

Artículo de revisión

Recibido: 19-03-2024 - Aceptado: 05-07-2025 - Publicado: 14-07-2025

La adaptabilidad y el manejo del estrés como factores que inciden en los entornos de aprendizaje en el contexto escolar

Ana Leonor Chavez Martinez¹
Juan Gabriel Salazar Jiménez²

Resumen

Este artículo, basado en una revisión sistemática de la literatura, es una reflexión que analiza la relación entre la adaptabilidad y el manejo del estrés en los entornos educativos. La revisión se realizó a partir de fuentes académicas publicadas en distintos contextos nacionales e internacionales. En la actualidad, la adaptabilidad se ha consolidado como una competencia significativa para que estudiantes y docentes afronten los contextos cambiantes del sistema educativo. Sin embargo, la escasez de estrategias para su desarrollo ha contribuido al aumento del estrés académico, afectando el bienestar emocional y el rendimiento. Los hallazgos evidencian que, si bien hay poca literatura enfocada en el nivel de educación secundaria, en el ámbito universitario se han identificado elementos significativos para comprender esta interacción. El estudio resalta la necesidad de implementar estrategias que promuevan simultáneamente la adaptabilidad y la gestión del estrés, involucrando a todos los actores del sistema educativo. Entre las limitaciones se encuentra la falta de investigaciones específicas en niveles educativos de primaria y secundaria. Se recomienda que futuros estudios profundicen en enfoques pedagógicos y psicoeducativos que articulen estas competencias en diversos contextos formativos.

-
- 1 Doctorado en Educación con énfasis en investigación, formulación y evaluación de proyectos educativos. Universidad Metropolitana de Ciencia y Tecnología, Panamá UMECIT. Docente de aula Institución Educativa San José de Palmira, Pueblo Nuevo, Colombia.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0599-3529>, email: alechama1972@gmail.com
 - 2 Doctor en investigación en psicología, neurociencias y estadística médica. Universidad de Pavía. Docente investigador Fundación Universitaria Juan de Castellanos Tunja, Colombia.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7760-0085>, email: jsalazar@jdc.edu.co

Palabras clave: Adaptabilidad, manejo de estrés, entorno de aprendizaje, estrategias de regulación, educación emocional.

Adaptability and Stress Management as Factors Affecting Learning Environments in School Contexts

Abstract

This article, based on a systematic literature review, is a reflective analysis that examines the relationship between adaptability and stress management in educational settings. The review was conducted using academic sources published in various national and international contexts. Currently, adaptability has become a key competence for students and teachers to face the changing dynamics of the educational system. However, the lack of strategies for its development has contributed to an increase in academic stress, affecting emotional well-being and academic performance. The findings show that, although there is limited literature focused on secondary education, significant elements have been identified in higher education to better understand this interaction. The study highlights the need to implement strategies that simultaneously promote adaptability and stress management, involving all stakeholders in the educational system. Among the limitations is the lack of specific research at the primary and secondary education levels. It is recommended that future studies deepen the exploration of pedagogical and psycho-educational approaches that integrate these competencies in diverse educational contexts.

Keywords: Adaptability, stress management, learning environment, regulation strategies, emotional education.

A adaptabilidade e o manejo do estresse como fatores que incidem nos ambientes de aprendizagem no contexto escolar

Resumo

Este artigo, baseado em uma revisão sistemática da literatura, é uma reflexão que analisa a relação entre a adaptabilidade e o gerenciamento do estresse nos ambientes educacionais. A revisão foi realizada com base em fontes acadêmicas publicadas em diferentes contextos nacionais e internacionais. Atualmente, a adap-

tabilidade consolidou-se como uma competência essencial para que estudantes e docentes enfrentem as mudanças constantes do sistema educacional. No entanto, a escassez de estratégias para seu desenvolvimento tem contribuído para o aumento do estresse acadêmico, afetando o bem-estar emocional e o desempenho escolar. Os resultados indicam que, embora haja pouca literatura focada na educação básica, no ensino superior foram identificados elementos significativos para compreender essa interação. O estudo destaca a necessidade de implementar estratégias que promovam simultaneamente a adaptabilidade e a gestão do estresse, envolvendo todos os atores do sistema educacional. Entre as limitações está a ausência de pesquisas específicas nos níveis de ensino fundamental e médio. Recomenda-se que estudos futuros aprofundem abordagens pedagógicas e psicoeducacionais que articulem essas competências em diferentes contextos formativos.

Palavras-chave: Adaptabilidade, gerenciamento do estresse, ambiente de aprendizagem, estratégias de regulação, educação emocional.

Introducción

En los entornos escolares, los estudiantes se enfrentan a múltiples situaciones que impactan su desempeño académico y su bienestar emocional. La capacidad de adaptarse a nuevas exigencias y gestionar el estrés se ha convertido en un factor clave para el aprendizaje y el éxito escolar. No obstante, en muchas instituciones educativas aún no se implementan estrategias efectivas que fortalezcan estas habilidades, lo que puede generar dificultades académicas, desmotivación e incluso afectaciones en la salud mental. Frente a esta realidad, se hace necesario comprender de qué manera la adaptabilidad y el manejo del estrés inciden en los procesos de aprendizaje y qué acciones pedagógicas pueden favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. Esto cobra especial relevancia si se considera que las emociones influyen de manera significativa en diversos aspectos de la vida, particularmente en el ámbito académico, y con mayor intensidad durante etapas críticas del desarrollo humano, como la adolescencia (Araujo et al., 2024).

La adaptabilidad constituye una competencia esencial en el desarrollo educativo de los estudiantes, dado que estos permanecen una parte sig-

nificativa de su vida cotidiana en los entornos escolares. En este contexto, la capacidad de ajustarse a las dinámicas institucionales, pedagógicas y sociales propias del ámbito educativo resulta determinante para el desempeño académico y la continuidad en el sistema escolar. La evidencia sugiere que una inadecuada adaptación al entorno escolar puede traducirse en bajo rendimiento, dificultades psicoemocionales y, en última instancia, en la deserción educativa (Aguir, 2014). En consonancia con esta afirmación, el informe conjunto de UNICEF y CEPAL (2022) reporta que, pese a una leve reducción en la tasa de exclusión de jóvenes de la secundaria alta (del 22,7 % al 21,3 %), cerca de 10,4 millones de niños, niñas y adolescentes permanecen fuera del sistema educativo en América Latina y el Caribe. Dentro de los múltiples factores asociados al abandono escolar, se identifican con creciente frecuencia variables emocionales y psicosociales que interfieren en la permanencia educativa.

Frente a este panorama, se vuelve necesario que las instituciones educativas adopten un enfoque integral que contemple el fortalecimiento de las habilidades emocionales como parte del desarrollo formativo de los estudiantes. La promoción sistemática de competencias como la adaptabilidad y la regulación del estrés permite no solo mitigar los efectos negativos de la vulnerabilidad psicosocial, sino también fomentar climas escolares más inclusivos, resilientes y orientados al bienestar. Las transformaciones actuales de las estructuras familiares, las tensiones sociales y la creciente incertidumbre en los contextos escolares demandan que tanto docentes como estudiantes estén preparados para enfrentar escenarios de cambio y complejidad. En este sentido, la adaptabilidad y el manejo del estrés se configuran como competencias transversales necesarias para garantizar trayectorias educativas exitosas y sostenibles. Cabe destacar que el proceso educativo no puede desvincularse de las dimensiones afectiva y emocional, ya que los sujetos que participan en él son seres humanos con experiencias, emociones y particularidades que inciden directamente en su forma de aprender, enseñar y convivir (Bernate y Vargas, 2020).

En consecuencia, se hace indispensable que las instituciones educativas adopten una perspectiva formativa que reconozca el papel central de las competencias socioemocionales en la trayectoria escolar de los estudiantes. La consolidación de habilidades como la adaptabilidad y la regulación del estrés debe considerarse no como un componente accesorio, sino como parte integral del currículo y del quehacer pedagógico. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes con mayores niveles de competencia emocional presentan una mayor capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas, mejor desempeño académico y relaciones interpersonales más saludables (Bisquerra, 2021; Salovey & Mayer, 1990). Además, la creciente

complejidad de las dinámicas familiares, las transformaciones culturales y las tensiones sociales contemporáneas demandan que la escuela se constituya en un espacio seguro y contenedor, donde el estudiante pueda construir su identidad, regular sus emociones y desarrollar herramientas para la vida. Esta tarea exige una corresponsabilidad entre todos los actores del sistema educativo, en especial del docente, quien no solo transmite saberes académicos, sino que cumple un rol clave como mediador emocional y orientador en el proceso de adaptación de los estudiantes.

En este sentido, promover la adaptabilidad y el manejo del estrés no solo responde a una necesidad contextual, sino que se convierte en una estrategia de prevención primaria frente a problemáticas como el ausentismo, el bajo rendimiento, la violencia escolar y la deserción. Al reconocer que el componente emocional permea todas las dimensiones del proceso educativo, se fortalece la comprensión de que el aprendizaje significativo no puede lograrse sin bienestar emocional, y que formar integralmente implica atender tanto al desarrollo cognitivo como al afectivo y social del educando.

En este marco, la adaptabilidad y el manejo del estrés se configuran como competencias interdependientes, cuya interacción resulta fundamental para el éxito académico y el bienestar emocional de los estudiantes. La literatura especializada ha señalado que un bajo nivel de adaptabilidad puede potenciar la aparición de estrés crónico, especialmente en contextos donde las exigencias académicas, sociales y emocionales superan los recursos personales disponibles para enfrentarlas (Compas et al., 2001). Esta situación puede generar manifestaciones como ansiedad, baja autoestima, conductas evitativas o apatía hacia el estudio, afectando negativamente tanto el rendimiento como la permanencia escolar. Por ello, en los procesos de enseñanza-aprendizaje es indispensable el reconocimiento del docente como un agente clave en la promoción de estas competencias.

El rol de la enseñanza va más allá de la transmisión de contenidos, pues debe diseñar ambientes educativos que favorezcan la autorregulación, la resolución de conflictos, la construcción de relaciones interpersonales saludables y la flexibilidad cognitiva. Un entorno escolar que valore el desarrollo emocional y fomente una cultura de cuidado mutuo tiene mayores posibilidades de reducir los factores de riesgo asociados al estrés escolar y a la desadaptación. Esto implica, entre otras acciones, la implementación de estrategias pedagógicas diferenciadas, la incorporación de prácticas de educación emocional en el aula y la consolidación de vínculos positivos entre docentes y estudiantes (Pérez & Salazar, 2020). De este modo, al fortalecer la

adaptabilidad y las competencias de afrontamiento desde edades tempranas, se contribuye no solo a mejorar el rendimiento académico, sino también a preparar a los estudiantes para enfrentar con mayor resiliencia los desafíos de un mundo cambiante. La escuela, entonces, debe ser entendida como un espacio privilegiado para el desarrollo integral del ser humano, donde el aprendizaje cognitivo y el desarrollo emocional se articulen de manera coherente y sostenida.

Entre los factores que influyen en el desarrollo de la adaptabilidad en contextos escolares se destacan diversas variables de carácter individual, contextual y emocional. Uno de los elementos más relevantes es el tiempo de permanencia en el nuevo entorno, ya que, según diversos estudios, la adaptación suele mejorar progresivamente a medida que el estudiante se familiariza con las dinámicas escolares, especialmente durante las primeras etapas del cambio (Mamani, 2017). Asimismo, las transformaciones personales y vitales, como el paso a un nuevo grado escolar o el ingreso a una institución educativa diferente, pueden representar transiciones críticas que afectan la capacidad de ajuste del estudiante, dado que implican alteraciones en sus rutinas, expectativas y redes de apoyo. Otro factor es el temor a lo desconocido, el cual puede generar ansiedad y resistencia al cambio. Cuando los estudiantes perciben el nuevo entorno educativo como amenazante o impredecible, su disposición a integrarse y participar activamente puede verse limitada, dificultando así el proceso de adaptación. Esta percepción suele intensificarse en contextos donde no se promueve la comunicación abierta, la seguridad emocional ni la contención afectiva.

La colaboración y el involucramiento emocional en el aula emergen como facilitadores fundamentales de la adaptabilidad. Un ambiente escolar que favorezca la interacción positiva, el trabajo colaborativo y la participación emocional en las actividades de aprendizaje tiende a promover un sentido de pertenencia y confianza, lo cual potencia la capacidad del estudiante para enfrentar nuevas situaciones con mayor flexibilidad y apertura (Mamani, 2017). Estos factores, al estar interrelacionados, deben ser considerados en el diseño de intervenciones pedagógicas orientadas a fortalecer la adaptabilidad como competencia transversal en los procesos educativos.

En este escenario, un docente con competencias emocionales desarrolladas puede reconocer los estados anímicos y comportamentales de sus estudiantes, regular sus propias emociones y utilizar estrategias pedagógicas que reduzcan el estrés en el aula como la promoción del trabajo colaborativo, la resolución de conflictos y la práctica de la empatía (Cayambe-Gordillo et al., 2024). Además, la formación docente debe incluir estrategias o técnicas que les permitan gestionar el estrés laboral en su práctica diaria, puesto

que, en la realidad los docentes enfrentan una gran diversidad de roles a desempeñar, donde sin duda el aspecto emocional y la educación integral de la personalidad de sus estudiantes es uno de los puntos más complejos y al mismo tiempo el menos atendido (Costa et al., 2021).

En este contexto, se hace indispensable reconocer que el desarrollo de competencias emocionales en el docente no solo impacta positivamente en su bienestar personal, sino que también constituye un factor protector en la dinámica relacional del aula. Un docente emocionalmente competente es capaz de identificar los estados afectivos de sus estudiantes, regular sus propias emociones y aplicar estrategias pedagógicas que mitiguen los niveles de estrés. Prácticas como la promoción del trabajo colaborativo, la mediación de conflictos y la implementación de metodologías empáticas favorecen ambientes escolares más saludables y motivadores (Cayambe-Gordillo et al., 2024).

No obstante, la realidad educativa muestra que, con frecuencia, los docentes se ven enfrentados a una sobrecarga de funciones, expectativas y exigencias administrativas que generan tensiones constantes. Esta situación tiende a dificultar el ejercicio de una pedagogía emocionalmente consciente, especialmente cuando no se cuenta con formación especializada en el manejo del estrés docente. Como mencionan Costa et al. (2021), uno de los aspectos menos abordados en los programas de formación docente es precisamente el desarrollo de herramientas para la gestión del estrés y la atención a la dimensión emocional del educador, lo cual repercute directamente en la calidad del clima escolar y en la experiencia educativa de los estudiantes (García, 2012). La pedagogía, por tanto, debe trascender el enfoque puramente cognitivo y reconocer que enseñar y aprender son actos profundamente humanos, mediados por el vínculo afectivo y el reconocimiento mutuo.

En este sentido, los hallazgos de Moya et al. (2023) indican que un número considerable de estudiantes presenta niveles moderados y altos de estrés escolar. Entre las principales causas se encuentran la carga académica, el tipo de actividades asignadas, las restricciones de tiempo para cumplir con las tareas, así como la ambigüedad o falta de claridad en las instrucciones por parte del docente. A estos factores se suman otros que inciden directamente en la capacidad de adaptación del estudiante, como la interacción con su entorno familiar y social, la necesidad de ajustarse a nuevas costumbres, las experiencias escolares previas, la pertenencia a grupos minoritarios, los conflictos de identidad, la presión social del grupo de pares y la resistencia al cambio (Mamani, 2017).

Frente a esta realidad, diversas estrategias pueden estar vinculadas con el rol fundamental del docente, quien debe actuar con empatía y sensibilidad para identificar cómo las vivencias de sus estudiantes afectan su bienestar emocional, y acompañarlos en el fortalecimiento de su resiliencia (Palacio et al., 2023). Esta labor docente resulta significativa para construir ambientes de aprendizaje favorables al desarrollo integral del estudiantado, donde se promuevan tanto las habilidades cognitivas como las emocionales, posibilitando un aprendizaje autónomo que facilite la resolución de problemas y la gestión de conflictos en distintos ámbitos de la vida (Costa et al., 2021).

Reflexión teórica

La adaptabilidad en el contexto educativo

La educación contemporánea enfrenta un constante dinamismo derivado de transformaciones sociales, tecnológicas y culturales. En este escenario, la adaptabilidad se convierte en una competencia clave tanto para los estudiantes como para los docentes, quienes deben ajustar sus estrategias pedagógicas a los nuevos requerimientos que demanda el entorno. Por esta razón, los aspectos relacionados con la educación y el desarrollo integral de los niños constituyen un eje transversal de interés investigativo y formativo para quienes participan en su formación, ya que el proceso de ingreso y permanencia en la escuela supone, para muchos niños, niñas y adolescentes, cambios significativos en sus rutinas (Albornoz, 2017).

La adaptación escolar adquiere relevancia en el período en el que el niño o niña transita desde un entorno de convivencia más básico, familiar y afectivo, como es la familia, hacia un espacio más amplio, novedoso y desconocido, como lo es la escuela, proceso que implica una asimilación progresiva de nuevas dinámicas y expectativas (Romero-Gallardo, 2023). En el ámbito escolar, se articulan una serie de procesos, entre los cuales se destaca el de enseñanza-aprendizaje. Por otro lado, la adaptabilidad también podría referirse a la habilidad de ajustarse a las transformaciones que este proceso implica a partir de las conductas que se desarrollan dentro del entorno escolar, fomentando en gran medida habilidades como la comunicación, la asertividad y la interacción con los demás (Castro y Cortés, 2023).

Según García et al. (2018), los componentes de la inteligencia emocional, como la intrapersonalidad, la adaptabilidad, el manejo del estrés y el estado de ánimo en general, suelen presentar puntajes en rangos bajos y moderados. Esto indica dificultades en áreas como la autocomprensión, la asertividad, la autoestima positiva, la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios que pueden hacer más complejos los procesos de adaptación a ciertos entornos educativos o culturales.

En este sentido es importante tener en cuenta que los mecanismos de adaptación más habituales abarcan la exposición a estímulos, el aprendizaje con orientación, el trabajo en equipo, la búsqueda de aceptación, la comprensión de los roles sociales, la interacción social y la tendencia a incorporar innovaciones (Mamani, 2017). Además, la adaptabilidad ocurre cuando las personas ponen en práctica competencias adecuadas para enfrentar las demandas que surgen en nuevas circunstancias. Esto evidencia que no todos poseen las mismas capacidades ni recursos para manejar los cambios y situaciones inesperadas que se presentan a lo largo de la vida lo que incluye el campo educativo (López-Aguilar et al., 2022).

El manejo del estrés en los entornos de aprendizaje

Si bien el estrés puede asociarse con una respuesta natural del organismo ante situaciones o acontecimientos que requieren adaptación o acción inmediata, en los entornos de aprendizaje, esta respuesta puede manifestarse tanto en estudiantes como en docentes, ya que ambos comparten un espacio durante un tiempo prolongado. Aunque la conceptualización del estrés puede parecer ambigua, según los postulados de Lazarus y Folkman (1984), el estrés se define como una interacción específica entre la persona y su entorno en la que este último es percibido como una amenaza o como una demanda que excede los recursos personales, poniendo en riesgo su bienestar.

En este contexto, el estrés escolar según Martínez y Díaz (2007) puede estar relacionado con un malestar que experimenta el estudiante como resultado de su interacción con diversos factores que pueden ser físicos, emocionales, interpersonales, intrapersonales o ambiental que pueden generar una presión considerable sobre su capacidad individual para enfrentar las exigencias del entorno académico, incluyendo el desempeño escolar, las habilidades metacognitivas para resolver problemas, la preparación de evaluaciones periódicas y las relaciones con compañeros y docentes.

Dentro de los factores familiares se pueden mencionar los retos que supone la convivencia con sus pares y las demandas académicas de los educadores pueden generar estrés en los estudiantes (Sierra et al., 2015) y los problemas de comunicación al interior de los hogares (Sarubbi y Castaldo, 2013). Además, situaciones como por ejemplo el fallecimiento de uno de los padres o la enfermedad de algún miembro de la familia puede repercutir el normal desarrollo del proceso de aprendizaje de un estudiante y generar en este estrés (Martínez y Díaz, 2007).

De igual forma, existen otros factores generadores de estrés en los entornos de aprendizaje que pueden ser exógenos y afectar el rendimiento académico. Entre estos se encuentran el ambiente social, el nivel socioeconómico, el lugar de origen, la metodología docente, los recursos educativos, la infraestructura del centro educativo, los sistemas de evaluación, la falta de motivación e interés por las materias, así como la ausencia de objetivos académicos y vocacionales claros lo cual tiene repercusiones en la mente y en el cuerpo (Espinosa-Castro et al., 2020).

Relación entre adaptabilidad, manejo de estrés y aprendizaje

Es fundamental implementar estrategias para el manejo del estrés dentro de los entornos de aprendizaje. Según Frydenberg y Lewis (1993), estas estrategias incluyen enfocarse en encontrar soluciones a los desafíos, poner empeño para alcanzar el éxito, invertir tiempo en relaciones cercanas, buscar un sentido de pertenencia, centrarse en lo positivo y practicar actividades recreativas o físicas. Lo anterior porque el aprendizaje se ve influenciado por la interacción de la adaptabilidad y el manejo del estrés esto podría deberse a que un estudiante que es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y desafíos tiene más probabilidades de gestionar el estrés de manera efectiva. En este punto, es importante tener en cuenta una buena gestión o regulación de emociones. Según Pascual y Conejero (2019), la regulación emocional implica que las personas no sólo experimentan emociones, sino que también son capaces de gestionarlas. Esto significa que se enfrentan a sus emociones y las repercusiones que estas pueden tener, para actuar en función de ellas. Además, esta gestión puede llevarse a cabo en cualquier etapa del proceso emocional, incluso de manera anticipada, antes de que se presente la situación desencadenante.

De esta forma, la adaptabilidad podría actuar como un recurso que permite a los estudiantes aplicar estrategias de afrontamiento adaptativo ante situaciones estresantes, facilitando su afrontamiento y mejorando su capacidad de aprendizaje. Por ello, se recomienda a los docentes generar en el entorno escolar espacios en los que se planteen situaciones desafiantes que los estudiantes deban resolver. Este tipo de estrategias permite al educador identificar si la forma en que los alumnos enfrentan dichas situaciones es directa, evitativa, emocional o racional, ya que con esta información, se pueden planificar actividades que ayuden a los niños y niñas a fortalecer sus habilidades emocionales, teniendo en cuenta el contexto en el cual interactúan (Palacio et al., 2022).

El presente artículo tiene como objetivo hacer una reflexión desde una perspectiva analítica cómo la adaptabilidad y el manejo del estrés son factores clave que inciden en los entornos de aprendizaje, explorando su interrelación

y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los actores educativos. A partir de una revisión de la literatura de las principales categorías para enriquecer dicho análisis y teniendo en cuenta los resultados de la aplicación de un pretest y posttest que hace parte de una investigación doctoral, se busca destacar la importancia de implementar estrategias que integren estas competencias en los procesos educativos. Además se pretende ofrecer una perspectiva integral que contribuya a la mejora de las prácticas pedagógicas y al fortalecimiento de las habilidades emocionales en los entornos escolares, promoviendo así un aprendizaje más efectivo y un clima educativo más armonioso.

Metodología

El presente estudio es de tipo documental, mediante una revisión narrativa de la literatura, la cual permitió integrar, analizar e interpretar críticamente la información existente en torno a la relación entre la adaptabilidad y el manejo del estrés en contextos educativos. Para la recopilación de información, se diseñó y aplicó una matriz de análisis documental que facilitó el registro sistemático de los hallazgos mediante categorías temáticas y enfoques conceptuales presentes en los artículos seleccionados.

La búsqueda y selección de documentos se llevó a cabo a través de bases de datos académicas especializadas en el ámbito de las ciencias sociales y la educación, tales como Scopus, SciELO, Redalyc y Dialnet. Se utilizaron palabras clave como: *adaptabilidad, educación emocional, manejo del estrés, contexto educativo, rendimiento académico y bienestar emocional*, combinadas mediante operadores booleanos (AND, OR) para optimizar la precisión y el alcance de la búsqueda. El universo inicial de revisión estuvo constituido por 40 artículos entre los años 2019 y 2024.), Se consolidó un total de 21 artículos, seleccionados por su relevancia temática, rigurosidad metodológica, y aportaciones sustantivas al objetivo de esta investigación: analizar cómo la adaptabilidad y el manejo del estrés inciden como factores clave en los entornos de aprendizaje, y cómo su articulación puede contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

Resultados

La revisión narrativa consideró un total de 21 artículos publicados entre 2019 y 2024, seleccionados por su relevancia temática y calidad metodológica. Estos estudios abordan la relación entre adaptabilidad, manejo del estrés y desempeño académico en distintos niveles educativos (educación infantil,

básica, media y superior), y en contextos diversos de América Latina y Europa. La mayoría de las investigaciones identifican una conexión directa entre la capacidad de adaptación de estudiantes y docentes frente a los cambios educativos, y el impacto que el estrés tiene sobre su bienestar emocional y rendimiento. Se destacan trabajos que analizan el papel del apoyo social, las estrategias de afrontamiento emocional, la autorregulación del aprendizaje, la inteligencia emocional y el acompañamiento docente como factores protectores ante situaciones de presión académica. Asimismo, varios estudios coinciden en señalar que tanto las características del entorno como la formación emocional y socioafectiva son determinantes para promover procesos de aprendizaje más efectivos y sostenibles. Los hallazgos recopilados permiten organizar los resultados en tres grandes categorías: (1) la adaptabilidad como competencia clave para el rendimiento académico, (2) el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, y (3) los factores contextuales y el rol mediador del docente en la salud emocional de los estudiantes.

1. Adaptabilidad y rendimiento académico

La adaptabilidad ha sido conceptualizada como la capacidad de los individuos para ajustarse a nuevas condiciones, demandas o contextos. En el ámbito educativo, este constructo ha cobrado particular relevancia ante los constantes cambios derivados de transformaciones pedagógicas, tecnológicas y sociales. Los estudios revisados coinciden en que tanto estudiantes como docentes requieren fortalecer esta competencia para mantener un desempeño académico adecuado y un estado emocional equilibrado. Se consolida como una competencia necesaria para el éxito académico en todos los niveles educativos, desde la primera infancia hasta la universidad. Los estudios de Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2020), Flores-González (2022) y López-Aguilar et al. (2023) coinciden en que los estudiantes y docentes con alta capacidad de adaptación presentan mejor rendimiento y menor abandono escolar. En el caso docente, la adaptabilidad se manifiesta en dimensiones académicas, técnicas y socioafectivas, siendo esta última la más determinante en entornos educativos virtuales.

En niveles iniciales y básicos, la investigación de Cruz y Borjas (2019) subraya que una adaptación escolar exitosa favorece el desarrollo de competencias básicas y aprendizajes significativos, siempre que se acompañe de enfoques personalizados. En adolescentes, la adaptabilidad se vincula con la expresión de habilidades sociales como la oralidad y la comunicación corporal (Jaramillo y Guzmán, 2019), y se fortalece con el acompañamiento familiar. A lo largo de las transiciones educativas, como el paso del bachillerato a la universidad, factores emocionales como la ansiedad o la incertidumbre pueden dificultar la adaptación. Sin embargo, el apoyo emocional facilita este

proceso (López-Aguilar et al., 2023), lo que muestra que la adaptabilidad no es una cualidad estática, sino un proceso dinámico que responde al contexto y a los vínculos psicosociales.

2. Estrés académico y estrategias de afrontamiento

El estrés académico, definido como la respuesta emocional negativa ante las exigencias escolares, es una constante en todos los niveles educativos. La literatura revisada documenta sus efectos adversos en el rendimiento, la salud mental y las relaciones interpersonales. Sin embargo, también reconoce que ciertos niveles de estrés pueden actuar como motores de rendimiento si se gestionan adecuadamente (Espinosa-Castro et al., 2020). Es identificado como una de las principales barreras para el rendimiento y el bienestar emocional. Los estudios revisados, como los de Infantas y Heredia (2023), Murillo (2021) y Espinosa-Castro et al. (2020), coinciden en que la sobrecarga de tareas, la presión del rendimiento y la falta de claridad en las instrucciones son factores que elevan el estrés, especialmente en secundaria y universidad.

Además, estudios como los de Benavides y Villegas (2024) y Valiente-Barroso et al. (2020) destacan la relevancia de las estrategias de afrontamiento individuales, como la autocrítica funcional, el pensamiento reflexivo, la visualización y la relajación, las cuales se asocian con una mejora del rendimiento académico y la reducción del estrés. En este sentido, López et al. (2019) demostraron que el uso de técnicas psicológicas puede tener efectos positivos incluso en entornos específicos como el aprendizaje de lenguas extranjeras. Una revisión sistemática desarrollada por Llanos y Machuca (2023) refuerza esta perspectiva al concluir que la inteligencia emocional —conformada por habilidades como la autoconciencia, la empatía y la autorregulación— se asocia con una mayor capacidad de adaptación y un mejor rendimiento académico, lo que convierte su desarrollo en una prioridad pedagógica. Finalmente, la evidencia recopilada por Chamané et al. (2024) y Abarca (2023) pone de manifiesto que el estrés no solo compromete el rendimiento, sino que puede provocar alteraciones en el comportamiento (agresividad, retraimiento) y que su manifestación varía según el contexto geográfico y sociocultural (zonas rurales vs. urbanas).

3. Factores contextuales y apoyo psicosocial

La tercera línea de análisis identifica a los factores psicosociales como elementos para entender tanto la adaptabilidad como la gestión del estrés. La

familia, los pares, los docentes y el entorno educativo en general se presentan como redes de apoyo o, por el contrario, fuentes de presión— que modelan la experiencia educativa. Emergen como moduladores esenciales tanto de la adaptabilidad como del afrontamiento del estrés. El entorno familiar, las redes de apoyo y las características del ambiente escolar influyen decisivamente en la experiencia emocional del estudiante. Investigaciones como las de Restrepo et al. (2023) y Holliman et al. (2021) revelan que el apoyo social —especialmente de pares y docentes— actúa como mediador en la relación entre estrés y adaptación, reduciendo la vulnerabilidad emocional. Asimismo, Parreño y Martínez (2023) evidencian que, en adolescentes en situación de acogimiento institucional, el estado emocional y las estrategias de afrontamiento están fuertemente condicionadas por el contexto familiar, lo que resalta la importancia de políticas intersectoriales en educación y protección social.

Los 21 artículos revisados, publicados entre 2019 y 2024 en contextos educativos de América Latina y Europa, evidencian una relación significativa entre la adaptabilidad y el rendimiento académico. Investigaciones como las de Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2020), López-Aguilar et al. (2023) y Restrepo et al. (2023) destacan que los estudiantes con mayor capacidad de adaptación enfrentan mejor los desafíos del entorno educativo y presentan menores niveles de deserción. A nivel escolar, Jaramillo y Guzmán (2019) y Cruz y Borjas (2019) señalan que las habilidades sociales y una adecuada adaptación inicial son fundamentales para el desarrollo de competencias básicas. Además, se resalta el papel de la inteligencia emocional y la autorregulación del aprendizaje como facilitadores de la adaptación, tal como lo evidencian Llanos y Machuca (2023) y Valiente-Barroso et al. (2020). En los docentes, Flores-González (2022) subraya la importancia de la formación técnica, emocional y pedagógica para su adaptación a entornos virtuales. En conjunto, los hallazgos reafirman que tanto estudiantes como profesores requieren apoyo estructural y emocional para responder a los cambios del sistema educativo.

En cuanto al estrés académico, los estudios coinciden en que es un factor transversal que afecta negativamente el rendimiento y el bienestar de los estudiantes, especialmente cuando no se gestiona adecuadamente. Autores como Moya et al. (2023), Infantas y Heredia (2023) y Abarca (2023) identifican como principales fuentes de estrés la sobrecarga académica, la competitividad y la ambigüedad en las tareas. Sin embargo, se reconoce que un nivel moderado de estrés puede ser funcional si se acompaña de estrategias adecuadas, como lo plantean Espinosa-Castro et al. (2020) y Benavides y Villegas (2024). El rol del docente es clave en este contexto, pues según Palacio et al. (2023) y Costa et al. (2021), la promoción de ambientes seguros y emocionalmente positivos puede mitigar el impacto del estrés en el aula. Por último, estudios

como los de Holliman et al. (2021) y Parreño y Martínez (2023) resaltan el valor del apoyo social y familiar como mediadores del bienestar psicológico y la capacidad adaptativa de los estudiantes.

Discusión y reflexión

Los estudios revisados evidencian que la adaptabilidad y el manejo del estrés, si bien suelen abordarse de forma independiente en la literatura, están profundamente interrelacionados y son determinantes en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Esta relación se manifiesta tanto en el plano emocional como en el rendimiento académico de estudiantes y docentes, especialmente en contextos de cambio o transición. Flórez-González (2022) destaca que los docentes requieren competencias técnico-pedagógicas y socioafectivas para adaptarse a los entornos virtuales, lo que plantea un reto en la formación profesional y sugiere la necesidad de políticas educativas que integren el desarrollo emocional con el tecnológico. Esta perspectiva se complementa con la propuesta de Hernández y Polanía (2018), quienes subrayan la innovación educativa como vía para superar obstáculos adaptativos.

En esta línea, Holliman et al. (2021) sostienen que tanto la adaptabilidad como el apoyo social actúan como pilares del bienestar psicológico, lo que implica que el entorno escolar debe ofrecer condiciones que favorezcan la contención emocional y la conexión humana. Las habilidades sociales, como plantea Jaramillo y Guzmán (2019), fortalecen la adaptabilidad en ambientes escolares y se ven potenciadas por el acompañamiento familiar (Parreño y Martínez, 2023). De forma complementaria, Moya et al. (2023) confirman que el estrés académico afecta negativamente la adaptación de los estudiantes, especialmente durante el ingreso a la universidad, mientras que Restrepo et al. (2023) señalan que la regulación emocional y el apoyo social pueden mitigar esta relación negativa.

Diversos estudios como los de López et al. (2019) y Espinosa-Castro et al. (2020) han evidenciado que técnicas como la visualización, la relajación o la gestión emocional pueden disminuir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento académico, resaltando el papel del docente como facilitador de un ambiente seguro y motivador. En este sentido, el estrés moderado podría tener un efecto positivo en el desempeño si se gestiona adecuadamente, pero el estrés elevado suele derivar en afectaciones emocionales y bajo rendimiento, como lo evidencian Infantas y Heredia (2023) y Murillo (2021).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Benavides y Villegas (2024) proponen técnicas como la autocrítica constructiva y el pensamiento desidera-

tivo para reducir el estrés académico, promoviendo una mentalidad resiliente. Bedoya (2021), por su parte, establece que la regulación cognitivo-emocional es clave para facilitar la adaptación, y López-Aguilar et al. (2023) enfatizan que dicha competencia es fundamental en los procesos de transición educativa. Estos hallazgos coinciden con Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2020), quienes vinculan la adaptabilidad con la motivación, el compromiso académico y el logro de metas personales.

Asimismo, la inteligencia emocional se presenta como un eje transversal. Llanos y Machuca (2023) la asocian directamente con la capacidad de adaptación y el rendimiento académico, mientras que Abarca (2023) y Chamané et al. (2024) advierten que, aunque el estrés se presenta en contextos urbanos y rurales, su intensidad y consecuencias pueden variar según el entorno. Esto implica que las estrategias de intervención deben adaptarse a las realidades locales y a las particularidades del contexto educativo. Cruz y Borjas (2019) añaden que el acompañamiento entre familia y escuela durante las primeras etapas educativas es fundamental para garantizar una adaptación positiva y el desarrollo de competencias básicas.

Finalmente, la revisión permite concluir que tanto la adaptabilidad como el manejo del estrés son factores esenciales y complementarios en los entornos escolares. Estos conceptos no solo inciden en el rendimiento académico, sino también en la construcción del bienestar psicológico, la permanencia en el sistema educativo y la calidad de las interacciones humanas. La evidencia sugiere que es urgente integrar habilidades emocionales, sociales y estrategias de afrontamiento desde edades tempranas, así como consolidar el rol del docente como agente regulador del clima emocional del aula. En consecuencia, se recomienda avanzar en investigaciones longitudinales y aplicar intervenciones pedagógicas y psicoeducativas que fortalezcan estas competencias a través del currículo, promoviendo sistemas educativos más resilientes, inclusivos y emocionalmente sostenibles.

Conclusiones

La revisión permite concluir que la adaptabilidad y el manejo del estrés son competencias psicoeducativas interdependientes que desempeñan un papel importante en los procesos de enseñanza-aprendizaje. La revisión muestra que ambos factores inciden significativamente en el bienestar emocional y en el rendimiento académico, especialmente durante momentos de transición escolar o universitaria. Si bien existe una creciente producción científica sobre estas temáticas por separado, aún persiste una limitada articulación entre ellas, lo cual dificulta la implementación de estrategias integradas en los entornos educativos.

Se evidencia que los estudiantes con mayores niveles de adaptabilidad y habilidades de regulación emocional tienden a enfrentar mejor las demandas académicas, mostrar menor riesgo de deserción y experimentar un mayor sentido de bienestar. Del mismo modo, el rol del docente se consolida como un mediador esencial para promover climas de aula emocionalmente seguros, fomentar el afrontamiento positivo del estrés y acompañar los procesos de ajuste de los estudiantes. A su vez, el apoyo familiar y social se posiciona como un factor protector que incide directamente en la capacidad adaptativa.

Implicaciones prácticas

Los hallazgos de esta revisión sugieren diversas implicaciones prácticas para el ámbito educativo: Diseño de programas integrados que fortalezcan la adaptabilidad y el manejo del estrés como competencias transversales en los currículos escolares y universitarios. Formación docente continua orientada al desarrollo de competencias emocionales, estrategias de autorregulación y manejo del estrés laboral, con un enfoque preventivo e integral. Creación de entornos seguros y emocionalmente sostenibles que promuevan el bienestar y la participación activa de los estudiantes, especialmente en etapas de transición académica. Fomento de habilidades sociales y de inteligencia emocional desde la primera infancia, incorporando el acompañamiento familiar como parte del proceso formativo. Adaptación de las estrategias pedagógicas al contexto sociocultural, reconociendo la diversidad de los estudiantes y las diferencias en la percepción del estrés según el entorno (urbano, rural, institucionalizado, entre otros).

Limitaciones del estudio

Una de las principales limitaciones de esta revisión narrativa es el número reducido de artículos incluidos (21), lo cual restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a la totalidad de los contextos educativos. Aunque se realizó una selección rigurosa, la muestra representa solo una fracción del universo disponible y no cubre de manera equitativa todos los niveles educativos, predominando los estudios en educación superior. Además, se excluyeron artículos en otros idiomas distintos al español, inglés y portugués, y no se consideraron investigaciones con diseños experimentales o longitudinales, lo que limita el análisis de relaciones causales y evolutivas entre la adaptabilidad y el manejo del estrés. Estas restricciones hacen evidente la necesidad de ampliar el espectro de estudio en futuras investigaciones.

Referencias

- Abarca, J. F. (2023). Análisis comparativo del estrés académico de estudiantes de bachillerato en contextos rurales y urbanos. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(7), 14-25. <https://lc.cx/Peu0yA>
- Aguar, A. (2014). *Factores que inciden en la adaptación escolar en secundaria de estudiantes migrantes de la zona maya a la zona urbana*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México]. <https://lc.cx/ugttEL>
- Albornoz, E. (2017). La adaptación escolar en los niños y niñas con problemas de sobreprotección. *Universidad y Sociedad*, 9(4), 177-180. https://lc.cx/39KdHY_
- Álvarez-Pérez, P. R., & López-Aguilar, D. (2020). Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario. *Revista iberoamericana de educación superior*, 11(32), 46-66. <https://lc.cx/YKa8Xo>
- Araujo, J., Blanquicett, R., & Vidal, M. (2024). Influence of Emotional Intelligence On the Academic Performance of Adolescents: A Systematic Review of the Literature. *Saber Ser*, 1(2), 36–55. <https://doi.org/10.35997/saberser.v2i1.20>
- Bedoya, E. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Praxis & Saber*, 12(30), e11534. <https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Benavides, D. & Villegas, N. (2024). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. *Revista Ecos De La Academia*, 10(19): e1117, 1-19. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117>
- Bernate, J., & Vargas, J. (2020). Desafíos y tendencias del siglo XXI en la educación superior. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(2), 141-154. <https://lc.cx/pBI6i3>
- Cagua Mero, K. A. (2023). *La educación emocional en estudiantes de bachillerato de la unidad educativa "Libertad de Timbre"* [Doctoral dissertation, PUCESE-Magíster en Innovación en Educación]. <https://lc.cx/jh5Jr5>
- Castro, D., & Cortés, R. (2023). Influencia de inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados. Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (1), 9342-9359. <https://n9.cl/cpgakr>
- Cayambe G, J., Sánchez, M., Núñez, I., Silva, I., & Sánchez, E. (2024). El docente como gestor de emociones en ambientes de aprendizajes. *Revista Social Fronteriza*, 4(2), e42234-e42234. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(2\)234](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(2)234)
- Chamané, D. G. R., Quiñones, M. C. A. G., & Yupanqui, R. V. (2024). Estrés académico y agresividad: una revisión sistemática desde la Psicología Educativa. *Ciencias pedagógicas*, 17(3), 341-355. <https://lc.cx/KsS11g>
- Chávez M, A., & Salazar-Jiménez, J. (2024). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes: aportes para la práctica educativa. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 8(1), 145-165. <https://lc.cx/gO0AMc>
- Colciencias (2010). *Servicio Permanente de Indexación de Revistas de Ciencia, Tecnología e Innovación Colombianas*. Colombia. https://lc.cx/qm5y_6
- Costa, C., Palma, X., & Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1), 219-233. <https://lc.cx/dSPSuL>
- Cruz, P., & Borjas, M. (2019). Importancia de los primeros pasos en la relación familia-colegio: diseño del periodo de adaptación en Educación infantil. *Enseñanza & Teaching*: 37, 2, 2019, 27-44. <https://lc.cx/JwxIOk>
- Espinosa C, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). <https://lc.cx/5eOiWM>

- Flores G, N. (2022). El perfil del docente y su adaptabilidad a entornos educativos virtuales. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 6(2), 99-115. <https://lc.cx/c8SVCh>
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993) «Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping», *Journal of adolescence*, 16, 253-266.
doi: 10.1006/jado.1993.1024. PMID: 8282897.
- García, J. Á., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. <https://lc.cx/QX-jhp>
- García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D., & Ureña, Y. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista espacios*, 39(49). <https://lc.cx/v78WwO>
- Guerrero, T. (2023). Educación emocional en estudiantes de 3ro de Bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Astudillo [Doctoral dissertation, Ecuador-Pucese-Maestría en Educación Mención Inclusión Educativa y Atención a la Diversidad]. https://lc.cx/D_GDPu
- Hernández G, C., & Polanía González, E. (2018). La investigación formativa y la didáctica para la enseñanza y el aprendizaje del mercadeo. *ÁNFORA*, 26(46), 39–64.
<https://doi.org/10.30854/anf.v26.n46.2019.552>
- Holliman, A., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R., & Martin, A. (2021). Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://lc.cx/eO5im6>
- Infantas, S., & Heredia, F. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *Veritas Et Scientia*, 12(1), 7-20.
<https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.77>
- Jaramillo, B., y Guzman, N. (2019). Las habilidades sociales en los ambientes escolares. *Revista Universidad Católica Luis Amigó*, (3), pp. 151-162.
DOI:<https://doi.org/10.21501/25907565.3263>
- Llanos, J., & Machuca, Y. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en el Perú: Revisión sistemática periodo 2020 al 2023 y Meta-Análisis. *Ciencia Latina*, 7 (5), 9733-9748.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8536
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Zaplana, Trad.). Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- López-Aguilar, D., Álvarez-Pérez, P. R., & Ravelo-González, Y. (2022). Capacidad de adaptabilidad e intención de abandono académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 237–255. <https://doi.org/10.6018/rie.463811>
- López A, D., Álvarez-Pérez, P. R. y González-Benítez, N. (2023). Modelo sobre adaptabilidad de estudiantes en tránsito en la universidad. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 25, e10, 1-17. <https://doi.org/10.24320/redie.2023.25.e10.4398>
- López, D., Tixi, D., Quinde, S., Niama, M., & Chunata, N. (2019). Técnicas psicológicas para manejar el estrés académico en el proceso de aprendizaje del idioma inglés. *ESJ*, 15, 421-428.
<https://lc.cx/ZwqSVy>
- Mamani, T. (2017). Efecto de la adaptabilidad en el rendimiento académico. *Educación Superior-Revista Científica de Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*, 2, 38. <https://lc.cx/Pvay1w>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. <https://lc.cx/Our2kv>
- Moya, I., Barreno, J., & Alvarez, M. (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), 247-262. <https://lc.cx/Az6l-B>
- Morales, M., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79. <https://lc.cx/ehLCOV>
- Murillo, D. (2021). Influencia del estrés en el rendimiento académico: Una Revisión Bibliográfica. *Revista de investigación e información en salud*, 16(41), 68-79. <https://lc.cx/aphAH1>
- Palacio, C., Gutiérrez, J., & Quintero, S. (2023). Estrategias de afrontamiento del estrés escolar y acciones docentes para fomentarlas. Voces y Silencios. *Revista Latinoamericana de Educación*, 13(2), 148-173. <https://lc.cx/UCVVuW>
- Parreño, M., & Martínez, A. (2023). Inteligencia emocional y adaptación conductual en adolescentes de acogimiento institucional y apoyo escolar: Estudio comparado. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (21), 124-139. <https://lc.cx/guTghB>
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83. <https://lc.cx/0OgB-7>
- Ramírez, M. I., Herrera, F., & Herrera, I. (2003). ¿Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? *Revista Iberoamericana De Educación*, 33(2), 1-17. <https://doi.org/10.35362/rie3322994>
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G., Bardales., & Alemán, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(1), 62-71. <https://lc.cx/y0QU3k>
- Reynaga-Estrada, P., Ortega, I. M. J., & González, J. L. C. (2019). Indicadores psicofisiológicos, biofeedback y manejo del estrés en estudiantes y profesores de cultura física. *Acción*, 15(s/n). <https://lc.cx/nrH0EQ>
- Rodriguez B, D. J. (2024). Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(1), 400-411. <https://lc.cx/ctoh4c>
- Romero G, M. (2023). Periodo de adaptación: estudio de revisión. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(1), 5-12. <https://lc.cx/isRcFE>
- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. In *V Congreso Internacional de Investigación y práctica profesional en psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://lc.cx/mBTi0K>
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S. y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, 26, 175-197. <https://lc.cx/AiMluF>
- UNICEF y CEPAL, U.-O. (2022). La encrucijada de la educación en América Latina y el Caribe: Informe regional de monitoreo ODS4-Educación 2030. *Perfiles Educativos*, 44(178), 182-199. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2022.178.61123>
- Valiente B, C., Suárez-Riveiro J. M. y Martínez-Vicente M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31(3), 365-374. <https://doi.org/10.5209/rced.63480>
- Valiente B, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 161-176. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>
- Vera C, O. (2009). Cómo escribir artículos de revisión. *Revista médica la paz*, 15(1), 63-69. <https://lc.cx/E9vrt0>

