

Situação: O preprint foi submetido para publicação em um periódico

# Autocompaixão em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa da Literatura

Mara Dantas Pereira, Joilson Pereira da Silva

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2521>

Submetido em: 2021-06-21

Postado em: 2021-10-21 (versão 4)

(AAAA-MM-DD)

## **Critérios específicos de submissão à plataforma de Preprint do SCIELO**

Situação: o preprint foi submetido para avaliação por pares na revista Psico-USF

Título do manuscrito: Autoempatia em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura

Autores: Mara Dantas Pereira e Joilson Pereira da Silva

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- O autor da submissão declara que todos os autores responsáveis pela elaboração do manuscrito concordam com este depósito.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa estão descritas no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de Preprints.
- Os autores declaram que no caso deste manuscrito ter sido submetido previamente a um periódico e estando o mesmo em avaliação receberam consentimento do periódico para realizar o depósito no servidor SciELO Preprints.
- O autor da submissão declara que as contribuições de todos os autores estão incluídas no manuscrito.
- Os autores declaram que caso o manuscrito venha a ser postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo estará disponível sob licença Creative Commons CC-BY.
- O manuscrito encontra-se em processo de revisão e publicação da revista Psico-USF, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.

## **Autocompaixão em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa da Literatura**

*Mara Dantas Pereira<sup>1</sup>*

*E-mail: maradantaspereira@gmail.com*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5943-540X>*

*Joilson Pereira da Silva<sup>1</sup>*

*E-mail: joilsonp@hotmail.com*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9149-3020>*

*<sup>1</sup>Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil*

### **Resumo**

O objetivo geral deste estudo foi reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. A revisão integrativa abrangeu artigos publicados no período de 2009 a 2021, indexados nas bases PsycINFO, PubMed, Scopus e Web of Science, em português, inglês ou espanhol. Um total de 183 arquivos foi encontrado e, após as etapas de triagem, elegibilidade e seleção, foram incluídos 9 trabalhos, seguindo as diretrizes propostas pelo PRISMA. A análise foi categorizada a partir de dois tópicos: (i) intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos e (ii) a autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior. Os resultados mostraram que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo e o desenvolvimento de construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental e do desempenho acadêmico em estudantes universitários.

*Palavras-chave:* compaixão, estudantes universitários, educação superior.

### **Self-Compassion in University Students: An Integrative Literature Review**

#### **Abstract**

The overall objective of this study was to gather empirical evidence on self-compassion in college students. The integrative review covered articles published from 2009 to 2021, indexed in PsycINFO, PubMed, Scopus and Web of Science, in Portuguese, English or Spanish. A total of 183 files were found and, after the screening, eligibility and selection steps, 9 papers were included, following the PRISMA guidelines. The analysis was categorized from two topics: (i) self-compassion-based interventions for academics and (ii) self-compassion as a protective psychological factor for higher education students' mental health. The results showed that self-compassion is considered an important protective factor for positive psychological functioning and the development of constructs that reflect positive dimensions of mental health and academic performance in college students.

*Keywords:* compassion, college students, higher education.

## Autocompação en los Estudiantes Universitarios: Revisión Integradora de la Literatura

### Resumen

El objetivo general de este estudio era reunir pruebas empíricas sobre la autocompañión en estudiantes universitarios. La revisión integradora abarcó artículos publicados entre 2009 y 2021, indexados en PsycINFO, PubMed, Scopus y Web of Science, en portugués, inglés o español. Se encontraron 183 archivos y, tras los pasos de cribado, elegibilidad y selección, se incluyeron 9 trabajos, siguiendo las pautas propuestas por PRISMA. El análisis se clasificó a partir de dos temas: (i) intervenciones basadas en la autocompañión para académicos y (ii) la autocompañión como factor psicológico protector de la salud mental de los estudiantes de educación superior. Los resultados mostraron que la autocompañión se considera un importante factor de protección para el funcionamiento psicológico positivo y el desarrollo de constructos que reflejan dimensiones positivas de la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

*Palabras clave:* compañión, estudiantes universitarios, educación superior.

### Introdução

A psicologia positiva vem recebendo cada vez mais atenção nas três últimas décadas, devido às suas pesquisas estarem centradas na compreensão dos aspectos positivos do funcionamento humano e nas variáveis que podem oportunizar uma vida alegre e saudável (Camfield & Skevington, 2008; Chen, 2021). Esse campo de estudo, busca entender os fatores de proteção para a saúde pretendendo criar métodos preventivos ao adoecimento, a partir do desenvolvimento de técnicas e instrumentos que possibilitem analisar as virtudes e as forças humanas (Seligman, 2019).

E assim, dentro desse cenário, surge a autocompaixão como fator protetivo contra o adoecimento psicológico, que vem despertando o interesse de diversos pesquisadores da psicologia positiva (Akin & Akin, 2015; Fung et al., 2021; Neff, 2003a; Neff et al., 2019; Shapiro & Sousa, 2016; Wu et al., 2021). Nessa direção, pressupõe-se que para um melhor entendimento da autocompaixão, faz-se necessário entrar em contato com a definição da palavra compaixão. Goetz et al. (2010), a definem como uma resposta sentida ao sofrimento que envolve carinho e um autêntico desejo de aliviar a aflição.

Conceitualmente, a autocompaixão é um estado mental que implica estar aberto ao próprio sofrimento, experienciando sentimentos de cuidado e de compreensão para com o eu, numa atitude de observação curiosa e de percepção não avaliativa em relação aos próprios erros e inadequações, ao reconhecer as experiências como parte da experiência humana comum (Neff, 2003a). Durante o processo, é comum as pessoas incluïrem maior atenção ao sofrimento pessoal e menos ruminação sobre os aspectos negativos de si mesmo ou de sua experiência de vida (Pujalte et al., 2020).

Teoricamente, a autocompaixão é composta por três componentes que estão interligados: a) autobondade em vez de autojulgamento - o indivíduo tende a ser amável e compreensivo consigo mesmo, ao invés de crítico (Neff, 2003b); b) humanidade compartilhada em vez de isolamento - aceitação e reconhecimento de falhas e inadequações, evitando isolar-se (Tóth-Király & Neff, 2020); c) *mindfulness* em vez de superidentificação - capacidade de estar presente, consciente de forma intencional e sem julgamento, concentrando-se na experiência que se desdobra no momento, através da aceitação dos pensamentos (Kabat-Zinn, 2003).

Parte-se, nesse estudo, da compreensão de que a autocompaixão significa cuidar de si e tratar-se com gentileza em situações difíceis, gerando equilíbrio emocional e se tornando um preditor eficiente de felicidade (Neff & Vonk, 2009). O resultado disso, conforme Leary et al. (2007), é que a autocompaixão se correlaciona de forma positiva com a inteligência emocional. A literatura demonstra, ainda, que a autocompaixão produz um sistema de apoio que favorece o otimismo e a satisfação com a vida, assim como reduz sintomas de ansiedade e depressão (Barnard & Curry, 2012; Dreisoerner et al., 2021; Neff & Vonk, 2009).

Há consenso de que as Intervenções Baseadas na Compaixão (IBC) têm aumentado nos últimos anos para tratar uma variedade de problemas psicológicos e

somáticos (Linardon, 2020). Destaca-se que as IBC mais utilizadas são: Terapia Focada na Compaixão (*Compassion-Focused Therapy*, CFT<sup>®</sup>) desenvolvida por Gilbert (2010); Programa de *Mindfulness* e Autocompaixão (*Mindful Self-Compassion*, MSC<sup>®</sup>) de Neff e Germer (2013); Treinamento do Cultivo da Compaixão (*Compassion Cultivation Training*, CCT<sup>®</sup>) de Jazaieri et al. (2014); Programa de Treinamento Compassivo-Cognitivo (*Cognitively Based Compassion Training*, CBCT<sup>®</sup>) proposto por Dodds et al. (2015); e Terapia de Compaixão Baseada nos Estilos de Apego (*Attachment-Based Compassion Therapy*, ABCT<sup>®</sup>) de García-Campayo et al. (2016).

A partir das IBC apresentadas, surge os programas e protocolos baseados em autocompaixão para estudantes universitário (Haukaas et al., 2018), uma vez que estes indivíduos encontram-se em alto risco de apresentar sofrimento emocional que se expressa em ansiedade e depressão (Conley et al., 2014; Zhang et al., 2021). Frente a esse cenário, uma pesquisa empírica realizada com uma amostra de acadêmicos da área da saúde dos Estados Unidos, evidenciou uma alta prevalência de ansiedade (14,9%) e depressão (12,2%), gerando assim diversas repercussões negativas e significativas ao longo da vida acadêmica (Oswalt et al., 2018). No Brasil, Zancan et al. (2021) constataram altos níveis de estresse (82,6%), ansiedade (18,1%) e depressão (14,6%) em estudantes de 30 instituições de ensino superior sendo elas públicas e privadas, localizadas no estado do Rio Grande do Sul.

É necessário ter clareza de que os estudantes universitários já no primeiro ano da graduação tendem a apresentar um rápido declínio no bem-estar psicológico e social, em decorrência da presença constante de vergonha e angústia, o que pode ocasionar consequências negativas nos processos cognitivos e afetivos (Conley et al., 2014). A angústia nesses alunos se manifesta especialmente pela presença de controle excessivo de emoções, projeções fantasiosas sobre o futuro, esgotamento mental, níveis elevados de

estresse, ansiedade e depressão; tendo implicações no rendimento acadêmico e na qualidade de vida desses estudantes (Dyrbye et al., 2005).

Em resposta a esse cenário, é de suma relevância a implementação de programas de promoção da saúde mental embasados na teoria da autocompaixão em estudantes universitários, visto que oferecem técnicas e ferramentas para lidar com o sofrimento, as emoções negativas, o estresse, a ansiedade, e desenvolver estratégias de regulação emocional (Haukaas et al., 2018). Os autores expressaram que a intervenção estudada foi adaptada do programa MSC<sup>®</sup> para o contexto da educação superior, e realizada com um grupo de alunos noruegueses. Evidenciou-se tanto uma redução significativa dos níveis de ansiedade e depressão, quanto um aumento da autocompaixão e da flexibilidade cognitiva nos participantes avaliados após a intervenção, o que gerou um impacto positivo no bem-estar psicológico e no desempenho acadêmico.

Enfatiza-se, então, que a autocompaixão pode fornecer uma maneira de regular a afetividade negativa relacionada à angústia no contexto da universidade (Callow et al., 2021). Da mesma forma, Akin e Akin (2015) afirmaram que a autocompaixão explicou 47% das variações correspondentes às emoções positivas e ao funcionamento psicológico positivo entre os estudantes universitários turcos.

Embora o tema que envolve a importância da autocompaixão na promoção da saúde mental de universitários seja pertinente, por outro lado, a literatura científica sobre o assunto no Brasil ainda é escassa (Machado et al., 2021; Nonnenmacher & Pureza, 2019), demandando da necessidade de novos estudos empíricos para uma melhor compreensão do fenômeno no contexto do país sejam realizados. Ademais, destaca-se que a escassez na literatura pode ser comprovada pelo levantamento feito nas bases da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), da *Scientific Electronic*

*Library Online* (SciELO), do *U.S. National Library of Medicine/National Institutes of Health* (PubMed) e do Google Acadêmico, no período de 2000 a 2021.

Frente a isso, destaca-se o estudo brasileiro de Nonnenmacher e Pureza (2019), que investigou as relações entre autocompaixão, ansiedade social e segurança social em uma amostra de adultos. Os resultados evidenciaram correlações positivas entre os componentes da autocompaixão com a segurança social, resultando em baixo nível de ansiedade social. Embora, não tenham sido encontradas investigações específicas sobre a efetividade da autocompaixão na população universitária do país, com base nas evidências empíricas encontradas na pesquisa supracitada, levanta-se a hipótese que os seus benefícios também poderiam se estender aos estudantes de graduação.

Neste contexto e considerando a importância da temática do presente estudo, questiona-se: O que tem sido divulgado em publicações científicas internacionais com relação à autocompaixão em estudantes universitários? Sua elaboração foi baseada na estratégia PICO [População; Interesse; e Contexto] (Sousa et al., 2018), sendo: (P) – estudantes universitários; (I) – autocompaixão; e (Co) – produção científica no cenário internacional.

Para responder a esta questão, este estudo teve como objetivo geral reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. De modo mais específico, identificar e caracterizar as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos, bem como verificar a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior.

## **Método**

### **Tipo de Estudo**

Esta RIL foi conduzida conforme a recomendação proposta pela diretriz PRISMA [*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*] (Galvão et al., 2015; Moher et al., 2016). Optou-se por realizar uma RIL, visto que esse método resume a literatura científica sobre um determinado tema para fornecer um entendimento maior sobre a pergunta condutora. Revisões integrativas apresentam o estado da ciência, colaborando para o desenvolvimento da teoria, com aplicabilidade direta à prática baseada em evidências científicas (Whittemore & Knafl, 2005). Ademais, esta revisão, encontra-se em conformidade com os critérios do *checklist Revised Standards for Quality Improvement Reporting Excellence* [SQUIRE 2.0], utilizado para nortear as etapas de organização e estruturação dos dados coletados (Ogrinc et al., 2016).

### **Coleta de Dados e Fluxo de Seleção de Artigos**

Como fonte de análise, foram utilizados artigos disponíveis nas bases de dados *American Psychological Association* (PsycINFO), PubMed, Scopus e Web of Science. Tais bases de dados foram definidas em função do seu conteúdo e a abrangência de estudos multidisciplinares, envolvendo produções internacionais, e os enfoques teórico e metodológico, alvos deste estudo.

Em seguida, realizaram-se buscas no banco de terminologias científicas da APA (*American Psychological Association – Thesaurus of Psychological Index Items*), no *Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine* (MESH) e nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para definição dos descritores, os quais foram definidos em conjunto com os operadores booleanos: “Students” AND (“Self-Compassion” OR “Self-Pity” OR “Compassion”) AND (“Education, Higher” OR “University”).

Os descritores supracitados foram utilizados em português, inglês e espanhol, associados em dupla e em trio por meio do operador booleano “AND” e “OR”. Foram

empregadas as aspas (“”) para restringir e estabelecer a ordem dos termos compostos. E os operadores booleanos foram utilizados para os relacionamentos dos termos, sendo o AND empregado para interseção dos termos e o OR para agrupamento/soma dos sinônimos.

O primeiro levantamento das publicações ocorreu em abril de 2021, sem delimitação temporal para considerar abrangentemente os trabalhos publicados sobre a temática. Em maio de 2021 foi realizada a última busca manual conduzida por dois pesquisadores, de modo independente, a fim de recuperar os trabalhos que ainda não haviam sido incluídos.

Os critérios de elegibilidade foram: artigos publicados em periódicos revisados por pares; indexados; disponíveis na íntegra; publicados entre 2009 e 2021; do tipo quantitativo e qualitativo; em português, inglês e espanhol; e que versassem acerca da autocompaixão em estudantes universitários. Excluíram-se publicações duplicadas nas bases de dados, livros, teses, dissertações, estudos de revisão, literatura cinzenta e publicações que se referiam à autocompaixão em alunos da Educação Básica.

Cabe salientar que para uma busca mais vasta por estudos relacionados à autocompaixão e educação, optou-se por incluir produções na língua portuguesa e espanhola. É preciso considerar também que as produções científicas no idioma inglês ainda são escassas, sendo que grande parte das pesquisas realizadas se encontram voltadas à área da saúde.

Na seleção dos resumos lidos na íntegra, utilizaram-se os critérios de inclusão adotados no estudo. A avaliação inicial com base nos títulos e resumos foi determinante para rejeitar aqueles que não estavam de acordo com os critérios de inclusão. Após a avaliação da viabilidade, os artigos foram lidos na íntegra.

O fluxograma das etapas do processo de avaliação sistemática dos artigos (Figura 1) mostra o processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos artigos, conforme as recomendações PRISMA (Johnson & Hennessy, 2019). O levantamento dos artigos foi conduzido de forma independente pelos autores. Destaca-se que não ocorreram divergências durante a análise dos critérios de inclusão e exclusão em cada etapa, sendo que todas as questões foram previamente debatidas e esclarecidas de forma consensual entre os autores.

<<Inserir Figura 1>>

## **Resultados e Discussão**

### **Análise dos Dados**

Durante a busca, foram localizados 183 arquivos. Após a busca de dados, as informações referentes ao título e resumo dos artigos foram importadas para o *State of the Art through Systematic Review* (StArt<sup>®</sup>), software por meio do qual se realizou a seleção e extração dos dados conforme o método PRISMA. Para isso, é pertinente ressaltar que dois revisores treinados, de maneira independente, procederam à leitura de títulos e resumos, por meio do *software* StArt<sup>®</sup>, que elimina os artigos duplicados.

Após seleção por títulos e resumos, excluíram-se 89 estudos duplicados (os resultados que apareceram em mais de uma base de dados) e fora dos critérios de elegibilidade a partir dos seus resumos lidos e avaliados. O restante das produções (n = 94) foram, então, lidos na íntegra. Destes, 85 trabalhos foram excluídos, considerando os referidos critérios de elegibilidade. Dessa forma, selecionaram-se 9 artigos para compor a análise quali-quantitativa, que visou identificar os conceitos e métodos para análise dos principais aspectos apontados nos estudos (ver Figura 1). Por fim, foram alocados em

planilha Microsoft Excel® 2019, os seguintes dados: título; país de origem e ano de publicação; metodologia; resultados; e conclusões da pesquisa em concordância com as indicações do SQUIRE 2.0.

### **Informações Gerais sobre os Artigos Revisados**

Quanto aos aspectos gerais, observou-se que um artigo foi publicado em 2009. Entretanto, não foram encontradas pesquisas sobre o assunto entre os anos de 2010 a 2013, a partir de 2014 existem novamente estudos, contudo houve um intervalo entre 2018 e 2019. Notou-se ainda uma certa estabilidade no que se refere ao número de publicações nos anos subsequentes variando entre 1 (2014, 2015 e 2016) e 2 estudos (2021), todavia, houve novamente um intervalo entre 2018 e 2019. Ademais, destaca-se o ano de 2017 com 3 artigos sobre o referido tema.

No que se refere à origem dos estudos, foram encontrados 8 países: Turquia (n=2; 23%), Portugal, Noruega, Estados Unidos, Canadá, Arábia Saudita, Egito e Espanha (n=1; 11% em cada). Ainda, houve pesquisas concentradas em países da Ásia (Turquia, Arábia Saudita e Egito), Europa (Portugal, Noruega e Espanha) e América (Estados Unidos e Canadá).

No que diz respeito ao método, foram encontradas 4 pesquisas transversais de caráter correlacional. São elas: Cabral et al. (2017), El-Masri e El-Monshed (2021), Iskender (2009) e Satici et al. (2015). Ainda, há um estudo de caráter descritivo: Alquwez et al. (2021). Além dessas investigações, há 4 outras de caráter experimental do tipo Ensaio Clínico Randomizado (ECR): Bellosta-Batalla et al. (2017), Danilewitz et al. (2016), Dundas et al. (2017) e Greeson et al. (2014). No que tange ao idioma, majoritariamente os artigos incluídos nesta revisão foram na língua inglesa (n=7; 78%),

com exceção de um estudo publicado em língua portuguesa (11%) e outro em língua espanhola (11%).

Para a análise e síntese dos artigos, utilizou-se um quadro sinóptico contendo: autoria; ano; país; população e suas características; delineamento; instrumentos e/ou intervenção; e análises estatísticas (ver Tabela 1).

<<Inserir Tabela 1>>

Em relação à Tabela 1, observa-se que a maioria dos estudos foi realizado com estudantes do sexo feminino, com idade variando entre 18 e 25 anos. Além disso, cinco pesquisas informaram apenas que os participantes incluídos na amostra se encontravam matriculados em cursos de licenciatura, bacharelado (Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Dundas et al., 2017; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) e mestrado (Greeson et al., 2014); mas nas pesquisas em que a informação é acessível, identificou-se o curso de enfermagem (Alquwez et al., 2021), odontologia (El-Masri & El-Monshed, 2021) e medicina (Danilewitz et al., 2016).

No que tange ao período, cinco estudos omitiram essa informação (Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) mas em quatro pesquisas essa informação encontrou-se acessível, identificaram-se: graduação [1º ao 3º (Cabral et al., 2017); 1º ao 4º (Alquwez et al., 2021); 1º ao 5º (Greeson et al., 2014) e somente o 1º ano (Bellosta-Batalla et al., 2017)]; e 2º ano da pós-graduação (Greeson et al., 2014).

Quanto ao local no qual as investigações foram realizadas, nota-se o predomínio de universidades públicas (Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) sendo duas pesquisas mistas efetuadas em instituições de ensino públicas e privadas (Alquwez et al., 2021; Dundas et al., 2017); e

duas somente em uma universidade particular (El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014).

Em adição, o instrumento base utilizado por oito (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) dos nove estudos para aferir os níveis autocompaixão foi a SCS de Neff (2003b). No Brasil, a SCS foi validada para a realidade brasileira por Souza e Hutz (2016). Em relação às propriedades psicométricas o instrumento apresenta uma consistência interna alta [alfa de Cronbach = 0,92] (Souza & Hutz, 2016), atestando a sua qualidade e confiabilidade.

As publicações analisadas foram organizadas em dois tópicos distintos, conforme o tema investigado: o primeiro tópico engloba estudos que abordavam as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014); e o segundo tópico inclui artigos que versavam sobre a autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde de mental de estudantes do ensino superior (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Para tanto, os resultados foram analisados e interpretados criteriosamente, sendo agrupados em semelhanças e diferenças.

### **Intervenções Baseadas em Autocompaixão para Acadêmicos**

A Tabela 2 sumariza a descrição dos estudos contendo autoria, objetivo e resultados obtidos com as intervenções realizadas (n=4).

<<Inserir Tabela 2>>

As Tabela 1 e 2 permitem observar que as intervenções encontradas foram diversas, o estudo de Bellosta-Batalla et al. (2017) utilizou a Meditação da Bondade

Amorosa (LKM<sup>®</sup>, *Loving-Kindness Meditation*) combinada com um Programa de Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness* [MBSR<sup>®</sup>]; a pesquisa de Danilewitz et al. (2016) usou o Treinamento da Mente Compassiva (TMC<sup>®</sup>) criado por Gilbert e Procter (2006), empregando exercícios do MBSR<sup>®</sup> e MSC<sup>®</sup>; o estudo de Dundas et al. (2017) utilizou um Programa de Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT<sup>®</sup>) com exercícios de autocompaixão; e por fim, a pesquisa de Greeson et al. (2014) utilizou o Programa Koru baseado em técnicas de autocompaixão.

No que se refere a condução dos protocolos, houve predominância de programas conduzidos por profissionais da área da psicologia e da medicina capacitados e com experiência na aplicação de intervenções baseadas em autocompaixão (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Contudo, destaca-se que a realização de programas de autocompaixão para acadêmicos depende também da disponibilidade de recursos e estrutura física, ofertados pelas instituições de ensino superior para oferecê-los (Fung et al., 2021).

De forma geral, as intervenções abarcaram de 3 a 8 semanas, todas fizeram pré e pós teste, com duração de 75 minutos a 2 horas por sessão. Para tanto, foi utilizado em cada intervenção o modelo grupal escolhido considerando as características da amostra estudada e o contexto acadêmico em que estavam inseridos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014).

Os estudos de Danilewitz et al. (2016) e Greeson et al. (2014) observaram que as intervenções de curta duração é um método eficaz para aumentar os níveis de autocompaixão e promover uma redução da prevalência de estresse e distúrbios de sono, o que trará grandes benefícios à saúde mental dos estudantes universitários. Corroborando com os estudos supramencionados, Serrão e Alves (2018) defenderam a necessidade de

se trabalhar com programas baseados em autocompaixão para redução de estresse e problemas de sono da população universitária.

Das pesquisas verificadas, três (Bellosta-Batalla et al., 2017; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014) abordaram técnicas e ferramentas para ensinar habilidades de autoconhecimento, para lidar com o estresse, ansiedade, e gerir emoções negativas para um melhor entendimento entre pensamentos, sentimentos e comportamentos; bem como auxiliar no enfrentamento dos desafios da vida acadêmica. Outra pesquisa também detectou que as práticas de autocompaixão auxiliaram no desenvolvimento do autocontrole emocional, competências pessoais e acadêmicas para lidar com os obstáculos ao longo do ensino superior (Danilewitz et al., 2016).

Para Plante e Halman (2016), os anos passados nas instituições de ensino superior são um excelente período para fomentar o desenvolvimento de competências de autocompaixão entre os jovens adultos. Os autores consideraram ainda que estas habilidades podem auxiliar no desenvolvimento de crenças de autoeficácia acadêmica, atitudes positivas e valores, que tem demonstrado que as experiências ao longo da graduação têm um impacto significativo sobre a visão do mundo do indivíduo, e conseqüentemente oportuniza o desenvolvimento de competências pessoais e acadêmicas essenciais para adentrar no mercado de trabalho.

Quanto aos efeitos das intervenções analisados na presente revisão, dois estudos (Dundas et al., 2017 e Greeson et al., 2014) evidenciaram que a autocompaixão é um fator de proteção contra o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão, entre os universitários após a intervenção. De acordo com as investigações de Booker e Perlin (2020) e Neff et al. (2018), quanto maior a autocompaixão, menores são os níveis de estresse e de transtornos mentais comuns, trazendo importantes benefícios à saúde mental dos estudantes de graduação.

Alguns achados chamam a atenção, a correlação positiva entre autocompaixão e *mindfulness* (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014). Conforme as pesquisas realizadas por Jazaieri et al. (2014), o construto de *mindfulness* sempre foi um elemento fundamental implícito das intervenções baseadas em autocompaixão na medida em que o indivíduo encontra-se atento às suas experiências no contexto do presente com clareza e equilíbrio, através da aceitação dos pensamentos.

Finaliza-se este tópico, citando o estudo de Bellosta-Batalla et al. (2017), que evidenciou correlações positivas entre autocompaixão, *mindfulness*, e criatividade verbal e figurativa em acadêmicos espanhóis. Para Priore e Armario (2016) e Shapiro et al. (2011), as intervenções baseadas em técnicas de autocompaixão são importantes para o desenvolvimento da criatividade verbal e figurativa na população adulta.

### **A Autocompaixão como Fator Psicológico Protetivo à Saúde de Mental de Estudantes do Ensino Superior**

A Tabela 3 resume os trabalhos recuperados (n=5) sobre a autoria, objetivo e resultados.

<<Inserir Tabela 3>>

No que tange à Tabela 3, observou-se que dois artigos (Alquwez et al., 2021; Iskender, 2009) evidenciaram a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior. Para estes autores, a autocompaixão é tida como um preditor significativo de *mindfulness*, das crenças de autoeficácia, das crenças no processo de aquisição e aprendizagem, das competências de compaixão e da presença do comportamento de cuidado entre os graduandos. Manifesta-se, assim, a grande importância da autocompaixão para promover uma melhor qualidade de vida aos acadêmicos.

Diversas pesquisas comprovaram a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde de mental (García-Campayo & Dermanzo, 2015; Chen, 2021; Neff, 2003a; Neff et al., 2017; Neff & Germer, 2019). De acordo com os estudos de Campos et al. (2016), o fator protetivo da autocompaixão encontra-se significativamente correlacionado com os construtos da autoeficácia e de *mindfulness*. Nesse estudo, os autores também mencionaram que esta correlação promove um melhor bem-estar psicológico.

De modo geral, é possível constatar, nas pesquisas analisadas, que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo (Alquwez et al., 2021; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Além disso, Cabral et al. (2017) apontaram que a autocompaixão é um fator de proteção contra a autocrítica, o baixo desempenho acadêmico e o elevado histórico de reprovação ao longo da graduação.

Da mesma forma, Kotera et al. (2021) afirmaram que os estudantes universitários ao desenvolverem competências de autocompaixão criam estratégias mais assertivas para conseguir lidar com os obstáculos e desafios no decorrer da graduação, o que pode gerar um melhor rendimento acadêmico e uma melhor saúde mental.

Um estudo revisado expressou que a autocompaixão é um fator de proteção contra pensamentos e comportamentos suicidas em acadêmicos (El-Masri & El-Monshed, 2021). Nesse prisma, o comportamento suicida é complexo, multicausal e compreende diversos aspectos, dentre eles: a ideação, a tentativa e o próprio suicídio, trazendo muitas nuances para o debate como prevenção, identificação do risco, tratamento e intervenções (Gomes et al., 2019).

Ainda, El-Masri e El-Monshed (2021) trouxeram em discussão a importância dos Serviços de Aconselhamento Psicológico nas Universidades. Visto que estes serviços

podem realizar intervenções baseadas em autocompaixão para promoção da saúde mental dos estudantes universitários. No bojo dessas considerações, os autores defenderam que a autocompaixão é uma variável importante na prática psicológica, elucidando a relevância da mesma ser considerada em casos de comportamento suicida na população universitária.

Por último, uma pesquisa elencada neste tópico temático evidenciou que as primeiras experiências de vida têm uma repercussão direta sobre os componentes positivos da autocompaixão (autobondade, humanidade compartilhada e *mindfulness*) em estudantes universitários (Satici et al., 2015). Nesse estudo, os eventos negativos durante a fase da infância encontram-se relacionados aos componentes negativos da autocompaixão (autojulgamento, isolamento e a superidentificação), o que pode gerar emoções negativas e comportamentos desadaptativos na fase adulta. Por outro lado, Neff (2003a) defendeu que a autocompaixão é um fator psicológico importante para o desenvolvimento de emoções positivas e comportamentos mais adaptativos nos jovens adultos e no decorrer de todas as fases da vida.

A partir dos estudos apresentados ao longo dos dois tópicos, evidenciou-se a efetividade das intervenções baseadas em autocompaixão em amostras de estudantes universitários. É possível, dessa forma, inferir que a autocompaixão é um significativo fator psicológico protetivo à saúde mental, e que exerce implicações positivas no desempenho acadêmico dos alunos no ensino superior.

### **Considerações Finais**

Esta RIL permitiu reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. Especificamente, identificar e caracterizar as intervenções

baseadas em autocompaixão para acadêmicos, bem como verificar a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde de mental de estudantes do ensino superior.

Da sua análise, foi possível identificar que as intervenções encontradas foram variadas. Dessa forma, um estudo usou LKM<sup>®</sup> empregando exercícios de MBSR<sup>®</sup>; um TMC<sup>®</sup> utilizando técnicas de MBSR<sup>®</sup> e MSC<sup>®</sup>; e por fim, dois usaram MBCT<sup>®</sup> e o programa Koru aplicando exercícios de autocompaixão. Todas fizeram pré e pós teste, foram realizadas de forma grupal e apresentaram resultados promissores, ao ofertar técnicas e ferramentas para que os acadêmicos possam praticar o autocuidado e gerir as emoções negativas que são experimentadas nas diversas vivências pelas quais estiverem passando.

Na generalidade, verificou-se que as intervenções baseadas em autocompaixão aplicadas em estudantes universitários produzem significativos efeitos de proteção contra o desenvolvimento de estresse, transtornos mentais comuns, distúrbios de sono, entre outros.

Ainda, as pesquisas analisadas, notadamente, expressaram que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo e o desenvolvimento de construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental e do desempenho acadêmico na população universitária.

Este estudo, por se tratar de uma RIL, apresenta limitações por utilizar dados secundários, visto que as informações já estão previamente construídas e por ter exibido um número limitado de estudos. Ressalta-se, também, que a reduzida quantidade de artigos associados à temática inviabiliza a inclusão preponderante de referências mais atualizadas tanto na fundamentação quanto na discussão do estudo.

Nas bases analisadas, não foram encontrados artigos de origem brasileira sobre a temática investigada, o que confirma a existência de importante lacuna de pesquisa no contexto do país. E, sendo assim, os resultados encontrados podem variar conforme a cultura e o contexto. Percebeu-se também uma escassez de pesquisas identificadas na busca bibliográfica internacional, denotando a necessidade de realização de mais estudos sobre a temática.

Com base neste estudo de revisão, é necessário ampliar investigações para além do referencial teórico sobre a temática, especialmente estudos empíricos longitudinais e de intervenção, devem ser desenvolvidos junto aos estudantes universitários para melhor entendimento sobre os benefícios da autocompaixão no contexto acadêmico e na saúde mental dessa população.

Para encerrar, pesquisas futuras podem ainda melhor delimitar as diferenças entre as variáveis sociodemográficas de populações universitárias, como a idade, curso, período, semestre ou ano cursado, sexo e raça; buscando trabalhar uma melhor caracterização da amostra e sua relação com o tema, aspecto pouco explorado nos estudos analisados nesta revisão.

## **Referências**

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examen del papel predictivo de la autocompasión sobre el bienestar psicológico (Flourishing) en estudiantes universitarios de Turquía. *Anales de Psicología*, 31(3), 802–807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Alquwez, N., Cruz, J. P., Thobaity, A. Al, Almazan, J., Alabdulaziz, H., Alshammari, F., Abloushi, M., Tumala, R., & Albougami, A. (2021). Self-compassion influences the caring behaviour and compassion competence among saudi nursing students:

- A multi-university study. *Nursing Open*, *1*(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.1002/nop2.848>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, *61*(2), 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>
- Bellosta-Batalla, M., Alfonso-Benlliure, V., & Pérez-Blasco, J. (2017). Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios. *Mindfulness & Compassion*, *2*(2), 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002>
- Booker, J. A., & Perlin, J. D. (2020). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: The potential of hope and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(3), 379–389.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716048>
- Cabral, J. M., Róias, C., Pereira, C., Benevides, J., Teixeira, M., & Carvalho, C. B. (2017). O Grilo Interior no Ensino Superior: Análise do auto-criticismo e da auto-compaixão em estudantes universitários. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, *1*(14), 168–173.  
<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2619>
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: the moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, *1*(1), 70-80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Camfield, L., & Skevington, S. M. (2008). On Subjective Well-being and Quality of Life. *Journal of Health Psychology*, *13*(6), 764–775.  
<https://doi.org/10.1177/1359105308093860>

- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M., & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93(1), 80–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Chen, P. L. (2021). Comparison of psychological capital, self-compassion, and mental health between with overseas Chinese students and Taiwanese students in the Taiwan. *Personality and Individual Differences*, 183(1), 111131. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2021.111131>
- Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Negotiating the Transition to College. *Emerging Adulthood*, 2(3), 195–210. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>
- Danilewitz, M., Bradwejn, J., & Koszycki, D. (2016). A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. *Canadian Medical Education Journal*, 7(1), e31–e37. <https://doi.org/10.36834/cmej.36643>
- Dodds, S. E., Pace, T. W. W., Bell, M. L., Fiero, M., Negi, L. T., Raison, C. L., & Weihs, K. L. (2015). Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study. *Supportive Care in Cancer*, 23(12), 3599–3608. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2888-1>
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>

- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial *Scandinavian Journal of Psychology*, *58*(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, *80*(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- El-Masri, Y. M., & El-Monshed, A. H. (2021). The Relationship between Self-Compassion, Self-Esteem and Suicidal Ideation among a Cohort of University Students. *Evidence-Based Nursing Research*, *3*(1), 40–51. <https://doi.org/10.47104/ebnrojs3.v3i1.187>
- Fung, J., Chen, G., Kim, J., & Lo, T. (2021). The Relations Between Self-Compassion, Self-Coldness, and Psychological Functioning Among North American and Hong Kong College Students. *Mindfulness*, *12*(9), 2161–2172. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01670-0>
- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, *24*(2), 335–342. <https://doi.org/10.5123/s1679-49742015000200017>
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., & Demarzo, M. (2016). Attachment-based compassion therapy. *Mindfulness & Compassion*, *1*(2), 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.10.004>
- García-Campayo, J. G. & Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y Compasión: La Nueva Revolución*. Espanha: Ilus Books.

- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gomes, E. R., Iglesias, A., & Constatinidis, T. C. (2019). Revisão Integrativa de Produções Científicas da Psicologia Sobre Comportamento Suicida. *Revista Psicologia e Saúde*, *11*(2), 35–53. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.616>
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health*, *62*(4), 222–233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A Randomized Controlled Trial Comparing the Attention Training Technique and Mindful Self-Compassion for Students With Symptoms of Depression and Anxiety. *Frontiers in Psychology*, *9*(1), 827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, *37*(5), 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, *38*(1), 23–35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>

- Johnson, B. T., & Hennessy, E. A. (2019). Systematic reviews and meta-analyses in the health sciences: Best practice methods for research syntheses. *Social Science and Medicine*, 233(1), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.05.035>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00466-y>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linardon, J. (2020). Can Acceptance, Mindfulness, and Self-Compassion Be Learned by Smartphone Apps? A Systematic and Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. *Behavior Therapy*, 51(4), 646–658. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>
- Machado, B. D., Jesus, I. T. M., Manzine, P. R., Carvalho, L. P. N., Cardoso, J. F. Z., & Orlandi, A. A. S. (2021). Autocompaixão e ações de promoção à saúde mental como moderadores da ansiedade entre idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica De Enfermagem*, 23(1), 63826–63827. <https://doi.org/10.5216/ree.v23.63826>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & PRISMA-P Group. (2016). Ítems de referencia para publicar

- Protocolos de Revisões Sistemáticas y Metaanálisis: Declaración PRISMA-P 2015. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(2), 160. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.2.223>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(1), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D & Germer, C. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A guide for Professionals*. New York: The Guildford press.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marín, J., Sirois, F. M., Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale

- scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27–45.  
<https://doi.org/10.1037/PAS0000629>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596–607.  
<https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334>
- Nonnenmacher, C. A. D., & Pureza, J. R. (2019). As relações entre a autocompaixão, a ansiedade social e a segurança social. *Contextos Clínicos*, 12(3), 1000–1027.  
<https://doi.org/10.4013/ctc.2019.123.14>
- Ogrinc, G., Davies, L., Goodman, D., Batalden, P., Davidoff, F., & Stevens, D. (2016). SQUIRE 2.0 (Standards for QUality Improvement Reporting Excellence): Revised publication guidelines from a detailed consensus process. *BMJ Quality and Safety*, 25(12), 986–992. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2015-004411>
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2018). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*, 68(1), 41–51.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515748>
- Plante, T., & Halman, K. (2016). Nurturing compassion development among college students: A longitudinal study. *Journal of College and Character*, 17(3), 164–174. <https://doi.org/10.1080/2194587X.2016.1195749>
- Priore, A.A., & Armario, M. M. G. (2016). Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. In Costa, J.

- L. C. (Ed.). *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 1303-1310). Alicante: ACIPE.
- Pujalte, M. L. S., Mateu, D. N., & Gómez-Domínguez, M. T. (2020). Análisis sobre la autocompasión, satisfacción vital y actitudes frente a la inclusión en estudiantes universitarios. *Calidad de Vida y Salud*, 13(1), 2–16. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/296>
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2015). Early life experiences and self-compassion: a structural equation modelling. *Studies in Psychology*, 36(2), 343–365. <https://doi.org/10.1080/02109395.2015.1026123>
- Seligman, M. E. P. (2019) Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Serrão, C., & Alves, S. (2018). Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognitive therapy. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 6(6), 85–91. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0218>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493–528. <https://psycnet.apa.org/record/2011-20621-003>
- Shapiro, S., & Sousa, S. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Well* (1st ed., Vol. 1, pp. 108–125). Abingdon: Routledge.
- Sousa, M. M., Marques, J. M., Firmino, C. F., Frade, F., Valentim, O. S., & Antunes, A. V. (2018). Modelos de formulação da questão de investigação na prática baseada na evidência. *Revista Investigação em Enfermagem*, 2(23), 31–39. [https://www.sinaisvitalis.pt/images/stories/Rie/RIE23\\_s2.pdf](https://www.sinaisvitalis.pt/images/stories/Rie/RIE23_s2.pdf)

- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2020). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Wu, L., Schroevers, M. J., & Zhu, L. (2021). Positive Self-Compassion, Self-Coldness, and Psychological Outcomes in College Students: a Person-Centered Approach. *Mindfulness* 2021, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01721-6>
- Zhang, L., Zhao, S., Weng, W., Lin, Q., Song, M., Wu, S., & Zheng, H. (2021). Frequent Sports Dance May Serve as a Protective Factor for Depression Among College Students: A Real-World Data Analysis in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(1), 405–422. <https://doi.org/10.2147/prbm.s299891>
- Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & Oliveira, M. S. (2021). Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 21(2), 749–767. <https://doi.org/10.12957/EPP.2021.61067>

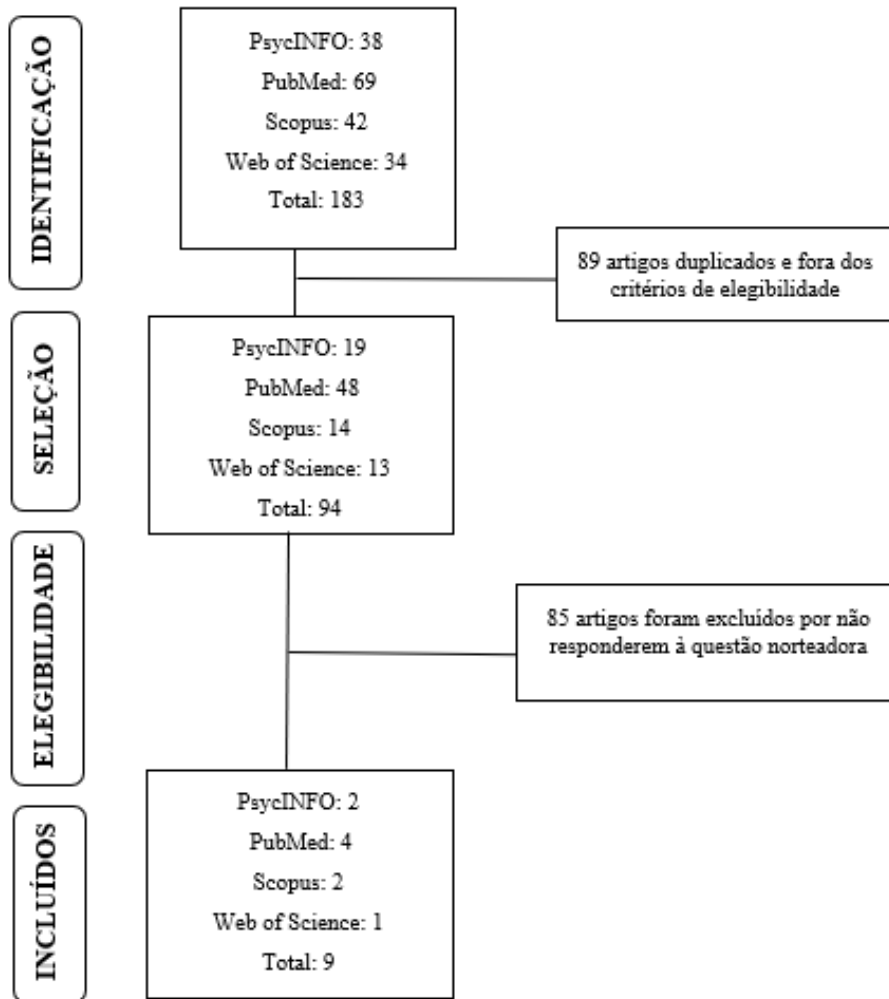


Figura 1. Fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos conforme as recomendações PRISMA.

Tabela 1  
 Caracterização dos Estudos ( $N = 9$ ).

<b>Autoria/ Ano/ País</b>	<b>População e suas características</b>	<b>Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas</b>
Iskender 2009 Turquia	$N = 268$ estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: $M = 18,17$ ( $DP = 1,22$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade Pública em Sakarya na Turquia.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, SCS e MSLQ. Análises estatísticas: Análise inferencial; $\chi^2$ ; e Coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0.001$ ).
Cabral et al. 2017 Portugal	$N = 662$ estudantes (34,6% homens e 65,4% mulheres). Idade: $M = 21,86$ anos ( $DP = 4,86$ ). Curso: Licenciatura em geral. Ano cursado: 1º ao 3º. Local. Universidade Pública em Açores em Portugal.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, FSCRS e QVA-r. Análises estatísticas: Análise univariada (frequências, medidas de tendência central e dispersão); a análises bivariadas (coeficiente de correlação de Pearson, $\chi^2$ e V de Cramer); e a comparações de grupo [teste t de Student e tabelas de contingência] ( $p < 0.001$ ).
Dundas et al. 2017 Noruega	$N = 158$ estudantes (85% mulheres) [grupo 1 = grupo de intervenção e grupo 2 = grupo lista de espera]. Idade: $M = 25,0$ anos ( $DP = 4,9$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local. Universidades Públicas e Privadas da Noruega.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: MBCT <sup>®</sup> em sessões de 90 minutos, em um período de 3 semanas. Instrumentos: PGIS, SCS e MDI. Análises estatísticas: Análise inferencial; correlação bivariada; e ANOVA ( $p < 0.001$ ).
Greeson et al. 2014 Estados Unidos	$N = 90$ estudantes (50 de graduação, 40 de pós-graduação) Idade: $M = 25,4$ ( $DP = 5,7$ ). Curso: Licenciatura, bacharelado e mestrado em geral. Ano cursado: graduação (1º ao 5º); pós-graduação (2º). Local: Serviço de Aconselhamento Psicológico de uma Universidade dos Estados Unidos Privada.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: MBSR <sup>®</sup> (As aulas incluem de 12 a 14 alunos por sala ministradas por 1 ou 2 professores) em sessões de 75 minutos, em um período de 4 semanas. Instrumentos: QS, PSS, CAMS-R, SCS e GQ-6. Análises estatísticas: Análise inferencial; $\chi^2$ ; e ANOVA ( $p < 0.001$ ).
Danilewitz et al. 2016 Canadá	$N = 30$ estudantes ( $N = 22$ ; 73,3% mulheres). Idade: Não informada. Curso: Medicina. Ano cursado: Não informado. Local: Universidade Pública de Ottawa no Canadá.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: TMC <sup>®</sup> em sessões de 1-1,5 horas, em um período de 8 semanas. Instrumentos: DASS-21, FFMQ e SCS. Análises estatísticas: Análise descritiva; teste t de Student; e ANCOVA ( $p < 0.05$ ).

<b>Autoria/ Ano/ País</b>	<b>População e suas características</b>	<b>Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas</b>
Satici et al. 2015 Turquia	$N = 268$ estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: $M = 18,17$ ( $DP = 1,22$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade Pública em Sakarya na Turquia.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, ELES e SCS. Análises estatísticas: Análise multivariada, coeficiente de correlação de Pearson, modelagem por equações estruturais e distância de Mahalanobis ( $p < 0.01$ ).
Alquwez et al. 2021 Arábia Saudita	$N = 961$ estudantes (461 homens e 500 mulheres). Idade: $M = 22,27$ ( $DP = 3,19$ ). Curso: Enfermagem. Ano cursado: 1º ao 4º. Local. Universidades Públicas e Privadas da Arábia Saudita.	Delineamento: Estudo transversal de caráter descritivo. Instrumentos: QS, SCS, CBI, CCS e CBI-16-A. Análises estatísticas: Análise descritiva, teste t de Student, ANOVA One-Way, teste de Tukey e coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0.001$ ).
El-Masri e El-Monshed 2021 Egito	$N = 249$ estudantes (62,65% homens). Idade: $M = 21,79$ ( $DP = 5,3$ ). Curso: Odontologia. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade particular no Egito.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, SBQ-R, SCS-SF e RSES. Análises estatísticas: Análise descritiva (frequências, média e DP) e coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0.05$ ).
Bellosta-Batalla et al. 2017 Espanha	$N = 23$ estudantes (grupo experimental = 14 e grupo controle = 9). Idade: $M = 21,22$ ( $DP = 6,38$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: 1º. Local: Universidade Pública em Valência na Espanha.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: LKM <sup>®</sup> em sessões de 2 horas, em um período de 4 semanas. Instrumentos: QS, FFMQ, SCS e TTCT. Análises estatísticas: $\chi^2$ ; correção de Bonferroni e ANOVA ( $p < 0.001$ ).

Nota.  $n$  = tamanho da amostra;  $M$  = média;  $DP$  = desvio padrão; QS = questionário sociodemográfico; SCS = escala de autocompaixão; MSLQ = *motivated strategies for learning questionnaire*;  $\chi^2$  = teste qui-quadrado;  $p$  = valor para o nível de significância; FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas; MBCT<sup>®</sup> = Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*; ANOVA = análise de variância; PGIS = *personal growth initiative scale*; HINT = *habit index of negative thinking*; STAI = *state-trait anxiety inventory*; MDI = *major depression inventory*; MBSR<sup>®</sup> = programa de redução do estresse baseado em *mindfulness*; PSS = escala de estresse percebido; MOS-SLP9 = *medical outcome study sleep scale*; CAMS-R = *cognitive and affective mindfulness scale-revised*; GQ-6 = *gratitude questionnaire*; TMC<sup>®</sup> = Treinamento da Mente Compassiva; MMP = programa de meditação em *mindfulness*; DASS-21 = escala de estresse, ansiedade e depressão; FFMQ = questionário das cinco facetas de *mindfulness*; ANCOVA = análise de covariância; ELES = *early life experiences scale*; CBI = *caring behavior inventory*; CCS = *compassion competence scale*; CBI-16-A = validade e confiabilidade do CBI-16 versão em Árabe; ANOVA One-Way = Análise de Variância One-Way; SBQ-R = *the suicidal behavior questionnaire*; SCS-SF = *the self-compassion scale – short form*; RSES = escala de autoestima de rosenberg; LKM<sup>®</sup> = *loving-kindness meditation*; TTCT = *torrance test of creative thinking*.

Tabela 2

Descrição dos estudos contendo autoria, objetivo e resultados ( $N = 4$ ).

Autoria/ Objetivo	Resultados
Dundas et al./Examinar os efeitos de um curso de três semanas de autocompaixão nos níveis de ansiedade e depressão.	Houve aumentos significativos da autocompaixão [Pré= 0.63 e Pós= 0.55, ( $p < 0.001$ )]; uma redução da ansiedade [Pré= -0.38 e Pós= -0.34, ( $p < 0.001$ )]; e da depressão [Pré= -0.53 e Pós= -0.52, ( $p < 0.001$ )].
Greeson et al./Avaliar a efetividade do Koru, um programa de treinamento de <i>mindfulness</i> para estudantes universitários e outros adultos emergentes.	Os resultados se mostraram significativos entre os grupos (Koru e lista de espera) e o tempo de interação (pré e pós-intervenção), produzindo tanto elevados níveis de autocompaixão [ $F(1.74.77) = 18.08, p < 0.001, d = 0.75$ ] e <i>mindfulness</i> [ $F(1.79.09) = 26.80, p < 0.001, d = 0.95$ ]; quanto uma redução dos níveis de estresse [ $F(1.76.40) = 4.50, p < 0.037, d = 0.45$ ] e minimização da prevalência de distúrbios do sono [ $F(1.79.49) = 4.71, p < 0.03, d = 0.52$ ].
Danilewitz et al./Avaliar a viabilidade e os benefícios de um programa de meditação em <i>mindfulness</i> liderado por pares (MMP) para o bem-estar e o profissionalismo dos estudantes de medicina.	O MMP aumentou os níveis de autocompaixão [Pré = 79.8 e Pós = 86.0, ( $p < 0.024$ )]; de <i>mindfulness</i> [Pré = 23.9 e Pós = 25.5, ( $p < 0.05$ )]; e do altruísmo [Pré = 39.5 e Pós = 42.6, ( $p < 0.033$ )]. Reduziu os níveis de estresse [Pré = 17.3 e Pós = 12.3, ( $p < 0.019$ )].
Bellosta-Batalla et al./Analisar os efeitos de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> e autocompaixão na criatividade verbal e figurativa em um grupo de estudantes universitários ingressantes.	Elevados níveis de autocompaixão [ $F(1.21) = 20.81, p = 0.000, \eta^2 = 0.50$ ]; de <i>mindfulness</i> [ $F(1.21) = 31.29, p = 0.000, \eta^2 = 0.60$ ]; e de criatividade verbal e figurativa [ $F(1.21) = 36.98, p = 0.000, \eta^2 = 0.64$ ], nos participantes do grupo experimental em comparação com o controle.

Nota.  $M$  = média;  $DP$  = desvio padrão;  $p$  = valor para o nível de significância;  $F$  = ( $F$ -Estatística ou  $F$ -razão);  $d$  = tamanho do efeito.

Tabela 3

*Descrição dos estudos contendo autoria, objetivo e resultados (N = 5).*

<b>Autoria/ Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Iskender/Examinar as relações entre autocompaixão, autoeficácia e crenças no processo de aquisição e aprendizagem.	Correlações positivas significativas entre a autocompaixão, autoeficácia e crenças no processo de aquisição e aprendizagem ( $p < 0.01$ ).
Cabral et al./Analisar a relação entre a autocrítica, autocompaixão e variáveis acadêmicas.	Evidenciou-se que não houve associação significativa entre a autocrítica e as reprovações [eu inadequado ( $V = 0.12$ , $p = < 0.01$ ), eu tranquilizador ( $V = 0.09$ , $p = < 0.03$ ) e eu detestado do FSCRS ( $V = 0.15$ , $p = < 0.00$ ), e a dimensão estudo do - QVA-r [( $V = 0.13$ , $p = < 0.01$ )].
Satici et al./Examinar as relações entre as primeiras experiências de vida e a autocompaixão.	As subescalas positivas da autocompaixão [autobondade; humanidade compartilhada e <i>mindfulness</i> ( $p < 0.01$ )] foram previstas de modo positivo através das primeiras experiências de vida. Já as subescalas negativas da autocompaixão [autojulgamento, isolamento e a superidentificação ( $p < 0.01$ )] foram previstas de forma negativa.
Alquwez et al./Examinar a relação entre autocompaixão, comportamento de cuidado e competência de compaixão.	Elevados níveis de autocompaixão ( $M = 3.15$ , $DP = 0.38$ , $p < 0.001$ ); de <i>mindfulness</i> ( $M = 3.35$ , $DP = 0.79$ , $p < 0.001$ ), de comportamento de cuidado ( $M = 4.76$ , $DP = 0.95$ , $p < 0.001$ ) e de competência de compaixão ( $M = 3.73$ , $DP = 0.64$ , $p < 0.001$ ). Houve baixos níveis de autojulgamento ( $M = 2.92$ , $DP = 0.79$ , $p < 0.001$ ).
El-Masri e El-Monshed/Explorar a relação entre autocompaixão, autoestima e ideação suicida em uma amostra de estudantes universitários.	14% dos universitários relataram ter pensamentos suicidas, e 28,12% já tentaram suicídio. Níveis elevados de autocompaixão e a autoestima podem minimizar a prevalência de pensamentos e comportamentos suicidas ( $p < 0.001$ ).

Nota.  $p$  = valor para o nível de significância;  $F$  = ( $F$ - Estatística ou  $F$ - razão);  $d$  = tamanho do efeito;  $M$  = média;  $DP$  = desvio padrão;  $V$  = coeficiente de contingência  $V$  de Cramer; FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas.

### Contribuição dos Autores

**Mara Dantas Pereira** – Coordenação da pesquisa de mestrado, participação ativa em todas as etapas de elaboração do manuscrito, revisão da literatura, definição de metodologia, discussão dos resultados e conclusões

**Joilson Pereira da Silva** - Coordenação da investigação a que se vincula a pesquisa de mestrado, participação ativa na orientação do estudo, desenvolvimento de sua análise e revisão do artigo.

#### Declaração de Conflito de Interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesses.

#### Sobre os Autores

**Mara Dantas Pereira** é Graduada em Psicologia pela Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe - UFS (PPGPSI/UFS); membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão da UFS (GEPPESI/UFS/CNPq); pesquisadora no Grupo de Pesquisa Docência, Avaliação, Currículo e Contemporaneidade da UNIT (GPDACC/UNIT/CNPq); e colaboradora associada ao Grupo de Pesquisa Educação, Cultura e Subjetividade da UFS (GPECS/UFS/CNPq); pesquisadora da Escola de Ciências Jurídicas da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (ECJ\UNIRIO), vinculada ao Grupo de Pesquisa Direito Humanos e Transformação Social da UNIRIO (GPDTS/UNIRIO/CNPq); e pesquisadora do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana da UNIT (LABIMH/UNIT/CNPq).

**Joilson Pereira da Silva** é Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madri-Espanha. Realizou Estágio Pós-Doutoral Sênior em Psicologia pela Universidade Autônoma de Barcelona-Espanha. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professor Associado da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e Professor credenciado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSI/UFS). Membro do Grupo de Pesquisa sobre violência escolar: bullying e preconceito (UNIFESP) e líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI/UFS/CNPq).

## Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores concordam que caso o manuscrito venha a ser aceito e postado no servidor SciELO Preprints, a retirada do mesmo se dará mediante retratação.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.