



CAPACIDADES DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN EN ENTORNOS UNIVERSITARIOS DE ALTA PRESIÓN

COPING AND ADAPTATION SKILLS IN HIGH-PRESSURE UNIVERSITY ENVIRONMENTS

Eylin Arlette Paredes Atiaja ^{1*}

E-mail: eylinpa09@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4677-7202>

Rolando Manuel Benites ²

E-mail: ua.rolandobenites@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9082-2520>

Danny Andres Carrasco Carranza ³

E-mail: ua.dannycc67@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0071-3481>

Dayanara Linette Vega Condo ³

E-mail: dayanaravc99@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4826>

¹Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Paredes Atiaja, E. A., Manuel Benites, R., Carrasco Carranza, D. A., & Vega Condo, D. L. (2026). Capacidades de afrontamiento y adaptación en entornos universitarios de alta presión. *Revista Conrado*, 22(109), e5273.

RESUMEN

El ingreso a la universidad ha constituido una etapa de transición para los jóvenes, caracterizada por demandas académicas, sociales y personales. En carreras de alta exigencia como Odontología, los estudiantes han enfrentado cargas teóricas, prácticas y clínicas que incrementan el estrés, al afectar la adaptación y el bienestar emocional. Sin embargo, se ha observado, además, que la resiliencia se ha identificado como un componente protector que modula la respuesta frente a estas adversidades. De ahí que, el presente estudio analizó los elementos personales de la resiliencia universitaria en estudiantes, así como, su influencia en el bienestar emocional y el rendimiento académico, a partir de la revisión y síntesis de la evidencia científica. Los resultados indicaron que la resiliencia se asoció positivamente con el bienestar psicológico, la autoeficacia, la motivación académica y el apoyo social. Los estudiantes con mayor resiliencia mostraron mejor adaptación a la carga académica, menor ansiedad y mayor permanencia en la carrera. No obstante, se evidenciaron diferencias culturales, al destacar el papel central del apoyo familiar y la autogestión emocional. Se concluyó que, la resiliencia universitaria ha influido positivamente en la adaptación académica y el bienestar emocional de los estudiantes. Por ello, se ha sugerido fortalecer esta competencia desde el ingreso, debido que optimiza la permanencia, reduce la ansiedad y favorece el rendimiento académico, sobre todo en estudiantes de

primer semestre de Odontología. Para ello, se debe de trabajar en programas que potencien la implementación de las intervenciones educativas orientadas a la inteligencia emocional y el apoyo social.

Palabras clave:

Estrés académico, Autorregulación emocional, Rendimiento académico, Educación superior, Permanencia estudiantil, Salud Mental estudiantil.

ABSTRACT

Entering university has been a transitional stage for young people, characterized by academic, social, and personal demands. In demanding fields such as Dentistry, students have faced theoretical, practical, and clinical workloads that increase stress, affecting adaptation and emotional well-being. However, resilience has also been identified as a protective component that modulates the response to these adversities. Therefore, this study analyzed the personal elements of resilience in university students, as well as its influence on emotional well-being and academic performance, based on a review and synthesis of scientific evidence. The results indicated that resilience was positively associated with psychological well-being, self-efficacy, academic motivation, and social support. Students with greater resilience showed better adaptation to the academic workload, less anxiety, and greater retention in their programs. Nevertheless, cultural differences



were evident, highlighting the central role of family support and emotional self-management. It was concluded that university resilience has positively influenced students' academic adjustment and emotional well-being. Therefore, it has been suggested that this competency be strengthened from the time students enter the university, as it optimizes retention, reduces anxiety, and promotes academic performance, especially among first-semester dentistry students. To achieve this, programs should be developed to enhance the implementation of educational interventions focused on emotional intelligence and social support.

Keywords:

Academic stress, Emotional self-regulation, Academic performance, Higher education, Student retention, Student Mental health.

INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad constituye una etapa de transición compleja, particularmente alrededor de los 18 años, cuando los jóvenes experimentan cambios en los ámbitos personal, social y académico, los cuales requieren de un proceso de adaptación emocional. En carreras con alta demanda cognitiva y emocional, como Odontología, los niveles de estrés tienden a incrementarse, al repercutir directamente en el rendimiento académico y en la permanencia estudiantil (Shorey et al., 2022).

Según estudios recientes, se ha observado como la experiencia universitaria promueve el desarrollo personal y académico, sin embargo, expone a los estudiantes a múltiples estresores asociados con un aumento de problemas de salud mental (Villamar Vásquez et al., 2026). No obstante, en la literatura se han observado elementos individuales, familiares, sociales e institucionales que actúan como mecanismos amortiguadores que fortalecen el bienestar psicológico y el rendimiento académico (Tamayo Cabeza et al., 2021).

En este sentido, la resiliencia emerge como un mecanismo para comprender la adaptación positiva frente a situaciones de estrés, cambio o amenaza (Chauca Bajaña et al., 2025). Inclusive, la resiliencia es entendida como la capacidad para afrontar y superar adversidades que emerge como un elemento protector que contribuye al bienestar psicológico y al éxito académico del estudiante. Esta competencia favorece la autorregulación emocional, refuerza la motivación y promueve la persistencia ante las dificultades, al facilitar la adaptación a los retos propios del entorno universitario.

Se ha observado que la resiliencia se encuentra en relación con aspectos como el apoyo familiar, las relaciones interpersonales, la autoeficacia académica, las prácticas de afrontamiento adaptativas, el acceso a servicios de apoyo psicológico y la participación en actividades extra-curriculares. Incluso, las condiciones institucionales, tales como la calidad del clima académico y la disponibilidad de recursos de acompañamiento, desempeñan un papel determinante en la promoción de la resiliencia estudiantil (Moya Lara et al., 2023).

No obstante, en estudios recientes se ha observado que la resiliencia abarca un comportamiento adaptativo, desde un punto de vista positivo de competencias personales, en orden afectivo, cognitivo y social. Por consiguiente, la resiliencia puede definirse como la capacidad de una persona para desarrollar resistencia emocional frente a la adversidad y las contingencias propias de la vida (Coffey et al., 2025).

Por estas razones, la presente revisión se centra en analizar la evidencia reciente sobre la resiliencia, sobre todo en estudiantes de salud y de primer semestre de Odontología. Con ello, se busca identificar los elementos personales asociados, para comprender cómo influyen en su capacidad de adaptación, bienestar emocional y desempeño académico durante la formación profesional.

Entre los puntos a desarrollar en el estudio se contempló, en primer lugar, la identificación de los principales elementos que favorecen o dificultan el desarrollo de la resiliencia en estudiantes universitarios. En segundo lugar, el análisis de las prácticas y programas implementados en el ámbito académico orientados a promover la adaptación positiva y el bienestar emocional frente a situaciones adversas. Como tercer punto, la síntesis de la evidencia científica disponible para comprender las implicaciones de la resiliencia universitaria en el rendimiento académico y en la salud mental del estudiantado.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se estructuró como una revisión descriptiva orientada para la identificación, selección y síntesis de la evidencia científica (Tlalpachicatl Cruz et al., 2024). Para ello, se establecieron criterios que garantizaron transparencia y coherencia en cada fase del proceso.

Se realizó una búsqueda en bases de datos académicas (Scopus, PubMed, RedALyC, SciELO y Google Scholar), al considerar publicaciones entre los últimos siete años en español e inglés. Para ello, se emplearon descriptores en ambos idiomas relacionados con *resiliencia universitaria, estudiantes de Odontología, primer semestre*

y *adaptación académica*, los cuales fueron combinados mediante operadores booleanos para optimizar la sensibilidad y especificidad de la búsqueda.

Se incluyeron estudios empíricos y revisiones que examinaran la medición de la resiliencia o de variables asociadas en población universitaria, preferentemente de primer semestre o perteneciente a carreras del ámbito de la salud. En cambio, se excluyeron las investigaciones que no involucraran estudiantes universitarios o que no analizaran constructos vinculados con resiliencia, así como estudios clínicos sin aporte educativo. En la búsqueda se identificaron 125 registros con potencial, al quedar solo 20 estudios seleccionados para el análisis, los cuales se organizaron conforme a dimensiones teóricas de resiliencia y criterios asociados al bienestar psicológico y académico.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Los resultados evidenciaron un nivel medio de resiliencia, el cual se asoció de manera positiva con el bienestar psicológico, al evaluarse la función protectora de esta variable en la salud mental del estudiantado (Apaza Calla & Aquize Anco, 2026). Este estudio ha concordado con Villamar Vásquez et al. (2026), en donde refiere con optimizar las fortalezas que complementa y enriquece la comprensión del bienestar estudiantil. Por tanto, se sugiere la implementación de mecanismos y programas institucionales orientadas al fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente académico universitario.

La resiliencia y afrontamiento del estrés

Se ha observado que existe una relación entre la carrera y los niveles de estrés y ansiedad, según estudios recientes ha revelado que los estudiantes de Odontología y Obstetricia experimentan estos trastornos de manera diferente. Es más, se ha atribuido esta relación en la carga académica, la intensidad de las prácticas clínicas y la presión por alcanzar un alto rendimiento académico (Burbano Pijal, 2025).

En estudios recientes se ha analizado la asociación existente entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de Estomatología. De hecho, se ha planteado que se debe fomentar intervenciones que favorezcan la adaptación académica y promuevan el bienestar emocional del estudiantado (Gamboa et al., 2025). Con ello, se busca reducir el estrés en el alumnado, al potenciar el rendimiento académico para lograr el impacto en la retención, calidad de la formación y en su salud.

La resiliencia y las relaciones familiares

Investigaciones recientes han analizado que tanto las variables sociodemográficas, como la edad y la procedencia, así como características familiares, entre ellas la escolaridad materna, se asociaron con la funcionalidad familiar y la resiliencia en estudiantes de Odontología. En concordancia con el estudio de Tamayo Cabeza et al., (2021), en donde se ha referido que los estudiantes de ciclos básicos reportaron mayor acompañamiento y participación familiar que aquellos en etapas clínicas.

A medida que avanzaron en la carrera, se observó una transformación en la valoración del entorno familiar, posiblemente vinculada con mayores niveles de independencia y con una reducción en los espacios de comunicación. Sin embargo, se identificó una correlación entre el apoyo familiar percibido y los niveles elevados de resiliencia, al confirmar que el entorno familiar constituye un elemento determinante en la consolidación de los recursos adaptativos. Además, se ha reconocido su influencia en la adaptación académica y emocional de los entornos formativos de alta demanda.

La resiliencia como predictor de la adaptación universitaria

Se ha evidenciado en la revisión del material académico el valor predictivo de las habilidades cognitivas de regulación emocional sobre la resiliencia en estudiantes de ciencias de la salud (Murillo Jiménez & Torres Villalobos, 2025). Este resultado indicó que la planificación racional y orientada a acciones concretas favoreció respuestas resilientes sostenidas frente a situaciones académicas exigentes.

Incluso, la resiliencia fue entendida como un instrumento dinámico, donde su presencia se asoció con mejores competencias personales y académicas. Es más, la resiliencia constituyó un predictor de la adaptación universitaria, al sugerir que su fortalecimiento facilita el desempeño durante los primeros semestres, especialmente en carreras con alta carga emocional y práctica clínica.

Sumado a esto, el análisis dimensional mostró que la resiliencia ecológica predijo positivamente componentes de la empatía, mientras que la resiliencia de adaptación presentó debilidades que podrían limitar la respuesta emocional ante situaciones clínicas (Díaz Narváez et al., 2025). Por ello, se sugiere implementar programas formativos orientados a la planificación, la regulación emocional y el afrontamiento efectivo, para fortalecer la adaptación académica y el bienestar estudiantil.

La resiliencia durante la COVID-19

Durante la pandemia por coronavirus, se evidenció, un incremento en los niveles de estrés percibido en los estudiantes de Odontología (Gambetta Tessini et al., 2022). Se identificó que el género femenino, la pertenencia a cursos preclínicos y el escaso apoyo familiar e institucional constituyeron predictores en la afectación psicológica de los estudiantes. Se observó, además que la limitada información inicial sobre la enfermedad y la incertidumbre respecto al riesgo de contagio durante la atención clínica incrementaron la ansiedad, sobre todo en momentos donde se suspendieron las actividades prácticas.

Se observó que la transición abrupta hacia la educación a distancia fue percibida como estresante y parcialmente insuficiente, debido a dificultades de conectividad, limitaciones tecnológicas y escasa adaptación metodológica a las realidades individuales. Esta situación generó preocupación por el deterioro de destrezas manuales y por posibles retrasos en los tiempos de graduación, al afectar la motivación y el desempeño académico. Inclusive, se identificaron niveles moderados de resiliencia; sin embargo, su capacidad de amortiguación resultó tensionada por el impacto psicológico adverso derivado de la pandemia (Rodríguez Molinero et al., 2024).

Los resultados evidenciaron una asociación entre la resiliencia y el rendimiento académico, en particular, se observó que la disponibilidad de recursos de afrontamiento y el apoyo social se vincularon con una mejor adaptación a las exigencias educativas, sobre todo en tiempos de crisis. No obstante, la vulnerabilidad observada, sobre todo en etapas iniciales de formación, evidenció la necesidad de implementar intervenciones institucionales.

Inclusive, se busca orientarlas al fortalecimiento de la resiliencia, la salud mental y la innovación pedagógica, para mitigar efectos adversos y garantizar una formación profesional de calidad ante contingencias futuras. Es más, se ha señalado que la resiliencia favoreció la motivación y el logro en entornos académicos exigentes, al sugerir el fortalecimiento de las habilidades emocionales y sociales en la permanencia estudiantil.

La resiliencia y el bienestar psicológico

En investigaciones recientes se ha observado que la gamificación generó experiencias de aprendizaje, al promover seguridad emocional, motivación, autonomía y colaboración, y al contribuir en el desarrollo de competencias técnicas y al manejo del estrés en entornos de alta presión académica. Se identificó, además, que el estrés, la ansiedad y la depresión variaron según el género y la carrera, al constituir las mujeres y los estudiantes de

Odontología los más vulnerables debido a la intensidad de la formación clínica y las expectativas académicas (Segura Cueva et al., 2026).

Los resultados han señalado que el nivel socioeconómico, aunque no determinó los trastornos emocionales, influyó en la percepción de la estabilidad y en la capacidad de afrontamiento, al coincidir con el estudio presentado por Burbano Pijal (2025). De ahí que, se sugiera la combinación de prácticas gamificadas, junto con programas orientados a fortalecer la resiliencia y la autoeficacia y con ello, favorecer la adaptación académica, el bienestar psicológico y el rendimiento óptimo en ambientes universitarios exigentes.

Por tanto, en tales circunstancias se propone implementar proyecciones educativas y psicoeducativas que potencien los recursos personales y promuevan entornos de aprendizaje seguros, interactivos y motivadores. Incluso, se debe de considerar los elementos individuales, sociales y académicos para garantizar una formación resiliente, capaz de sostener el desempeño profesional y la salud mental en ambientes de alta presión.

La resiliencia y su papel mediador en la adaptación universitaria

Investigaciones recientes han analizado cómo las prácticas psico-didácticas fomentan las emociones positivas en el aprendizaje universitario. De hecho, se ha evidenciado que la resiliencia actúa como mediadora entre el estrés académico y el bienestar psicológico, al desempeñar un papel central en la adaptación universitaria (Ordóñez Valencia & Bello Piguave, 2026).

Se observó que metodologías como el aprendizaje basado en problemas y la gamificación fortalecen la autonomía, la motivación y la colaboración, al generar un entorno seguro y positivo que promueve la autorregulación, la toma de decisiones y el pensamiento crítico. Estas prácticas contribuyen, a su vez, a la reducción del estrés y al aumento de la autoeficacia, al favorecer una adaptación eficiente a los retos académicos.

Incluso, la incorporación del humor, los comentarios positivos y la atención plena favoreció la salud emocional estudiantil, al fortalecer la confianza, la regulación emocional y las habilidades de afrontamiento ante el estrés. Estos resultados coinciden con investigaciones previas que han sugerido la implementación de intervenciones educativas y psicoeducativas para fortalecer la resiliencia y garantizar un bienestar psicológico sostenido (Falcón Reyes et al., 2025).

La evidencia sugiere que la resiliencia, al mediar entre las demandas académicas y el bienestar emocional,

constituye un recurso base para la adaptación universitaria, al facilitar un rendimiento académico óptimo. De modo que promueva la formación de estudiantes capaces de afrontar exitosamente los retos de la educación superior.

En el caso de los estudiantes de Odontología, se ha observado que la carga académica, las evaluaciones prácticas y la exposición temprana a pacientes generan niveles elevados de ansiedad. Por tanto, se debe de trabajar en la implementación de programas orientados al fortalecimiento de la resiliencia en los primeros semestres de la carrera.

El análisis derivado de la fuente académica ha sugerido que la resiliencia constituye un elemento protector frente al estrés académico, al encontrarse asociada con múltiples dimensiones del bienestar psicológico y académico. Es más, se evidencia que los programas y prácticas orientados al fortalecimiento de la resiliencia son la base en carreras de alta exigencia, como Odontología, y que el entorno social y familiar desempeña un papel fundamental en la consolidación de esta capacidad en los estudiantes.

DISCUSIÓN

Los resultados confirmaron que la resiliencia desempeñó un papel central como elemento protector frente al estrés académico y como modulador del bienestar psicológico en estudiantes de Odontología (Demuner Flores & Valdés Medina, 2026). La evidencia ha sugerido que los niveles observados de resiliencia facilitaron la adaptación a las exigencias teóricas, prácticas y clínicas desde los primeros semestres, al contribuir a una disminución de la ansiedad y al mantenimiento del rendimiento académico. Estos resultados son coherentes con estudios que han demostrado que la resiliencia favorece la persistencia académica y la gestión efectiva del estrés (Dijk et al., 2022).

Se identificaron diferencias culturales en los mecanismos de resiliencia, en donde los estudios realizados en Latinoamérica han mostrado una mayor dependencia del apoyo familiar como elemento determinante, al coincidir con lo referido por Tamayo Cabeza et al. (2021). Mientras que las investigaciones europeas han resaltado la autogestión emocional como predictor de la adaptación universitaria (García Garnica et al., 2022). Esta divergencia ha conducido a considerar los entornos culturales y sociales en el diseño de las prácticas orientadas al fortalecimiento de la resiliencia y así, asegurar su pertinencia y efectividad.

Los resultados sugieren la implementación de programas institucionales que combinen talleres de resiliencia,

entrenamiento en regulación emocional y prácticas de planificación académica, así como el fortalecimiento del apoyo social desde el ingreso. Por tanto, se sugiere desarrollar estudios que examinen la evolución de la resiliencia a lo largo de la formación universitaria, al considerar las variables sociodemográficas. Con ello, se busca la implementación de intervenciones efectivas y adaptadas, que contribuyan al bienestar de los estudiantes y a su éxito académico en carreras de alta exigencia.

CONCLUSIONES

Se ha evidenciado que la resiliencia universitaria se ha identificado como un componente determinante en el bienestar psicológico y en el rendimiento académico de los estudiantes de primer semestre de Odontología. Su presencia ha permitido afrontar de manera efectiva la carga teórica, práctica y clínica, al moderar el impacto del estrés y favorecer la adaptación a los retos propios de la educación superior.

Se ha identificado que el apoyo familiar, social y académico desempeñan las bases en la consolidación de la resiliencia, particularmente en las etapas iniciales de la formación profesional. Estos resultados han indicado que se debe de trabajar en proyectos institucionales que promuevan la autorregulación emocional, la planificación académica y la colaboración entre pares, para lograr el fortalecimiento de los recursos adaptativos de los estudiantes.

Se ha sugerido que futuras investigaciones examine y analice en los criterios individuales, demográficos y culturales que influyen en la resiliencia universitaria, sobre todo en jóvenes de aproximadamente 18 años, que cursan las etapas iniciales de formación profesional. De modo que proporcionen evidencia actual que oriente al diseño de programas educativos y políticas institucionales que optimicen la adaptación, el bienestar emocional y la permanencia estudiantil en carreras de alta exigencia académica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apaza Calla, E. H. & Aquize Anco, E. W. (2026). Academic Burnout and Resilience as predictors of psychological well-being in university students. *Revista Eugenio Espejo*, 20(1), 37-51. <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/941>
- Burbano Pijal, A. C. (2025). Desafíos emocionales en estudiantes de ciencias de la salud: un análisis desde el estrés, la ansiedad y la depresión. *Revista UNIANDES De Ciencias De La Salud*, 8(2), 173 - 191. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/3891>

- Chauca Bajaña, L., Ordoñez Balladares, A., Carrión Bustamante, I. A., Sánchez Salcedo, A. C., Suárez Palacios, J., Villao León, X. A., Morán Peña, F. J., Egüés Cevallos, R. C., Tolozano Benites, R., & Velásquez Ron, B. (2025). Burnout Syndrome Among Dental Students in Clinical Training: A Multicenter Cross-Sectional Study in Ecuador. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(9), 1393. <https://www.mdpi.com/1660-4601/22/9/1393>
- Coffey, N., Olegário, I., Richards, C. E., & Leung, A. (2025). Investigating motivations, expectations, and barriers among prospective dental students. *Journal of Dentistry*, 163(December), 1-3. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030057122500630X>
- Demuner Flores, M. d. R. & Valdés Medina, F. E. (2026). Estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa, Intervención Pedagógica y Docencia*, 4(1), 147-166. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/invinted/article/view/3566>
- Díaz Narváez, V. P., Vallecampo Contreras, A., Campos de Chavarría, J., Estrada Méndez, N., Sánchez de Elías, D. A., Vilca, L. W., Reyes Reyes, A., & Gamarra Moncayo, J. (2025). La resiliencia, predictor de la empatía en estudiantes de Enfermería. *Revista CuidArte*, 16(3), 1-12. <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/4768>
- Dijk, S. W., Steijlen, O. F. M., Kranenburg, L. W., Rouwet, E. V., Luik, A. I., Bierbooms, A. E., Kouwenhoven-Pasmooij, T. A., Rizopoulos, D., Swanson, S. A., Hoogendijk, W. J. G., & Hunink, M. G. M. (2022). DEcrease STress through RESilience training for Students (DESTRESS) Study: Protocol for a randomized controlled trial nested in a longitudinal observational cohort study. *Contemporary Clinical Trials*, 122(November), 1-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1551714422002543>
- Falcón Reyes, L. P., Franco Trejo, C. S., González Álvarez, A. K., Chávez Lamas, N. M., & Medrano Rodríguez, J. C. (2025). Pérdidas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de odontología según rendimiento académico. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, 82(1), 12-17. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=119363>
- Gambetta Tessini, K., Clavijo, I., Ortiz, V., Reyes Saavedra, P., & León, S. (2022). Impacto de la pandemia COVID-19 en estudiantes de odontología de la Universidad de Talca. *International journal of interdisciplinary dentistry*, 15(3), 198-202. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-55882022000300198&script=sci_arttext
- Gamboa, K. B., Valladares, M. B., Carballo, D. B., Menéndez, J. A. G., Rodríguez, M. H., & Freixas, J. L. C. (2025). Estrés académico y resiliencia vinculados al rendimiento académico de estudiantes de Estomatología. *EDUMECENTRO*, 16(1), 1-16. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=121659>
- García Garnica, M., Chacón Cuberos, R., Expósito López, J., & Martínez Martínez, A. (2022). La gestión emocional y la autoeficacia se asocian con bajos niveles de estrés en el profesorado universitario español: una perspectiva nacional. *Bordón: Revista de pedagogía*, 74(1), 29-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8369978>
- Moya Lara, I. N., Barreno López, J. S., & Álvarez Maldonado, M. A. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador: academic stress and adaptation to university in first semester students of a public university in Ecuador. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4), 247-262. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9113733>
- Murillo Jiménez, J. S. & Torres Villalobos, G. (2025). ¿Estrategias de regulación emocional pueden explicar la resiliencia? *Liberabit*, 31(2), 20-25. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10469102>
- Ordóñez Valencia, D. & Bello Piguave, J. (2026). Estrategias psico-didácticas para fomentar emociones positivas en el aprendizaje universitario revisión sistemática. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*. ISSN: 2600-6030, 9(19), 391-422. <https://publicacionescd.uileam.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/1704>
- Rodríguez Molinero, J., Corral Liria, I., Jiménez Fernández, R., Ramírez Puerta, R., González Martín, S., Delgado Somolinos, E., Losa Iglesias, M. E., & López Sánchez, A. F. (2024). Resilience and psychological factors among dentistry students who received face-to-face lectures during the COVID-19 pandemic. *BMC Medical Education*, 24(446), 1-7. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-024-05445-8>
- Segura Cueva, K. A., Zambrano Matamoros, M. X., Llori Otero, K. M., & Yáñez García, J. S. (2026). Gamificación en la formación quirúrgica odontológica: construcción de significados y experiencias desde la teoría fundamentada. Una revisión sistemática. *RECIAMUC*, 10(1), 152-166. <https://mail.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1740>
- Shorey, S., Ang, E., Chua, J. Y. X., & Goh, P. S. (2022). Coaching interventions among healthcare students in tertiary education to improve mental well-being: A mixed studies review. *Nurse Education Today*, 109(February), 1-2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691721004792>

- Tamayo Cabeza, G., Hernández Álvarez, A., & Díaz Cardenas, S. (2021). Funcionalidad familiar, soporte de amigos y rendimiento académico en estudiantes de odontología. *Universidad y Salud*, 24(1), 18-28. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6277>
- Tlalpachicatl Cruz, N., Pérez López, C. G., & Pérez López, C. I. (2024). Aula invertida en educación superior. Análisis de un curso de métodos de investigación en Psicología Educativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, 95(1), 161-177. <https://rieoei.org/RIE/article/view/6268>
- Villamar Vásquez, G. I., Quinto Ochoa, E. D., Barragán Quizhpe, C. F., & Molina Orellana, S. (2026). Factores protectores y resiliencia en estudiantes universitarios: un análisis cuantitativo de recursos psicosociales y salud mental. *Veredas do Direito*, 23(4), e234708. <https://revista.domhelder.edu.br/index.php/veredas/article/view/4708>