	1.16	-0.19	-0.73

Nota. M = media; DE = desviación estándar; g1 = asimetría; g2 = curtosis

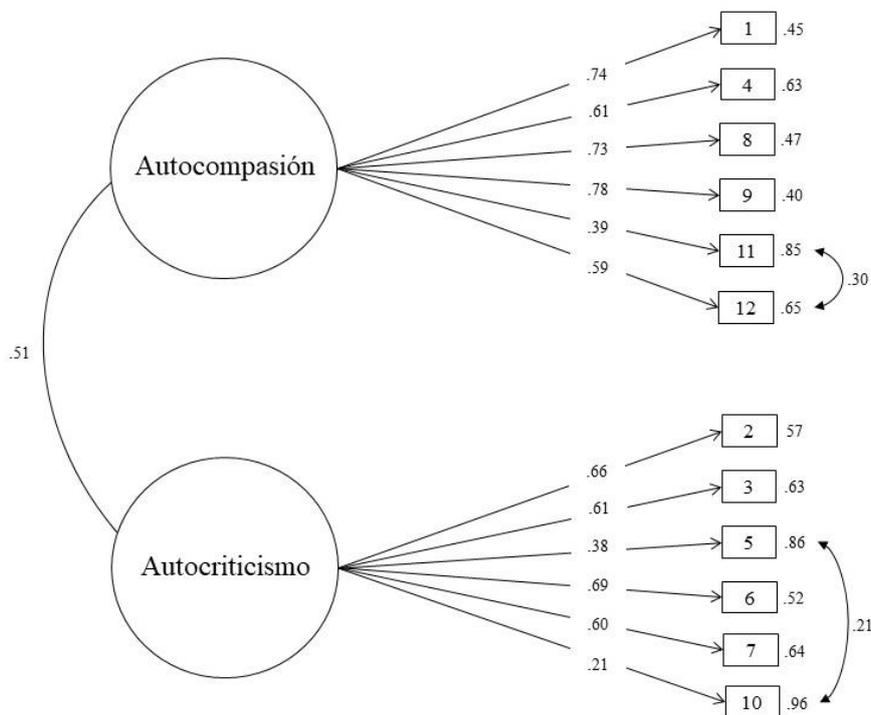


Figura 1. Estructura factorial del SCS-SF.

Discusión

Considerando la relevancia de la autocompasión y su vínculo con distintas variables del área familiar y del área clínica en los adolescentes surge la necesidad de contar un instrumento breve de fácil aplicación y que cumpla con evidencias de validez y fiabilidad que de tal forma permita una adecuada medición de la autocompasión. Por tanto, el objetivo del estudio fue analizar la estructura factorial y la fiabilidad del SCS-SF en adolescentes de Perú.

En relación a la estructura factorial se comparó el modelo original de segundo orden con 6 dimensiones correlacionadas de Raes et al. (2011) y un modelo de dos dimensiones correlacionadas. Al realizar el AFC los resultados mostraron que la solución factorial del modelo original no convergió, por lo que se probó el modelo de dos dimensiones correlacionadas el cual evidenció índices de ajuste insatisfactorios. Frente a ello, se optó por incorporar correlaciones a los errores de medición de los ítems 5,10,11 y 12 los cuales fueron reconocidos por los índices de modificación (MI). Ejecutados los cambios se evidenciaron mejoras en el ajuste de la estructura de dos dimensiones (CFI= .93, TLI= .90, RMSEA=.07). Estos resultados concuerdan con estudios previos en donde se confirma que la estructura factorial de dos dimensiones correlacionadas evidencia adecuados índices de ajuste (Babenco y Guo, 2019; Hayes et al., 2016; Kotera y Sheffield, 2020; Sutton et al., 2018). Asimismo, estos hallazgos brindan soporte que la SCS-SF se compone de dos dimensiones: autocompasión y autocrítica (López et al., 2015).

Respecto a los errores correlacionados identificados en el modelo pudieron darse debido a la semejanza conceptual de los ítems (Brown, 2015). Considerando lo último se correlacionó el error de los ítems 5 (Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana) y 10 (Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad). Ambos ítems dan a entender la condición imperfecta del ser humano. Adicionalmente, se correlacionaron los ítems 11 (Desapruebo mis defectos y soy crítico/a respecto a

ellos) y 12 (No tolero aquellos aspectos de mi forma de ser que no me gustan). Esto debido a que los ítems precisan una desaprobación en relación a las características personales.

En cuanto a la fiabilidad se obtuvieron valores adecuados en el coeficiente alfa de Cronbach (autocompasión=.71; autocrítica=.81). Estos hallazgos son similares a lo encontrado por Babenco y Guo (2019). Adicionalmente, se estimó el coeficiente H por ser robusto a los errores correlacionados (Dominguez-Lara, 2016). Se encontró que los valores fueron aceptables (autocompasión=.75 y autocrítica=.83).

El estudio no está libre de limitaciones. En primer lugar, para la recolección de los datos se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional el cual impide la generalización de los resultados. En segundo lugar, no se obtuvieron evidencias de validez relacionadas con otras variables que permitirán conocer la relación de la autocompasión con otros constructos. En tercer lugar, no se evaluó si las características personales de los participantes como el sexo afectan en la estructura interna de la escala, para ello se sugiere realizar invarianza factorial para la detección de este posible sesgo. Pese a lo mencionado, el estudio muestra adecuadas evidencias psicométricas del SCS-SF en adolescentes peruanos. De tal forma, se cuenta con un instrumento breve y útil que permite la medición del grado de comprensión y calidez de las personas consigo mismas cuando experimentan situaciones de sufrimiento y fracaso.

Contribución de los autores

Todos los autores han contribuido de forma activa en todos los procesos de elaboración del manuscrito.

Referencias bibliográficas

- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955–959. <https://doi.org/10.1177/001316448004000419>
- Babenco, O., y Guo, Q. (2019). Measuring self-compassion in medical students: factorial

- validation of the Self-Compassion Scale–Short Form (SCS-SF). *Academic Psychiatry*, 43(6), 590–594. <https://doi.org/10.1007/s40596-019-01095-x>
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., y Peters, J. R. (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. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Barry, C. T., Loflin, D. C., y Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>
- Bluth, K., y Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., y Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Brown, T. A. (2015). Confirmatory factor analysis for applied research (Second Edit).
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., y Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 856–870. <https://doi.org/10.1002/jclp.22187>
- Chen, G., He, J., Cai, Z., y Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 119, 105698. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105698>
- Cho, E. (2016). Making reliability reliable. *Organizational Research Methods*, 19(4), 651–682. <https://doi.org/10.1177/1094428116656239>
- De Souza, L., y Hutz, C. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Dominguez-Lara, S. A. (2016). Evaluación de la confiabilidad del constructo mediante el coeficiente H: Breve revisión conceptual y aplicaciones. *Psicología*, 10(2), 87–94. <https://doi.org/10.21500/19002386.2134>
- Ferrando, P. J., y Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18–33. Recuperado de <http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/1793.pdf>
- Forero, C. G., Maydeu-Olivares, A., y Gallardo-Pujol, D. (2009). Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo Study Comparing DWLS and ULS Estimation. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 16(4), 625–641. <https://doi.org/10.1080/10705510903203573>
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marín, J., López-Artal, L., y Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., y Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janis, R. A., y Locke, B. D. (2016). Construct validity of the Self-Compassion Scale-Short Form among psychotherapy clients. *Counselling Psychology Quarterly*, 29(4), 405–422. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1138397>
- Hu, L. T., y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kemper, K. J., Mo, X., y Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals? *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(8), 496–503. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0281>
- Kotera, Y., y Sheffield, D. (2020). Revisiting the Self-compassion Scale-Short Form: Stronger Associations with Self-inadequacy and Resilience. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 2(6), 761–769. <https://doi.org/10.1007/s42399-020-00309-w>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., y Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's Total Score: Self-

- Compassion versus Self-Criticism. *PLOS ONE*, 10(7), e0132940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- Mehr, K. E., y Adams, A. C. (2016). Self-Compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 132–145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., y de Kock, B. (2016). Good for the Self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Nunnally, J. C., y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (Third edit). McGraw-Hill, Inc.
- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., y Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 74(June), 210–220. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.006>
- R Core Team. (2019). A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., y Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rhemtulla, M., Brosseau-Liard, P. É., y Savalei, V. (2012). When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions. *Psychological Methods*, 17(3), 354–373. <https://doi.org/10.1037/a0029315>
- Sun, R., Ren, Y., Li, X., Jiang, Y., Liu, S., y You, J. (2020). Self-compassion and family cohesion moderate the association between suicide ideation and suicide attempts in Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 79(December 2019), 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.010>
- Sutton, E., Schonert-Reichl, K. A., Wu, A. D., y Lawlor, M. S. (2018). Evaluating the reliability and validity of the self-compassion scale short form adapted for children ages 8–12. *Child Indicators Research*, 11(4), 1217–1236. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9470-y>
- Tavakol, M., y Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Uršič, N., Kocjančič, D., y Žvelc, G. (2019). Psychometric properties of the Slovenian long and short version of the Self-Compassion Scale. *Psihologija*, 52(2), 107–125. <https://doi.org/10.2298/PSI180408029U>
- World Medical Association. (2013). World medical association declaration of Helsinki ethical principles for medical research involving human subjects. *Clinical Review & Education*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/ama.292.11.1359>
- Yang, Y., Kong, X., Guo, Z., y Kou, Y. (2021). Can Self-compassion promote gratitude and prosocial behavior in adolescents? a 3-year longitudinal study from China. *Mindfulness*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01605-9>