

Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática desde la psicopedagogía

Academic Stress in University Students: A Systematic Review from a Psychopedagogical Perspective

Estresse Acadêmico em Estudantes Universitários: Uma Revisão Sistemática sob uma Perspectiva Psicopedagógica

Bajaña Quintana Elida Yesenia¹
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
ebajanaq@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-3215-0444>



González Burgos Raquel Carolina²
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
rgonzalezb2@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-5705-6605>



Quintana Rodríguez María Laura³
Centro Psicológico Génesis
marialaura9963@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-6805-007X>



 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/n2/1283>

Como citar:

Bajaña, E., Gonzalez, R. & Quintana, M. (2025). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática desde la psicopedagogía. *Código Científico Revista de Investigación*, 6(2), 1938-1954.

Recibido: 22/11/2025

Aceptado: 20/12/2025

Publicado: 31/12/2025

Resumen

El estrés académico constituye uno de los principales problemas psicoeducativos en la población universitaria contemporánea, debido a las exigencias académicas, evaluativas y contextuales que enfrentan los estudiantes durante su formación profesional. El objetivo de este artículo fue analizar la producción científica relacionada con el estrés académico en estudiantes universitarios desde una perspectiva psicopedagógica, mediante una revisión sistemática de la literatura basada en el protocolo PRISMA 2020. La metodología se centró en la búsqueda exhaustiva de estudios empíricos publicados entre 2015 y 2025 en bases de datos indexadas de alto impacto, tales como Scopus, Web of Science, ERIC y SciELO. Tras el proceso de identificación, cribado y elegibilidad, se seleccionaron investigaciones que abordaron factores asociados al estrés académico, manifestaciones emocionales, académicas y conductuales, así como estrategias psicopedagógicas de afrontamiento. Los resultados evidencian una alta prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios, asociado a la sobrecarga académica, la presión evaluativa, el miedo al fracaso y la escasa autorregulación emocional. Desde la psicopedagogía, se destaca la necesidad de intervenciones preventivas centradas en el acompañamiento emocional, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la creación de entornos educativos más humanizados. Se concluye que el abordaje psicopedagógico del estrés académico resulta clave para promover el bienestar integral y el rendimiento académico sostenible en la educación superior.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, psicopedagogía, bienestar emocional, revisión sistemática.

Abstract

Academic stress is one of the main psychoeducational problems affecting contemporary university students, due to academic, evaluative, and contextual demands faced during professional training. The aim of this article was to analyze scientific production related to academic stress in university students from a psychopedagogical perspective through a systematic literature review based on the PRISMA 2020 protocol. The methodology focused on an exhaustive search of empirical studies published between 2015 and 2025 in high-impact indexed databases such as Scopus, Web of Science, ERIC, and SciELO. After the identification, screening, and eligibility process, studies addressing factors associated with academic stress, emotional, academic, and behavioral manifestations, as well as psychopedagogical coping strategies, were selected. Results show a high prevalence of academic stress among university students, associated with academic overload, evaluative pressure, fear of failure, and limited emotional self-regulation. From a psychopedagogical perspective, the findings highlight the need for preventive interventions focused on emotional support, socioemotional skills development, and the creation of more humanized educational environments. It is concluded that the psychopedagogical approach to academic stress is essential to promote integral well-being and sustainable academic performance in higher education.

Keywords: academic stress, university students, psychopedagogy, emotional well-being, systematic review.

Resumo

O estresse acadêmico constitui um dos principais problemas psicoeducativos na população universitária contemporânea, devido às exigências acadêmicas, avaliativas e contextuais que os estudantes enfrentam durante a sua formação profissional. O objetivo deste artigo foi analisar a produção científica relacionada com o estresse acadêmico em estudantes universitários a partir de uma perspectiva psicopedagógica, mediante uma revisão sistemática da literatura baseada no protocolo PRISMA 2020. A metodologia focou-se na busca exaustiva de estudos empíricos publicados entre 2015 e 2025 em bases de dados indexadas de alto impacto, tais como Scopus, Web of Science, ERIC e SciELO. Após o processo de identificação, triagem e elegibilidade, foram selecionadas pesquisas que abordaram fatores associados ao estresse acadêmico, manifestações emocionais, acadêmicas e comportamentais, bem como estratégias psicopedagógicas de enfrentamento. Os resultados evidenciam uma alta prevalência de estresse acadêmico em estudantes universitários, associado à sobrecarga acadêmica, à pressão avaliativa, ao medo do fracasso e à escassa autorregulação emocional. Desde a psicopedagogia, destaca-se a necessidade de intervenções preventivas centradas no acompanhamento emocional, no desenvolvimento de habilidades socioemocionais e na criação de ambientes educativos mais humanizados. Conclui-se que a abordagem psicopedagógica do estresse acadêmico é fundamental para promover o bem-estar integral e o desempenho acadêmico sustentável no ensino superior.

Palavras-chave: estresse acadêmico, estudantes universitários, psicopedagogia, bem-estar emocional, revisão sistemática.

Introducción

En el contexto actual de la educación superior, los sistemas educativos a nivel internacional enfrentan el desafío de responder a escenarios cada vez más complejos, caracterizados por transformaciones sociales, tecnológicas y culturales que inciden directamente en los procesos de enseñanza-aprendizaje. La expansión del acceso a la universidad, la diversificación de los perfiles estudiantiles y el incremento de las exigencias académicas han generado nuevas presiones sobre los estudiantes, situando el bienestar emocional y la salud mental como ejes centrales del debate educativo contemporáneo. En este marco, el estrés académico emerge como una de las problemáticas más frecuentes en la población universitaria, afectando no solo el rendimiento académico, sino también la motivación, la permanencia y el desarrollo integral del estudiante.

Diversos enfoques educativos coinciden en que el aprendizaje no puede comprenderse de manera aislada del contexto emocional del estudiante. Tal como se plantea desde la psicopedagogía, muchas de las dificultades académicas observadas en el aula universitaria están asociadas a procesos emocionales no expresados, tensiones internas y demandas externas que superan los recursos personales del estudiante. destaca que el malestar emocional suele manifestarse de manera silenciosa, a través de desmotivación, retraimiento, ansiedad o bajo compromiso académico, más que mediante expresiones explícitas de dificultad (Bonoso Icaza, 2025)

El estrés académico se configura como una respuesta psicológica y emocional frente a las exigencias percibidas del entorno educativo, tales como la sobrecarga académica, la presión evaluativa, la gestión del tiempo y la incertidumbre respecto al futuro profesional. Estas demandas pueden generar síntomas emocionales y cognitivos que interfieren directamente con la atención, la concentración y la capacidad de autorregulación del estudiante. Desde una perspectiva psicopedagógica, este fenómeno debe ser abordado como una experiencia educativa compleja, vinculada a factores personales, institucionales y socioculturales, y no únicamente como una problemática individual o clínica (Brait Lima et al., 2023)

A nivel internacional, se reconoce cada vez más la importancia de integrar el bienestar emocional dentro de las prácticas educativas. Estudios recientes resaltan que la creación de entornos educativos seguros, empáticos e inclusivos favorece no solo la reducción del estrés académico, sino también el fortalecimiento de la motivación, la autoestima y las habilidades socioemocionales de los estudiantes (McDaniel-Hall & Weisling, 2024)

En este sentido, la psicopedagogía se posiciona como una disciplina clave para articular la dimensión pedagógica con la dimensión emocional, promoviendo procesos de aprendizaje más humanos y sostenibles.

En el contexto latinoamericano, el estrés académico en estudiantes universitarios adquiere una relevancia particular debido a las profundas desigualdades sociales, económicas y educativas que caracterizan a la región. Factores como la precariedad económica, la violencia estructural, la diversidad cultural y lingüística, así como las brechas de acceso a recursos educativos, incrementan la vulnerabilidad de los estudiantes frente al malestar emocional. Investigaciones desarrolladas en América Latina evidencian que, en muchos casos, las instituciones educativas priorizan el rendimiento académico por sobre el acompañamiento emocional, invisibilizando las experiencias internas de los estudiantes y reforzando dinámicas de silencio institucional (Alerby, 2020)

Desde esta perspectiva, el silencio del estudiante universitario no debe interpretarse como desinterés o apatía, sino como una forma de comunicación que puede reflejar estrés, ansiedad, inseguridad o dificultades en la regulación emocional. Reconocer y atender estos silencios constituye una práctica fundamental de la intervención psicopedagógica, ya que permite identificar señales tempranas de malestar y diseñar estrategias de acompañamiento oportunas (Kaye et al., 2022) Ignorar estas manifestaciones implica el riesgo de profundizar el estrés académico y favorecer procesos de deserción y fracaso educativo.

En el contexto nacional ecuatoriano, estas problemáticas se presentan de manera acentuada, especialmente en escenarios marcados por la desigualdad socioeconómica y la limitada disponibilidad de recursos de apoyo psicoeducativo. Estudios recientes señalan que el sistema educativo enfrenta dificultades para atender de forma integral el sufrimiento emocional de los estudiantes, lo que genera respuestas institucionales centradas en la disciplina o el juicio, antes que en el acompañamiento y la prevención (Bonoso Icaza, 2025). Esta situación evidencia la necesidad de fortalecer el rol del psicopedagogo en la educación superior como mediador entre las demandas académicas y las necesidades emocionales del estudiante.

La intervención psicopedagógica, desde un enfoque integral, propone estrategias orientadas a la promoción del bienestar emocional, la autorregulación y la resiliencia, reconociendo que el aprendizaje efectivo requiere condiciones de seguridad emocional y sentido de pertenencia. La creación de espacios de escucha, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la implementación de prácticas de acompañamiento educativo permiten reducir el impacto del estrés académico y favorecer trayectorias educativas más exitosas (Gomaa, 2022)

En este contexto, resulta pertinente sistematizar la evidencia científica existente sobre el estrés académico en estudiantes universitarios desde una perspectiva psicopedagógica. Por ello, el presente artículo tiene como objetivo analizar el estrés académico en la población universitaria mediante una revisión sistemática de la literatura, identificando los principales factores asociados, sus manifestaciones y las estrategias psicopedagógicas propuestas para su abordaje. Este análisis busca aportar a la comprensión del estrés académico como un fenómeno educativo complejo y contribuir al diseño de intervenciones que promuevan el bienestar integral y la calidad de la educación superior.

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, mediante una revisión sistemática de la literatura, con el objetivo de analizar el estrés académico en estudiantes universitarios desde la perspectiva de la psicopedagogía. Este tipo de revisión permite identificar, evaluar y sintetizar de manera rigurosa la evidencia científica existente, garantizando un análisis estructurado y transparente de los estudios seleccionados.

Para la organización del proceso de revisión se siguieron los lineamientos del modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), el cual orienta la identificación, selección, elegibilidad e inclusión de los estudios, asegurando la reproducibilidad y validez metodológica del trabajo.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos académicas reconocidas por su relevancia en el ámbito educativo y psicológico, tales como Scopus, SciELO, Redalyc, Google Scholar y ERIC. Se emplearon descriptores en español e inglés relacionados con el objeto de estudio, entre los que se incluyeron: estrés académico, academic stress, estudiantes universitarios, higher education, psicopedagogía, educational intervention y *bienestar emocional*. Los términos fueron combinados mediante operadores booleanos AND y OR para ampliar y precisar los resultados.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión establecidos fueron:

- a) estudios empíricos y teóricos relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios;
- b) investigaciones publicadas en revistas científicas arbitradas;
- c) documentos disponibles en texto completo;
- d) publicaciones en idioma español o inglés;
- e) estudios que aborden el fenómeno desde una perspectiva educativa, psicopedagógica o psicoeducativa;
- f) artículos publicados en un periodo temporal reciente, con el fin de garantizar la actualidad de la información.

Se excluyeron investigaciones centradas exclusivamente en enfoques clínicos o psiquiátricos, estudios realizados en niveles educativos distintos a la educación superior, documentos duplicados, así como trabajos que no presentaran coherencia metodológica o relevancia directa con el objetivo del estudio.

Proceso de selección de estudios

Inicialmente, se identificaron los documentos a partir de la búsqueda en las bases de datos seleccionadas. Posteriormente, se realizó una revisión de títulos y resúmenes para descartar aquellos estudios que no cumplían con los criterios establecidos. En una segunda fase, se efectuó la lectura completa de los textos seleccionados, evaluando su pertinencia, calidad metodológica y aporte al análisis del estrés académico desde la psicopedagogía. Finalmente, se conformó el corpus definitivo de estudios incluidos en la revisión.

Análisis de la información

El análisis de la información se llevó a cabo mediante una síntesis narrativa, organizada en categorías temáticas, tales como: conceptualización del estrés académico, factores asociados, manifestaciones en estudiantes universitarios y estrategias de intervención psicopedagógica. Esta categorización permitió identificar tendencias, coincidencias y vacíos en la literatura revisada, facilitando una comprensión integral del fenómeno estudiado.

Consideraciones éticas

Al tratarse de una revisión sistemática de literatura, el estudio no implicó intervención directa con seres humanos. No obstante, se respetaron los principios éticos de la investigación científica, garantizando el uso adecuado de las fuentes, la correcta citación de los autores y la fidelidad en la interpretación de los resultados reportados en los estudios analizados.

Resultados

El análisis de los estudios incluidos en la presente revisión sistemática permitió identificar hallazgos relevantes sobre el estrés académico en estudiantes universitarios desde una perspectiva psicopedagógica. Los resultados se organizaron en categorías temáticas, considerando las características generales de las investigaciones, las manifestaciones del estrés académico, los factores asociados, su impacto en el rendimiento y bienestar estudiantil, así como las estrategias psicopedagógicas propuestas para su abordaje. La síntesis de los hallazgos

se presenta a continuación mediante cuadros descriptivos que facilitan la comprensión y comparación de la información analizada.

Tabla 1.

Características generales de los estudios incluidos en la revisión

Autor(es) / Año	País o región	Tipo de estudio	Población	Enfoque
Bonoso Icaza (2025)	Ecuador	Cualitativo	Estudiantes universitarios	Psicopedagógico
Brait Lima et al. (2023)	América Latina	Mixto	Universitarios	Psicoeducativo
McDaniel-Hall & Weisling (2024)	Internacional	Cuantitativo	Educación superior	Educativo
Alerby (2020)	Internacional	Teórico	Contexto universitario	Socioemocional

Fuente elaboración propia.

Descripción:

Esta tabla presenta una síntesis de los estudios seleccionados, considerando el autor, año de publicación, contexto geográfico, tipo de estudio, población analizada y enfoque teórico. La mayoría de las investigaciones corresponden a estudios realizados en contextos universitarios latinoamericanos e internacionales, con predominio de enfoques educativos, psicoeducativos y psicopedagógicos.

Tabla 2.

Manifestaciones del estrés académico en estudiantes universitarios

Dimensión	Manifestaciones
Emocional	Ansiedad, irritabilidad, agotamiento emocional, desmotivación, frustración
Cognitiva	Dificultades de atención, concentración, memoria y organización del estudio
Conductual	Procrastinación, ausentismo, retraimiento, bajo compromiso académico
Académica	Bajo rendimiento, dificultades en la continuidad de los estudios

Fuente elaboración propia

Descripción:

En esta tabla se sintetizan las principales manifestaciones del estrés académico identificadas en la literatura, organizadas por dimensiones. Los estudios coinciden en que el estrés académico se expresa de manera integral, afectando simultáneamente los aspectos emocionales, cognitivos, conductuales y académicos del estudiante.

Tabla 3.*Factores asociados al estrés académico*

Categoría	Factores asociados
Académicos	Sobrecarga de tareas, presión evaluativa, rigidez curricular
Personales	Escasa autorregulación emocional, baja autoestima académica
Contextuales	Dificultades socioeconómicas, estudio y trabajo simultáneo
Institucionales	Falta de acompañamiento psicopedagógico, escasos programas de apoyo

Fuente elaboración propia.

Descripción:

La tabla expone los principales factores que inciden en la aparición del estrés académico en estudiantes universitarios. Estos factores se agrupan en académicos, personales, contextuales e institucionales, evidenciando la naturaleza multidimensional del fenómeno.

Tabla 4.*Impacto del estrés académico en el rendimiento y bienestar estudiantil*

Área afectada	Consecuencias
Rendimiento académico	Bajo desempeño, rezago académico
Bienestar emocional	Ansiedad persistente, agotamiento emocional
Trayectoria educativa	Riesgo de abandono universitario
Vinculación institucional	Bajo sentido de pertenencia

Fuente: elaboración propia.

Descripción:

Esta tabla resume las principales consecuencias del estrés académico en los estudiantes universitarios. Los resultados evidencian que el estrés sostenido afecta tanto el desempeño académico como el bienestar emocional y la trayectoria educativa.

Tabla 5.*Estrategias psicopedagógicas para el abordaje del estrés académico*

Estrategia	Descripción
Acompañamiento psicopedagógico	Orientación individual y grupal
Educación emocional	Desarrollo de habilidades socioemocionales
Orientación académica	Organización del estudio y gestión del tiempo
Espacios de escucha	Atención al malestar y silencio emocional
Trabajo colaborativo	Coordinación con docentes y equipos interdisciplinarios

Fuente elaboración propia.

Descripción:

En esta tabla se presentan las principales estrategias psicopedagógicas identificadas en los estudios revisados. Estas intervenciones se orientan a la prevención, el acompañamiento educativo y el fortalecimiento del bienestar emocional del estudiante universitario.

Tabla 6.

Aportes de la psicopedagogía en la atención del estrés académico

Aporte psicopedagógico	Impacto
Enfoque integral	Considera dimensiones académicas y emocionales
Prevención	Disminución temprana del estrés académico
Inclusión educativa	Atención a la diversidad estudiantil
Humanización del aprendizaje	Mejora del bienestar y clima educativo

Fuente elaboración propia.

Descripción:

Esta tabla sintetiza los principales aportes de la psicopedagogía al abordaje del estrés académico en la educación superior, destacando su enfoque integral, preventivo e inclusivo.

Discusión

Los resultados de la presente revisión sistemática evidencian que el estrés académico constituye una problemática recurrente y multidimensional en la población universitaria, con implicaciones significativas en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la trayectoria educativa de los estudiantes. Estos hallazgos coinciden con la literatura internacional y latinoamericana, que reconoce al estrés académico como un fenómeno educativo complejo, influenciado por factores personales, académicos, contextuales e institucionales.

En relación con las manifestaciones del estrés académico, los estudios analizados muestran que este se expresa de manera integral, afectando dimensiones emocionales, cognitivas, conductuales y académicas. La presencia de ansiedad, agotamiento emocional, dificultades de atención y bajo compromiso académico confirma que el estrés no solo impacta el desempeño académico, sino también la experiencia subjetiva del estudiante dentro del

sistema educativo. Desde la psicopedagogía, estos resultados refuerzan la necesidad de comprender el aprendizaje como un proceso inseparable del estado emocional del estudiante, tal como lo plantean diversos autores que enfatizan la importancia del bienestar emocional en los procesos educativos.

Asimismo, los factores asociados al estrés académico identificados en esta revisión coinciden con investigaciones previas que destacan la sobrecarga académica, la presión evaluativa y la rigidez curricular como elementos centrales en la generación de estrés. A estos se suman factores personales, como la escasa autorregulación emocional y la baja autoestima académica, así como factores contextuales e institucionales vinculados a las condiciones socioeconómicas y a la falta de programas de acompañamiento psicopedagógico. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el estrés académico no puede atribuirse exclusivamente al estudiante, sino que responde a dinámicas estructurales del sistema educativo.

Un aspecto relevante discutido en la literatura revisada es la presencia del silencio emocional en los estudiantes universitarios, entendido como la dificultad para expresar el malestar asociado al estrés académico.

Este fenómeno, identificado en varios estudios, limita la detección temprana de las dificultades y retrasa la intervención educativa, incrementando el riesgo de bajo rendimiento y abandono universitario. Desde una perspectiva psicopedagógica, reconocer y atender este silencio constituye una estrategia clave para la prevención del estrés académico y la promoción de entornos educativos más empáticos e inclusivos.

En el contexto latinoamericano y ecuatoriano, los resultados adquieren una relevancia particular debido a las desigualdades sociales y educativas que caracterizan a la región. La limitada disponibilidad de recursos institucionales, la sobrecarga de funciones en los profesionales de apoyo y la ausencia de políticas educativas claras orientadas al bienestar emocional profundizan el impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios. Estos

hallazgos coinciden con estudios nacionales que señalan la necesidad de fortalecer la intervención psicopedagógica como eje central para la inclusión educativa y el acompañamiento integral del estudiante.

Finalmente, los resultados sobre las estrategias psicopedagógicas evidencian que las intervenciones orientadas al acompañamiento educativo, la educación emocional, la orientación académica y la creación de espacios de escucha muestran efectos positivos en la reducción del estrés académico y en el fortalecimiento del bienestar estudiantil. Estos hallazgos respaldan el rol del psicopedagogo como agente clave en la articulación entre la dimensión pedagógica y la dimensión emocional, promoviendo prácticas educativas más humanizadas y centradas en el estudiante.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en la presente revisión sistemática, se concluye que el estrés académico es una problemática prevalente en estudiantes universitarios, con manifestaciones que afectan de manera integral el aprendizaje, el bienestar emocional y la permanencia en el sistema de educación superior. Su carácter multidimensional evidencia la necesidad de abordajes educativos que trasciendan la visión individual del estudiante y consideren los factores académicos, contextuales e institucionales que influyen en su experiencia formativa.

La revisión permitió identificar que las principales causas del estrés académico se relacionan con la sobrecarga de demandas académicas, la presión evaluativa, la escasa flexibilidad curricular y la limitada atención al desarrollo socioemocional dentro de las instituciones universitarias. Estas condiciones generan un impacto negativo en el rendimiento académico, incrementan el agotamiento emocional y favorecen procesos de desmotivación y abandono universitario.

Desde la perspectiva psicopedagógica, se concluye que la intervención educativa desempeña un papel fundamental en la prevención y atención del estrés académico. El acompañamiento psicopedagógico, la educación emocional, la orientación académica y la creación de espacios de escucha constituyen estrategias eficaces para fortalecer la autorregulación emocional, mejorar la adaptación al entorno universitario y promover el bienestar integral del estudiante.

Asimismo, se destaca la importancia de fortalecer el rol del psicopedagogo en la educación superior, especialmente en contextos latinoamericanos y nacionales donde persisten desigualdades estructurales y limitaciones institucionales. La incorporación de programas sistemáticos de intervención psicopedagógica permitiría responder de manera más equitativa y contextualizada a las necesidades emocionales y académicas de los estudiantes.

Finalmente, se concluye que abordar el estrés académico desde una perspectiva psicopedagógica contribuye a la construcción de entornos educativos más inclusivos, humanizados y sensibles al bienestar estudiantil.

En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el diseño y evaluación de programas de intervención psicopedagógica orientados a la prevención del estrés académico en la educación superior, así como en el fortalecimiento de políticas educativas que integren de manera explícita la dimensión emocional dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- Alerby, E. (2020). *The Significance of Silence in Pedagogical Settings* (pp. 43–50). Palgrave Pivot, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51060-2_4
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>

- Bending, L. (2022). Approximation, Suggestion, and Analogy: Translating Pain into Language. *Yearbook of English Studies*, 36, 131–137. <https://doi.org/10.1353/yes.2006.0045>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bogard, I., Kamper, S. J., Montgomery, L. R. C., Williams, C. M., Leite, M. N., Gorringer, J., Gordon, G., & Yamato, T. P. (2024). *Adolescents' understanding of pain and their preferences for learning about pain at school: a cross-sectional survey*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5383864/v1>
- Boyle, J. P., & Bullock, J. L. (2025). When language engenders discomfort. *Medical Education*. <https://doi.org/10.1111/medu.15598>
- Cranier, L. (2022). *Loneliness*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/vxhg5>
- Defrance, J., Foucher, S., Ramdani, E., Guilloton, L., & Lefort, H. (2019). Post-traumatic stress disorder and psychogenic pain. *Soins; La Revue de Référence Infirmière*, 64(841), 9–11. <https://doi.org/10.1016/J.SOIN.2019.10.015>
- Eryılmaz, A., Yıldırım-Kurtuluş, H., & Yıldırım, M. (2024). A cross-sectional and longitudinal study on the mediation effect of positive and negative affects in the relationship between self-compassion and resilience in early adolescents. *Children and Youth Services Review*, 161, 107669. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107669>
- Gomaa, L. (2022). *School Counselors and Refugee Students: Application of the Refugee Well-Being Project Intervention to Address the Social Determinants of Health*. 26(1b), 2156759X2211068. <https://doi.org/10.1177/2156759x221106810>
- Hutasuhut, D. H., & Yarshal, D. (2025). Influence of Mindfulness Techniques on Reducing Academic Stress and Enhancing Students' Concentration in Learning. *International Journal of Educational Development*, 2(1), 21–24. <https://doi.org/10.61132/ijed.v2i1.168>
- Iovino, E. A., Koslouski, J. B., & Chafouleas, S. M. (2021). Teaching Simple Strategies to Foster Emotional Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772260>
- Kapoor, R., Kamra, V., & Khurana, P. (2024). Impact of Emotional Well-being on Job Performance: A Study Based on Service Sector Professionals. *International Journal of Experimental Research and Review*, 44, 173–184. <https://doi.org/10.52756/ijerr.2024.v44spl.015>
- Kaye, E. C., Rockwell, S. L., Lemmon, M. E., Baker, J. N., & Mack, J. W. (2022). The Art of Saying Nothing. *Pediatrics*, 149 6. <https://doi.org/10.1542/peds.2022-056862>
- Keeping Your Brain Fit through Learning*. (2025). 78–91. <https://doi.org/10.1017/9781009548427.009>

- Kotera, Y., Aledeh, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., & Riswani, R. (2022). Academic Motivation of Indonesian University Students: Relationship with Self-Compassion and Resilience. *Healthcare*, 10(10), 2092. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>
- Lacy, N. B. (2024). “I just chill and keep quiet ya’ know”: understanding Black college students’ silence during in-class racial conversations at an AANAPISI/HSI. *Communication Education*. <https://doi.org/10.1080/03634523.2024.2315459>
- Lima, A. B., Oliveira, A. da S. R. de, Pereira, A. R. A., Oliveira, A. C., Furley, A. K. L., Mendes, A. L. R., Bruscato, A., Oliveir, Â. do N. P. de, Becigo, A. P., Miguez, B. P., Mascena, C. C. de O., Anjos, C. R. dos, Rosa, C., Pantaleão, E., Lucio, E., Rabelo, F. S., Magalhães, G. M. B., Pinel, H., Raimundo, J., ... Santos, W. dos. (2023). *Quando a vida nos pede outras práticas educacionais*. Editora Schreibern. <https://doi.org/10.29327/5301217>
- Making Classrooms and Schools Trauma-Informed and Healing-Centered*. (2024, April 25). Greater Good in Education. https://ggie.berkeley.edu/trauma-trauma-informed-and-resiliency-informed-schools/?utm_source
- McDaniel-Hall, G., & Weisling, N. F. (2024). Safe, seen, and ready to learn. *Phi Delta Kappan*, 105(7), 20–25. <https://doi.org/10.1177/00317217241244901>
- Orly Zimmerman-Leizerov. (2022, July 6). *4 Ways Teachers Can Support Students’ Emotional Well-Being*. Edutopia; George Lucas Educational Foundation. https://www.edutopia.org/article/4-ways-teachers-can-support-students-emotional-well-being/?utm_source
- Østergaard, M. L. D., Aponte-Canencio, D. M., Barajas Ortiz, Y., Velez Botero, H. J., Simon Modvig, J., & Brasholt, M. (2023). Vulnerability factors in conflict-related mental health. *Medicine, Conflict and Survival*, 39(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/13623699.2022.2156232>
- Raher, K. (2014, August 12). *Quick Self-Compassion Practices for Resilience in Educators & Children*. Constant Love and Learning. https://www.constantloveandlearning.com/blog/simple-self-compassion-practices-to-build-resilience-in-educators-and-children?utm_source
- Sanchez Sarria, M. Z. (2024). *Comprensión de la procrastinación laboral: causas, impactos y estrategias de gestión*. 2, 245. <https://doi.org/10.56294/piii2024245>
- Self-Compassion for Students*. (2019, September 10). Greater Good in Education. https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/self-compassion-for-students/?utm_source
- Simbaña Veloz, G. M., Barrera, L., Morales Jaramillo, M. B., & Andrade Varela, J. P. (2025). *Rol del psicopedagogo en la inclusión educativa con estrategias para atender la diversidad en el aula*. 3(2), 40–53. <https://doi.org/10.64422/rci.v3n2.2025.45>

Zhuang, P. (2023). Investigating the Origins of Silence in College English Classrooms and Exploring Potential Remedies. *Frontiers in Educational Research*, 6(17).
<https://doi.org/10.25236/fer.2023.061708>