



## RETOS EMOCIONALES DEL ESTUDIANTE NORMALISTA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

### **Clarissa Maria Leyva Bojórquez**

*Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado “Profr. Jesús Manuel Bustamante Mungarro”*

Cleyvabojoquez20@gmail.com

### **Iramsayd López Rodríguez**

*Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado “Profr. Jesús Manuel Bustamante Mungarro”*

Iramsayd03@gmail.com

### **Adán Enrique Méndez Melcher**

*Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado “Profr. Jesús Manuel Bustamante Mungarro”*

Adan.mendez@enesonora.edu.mx

**Área temática:** Procesos de Aprendizaje y Educación

**Línea temática:** Impacto de la contingencia sanitaria por la COVID-19 en el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los estudiantes

**Tipo de ponencia:** Reporte parciales o final de investigación



### Resumen

En los últimos años, la educación ha sufrido grandes cambios, esto con lo que respecta a la pandemia provocada por la COVID-19. Por lo que los líderes nacionales establecieron medidas sanitarias de emergencia para mitigar la propagación de dicho virus. Lo que provocó el cierre de los centros escolares, y el desarrollo de un modelo educativo fundamentado en educación netamente virtual. A raíz de esta situación surge el interés de identificar el impacto emocional de las y los estudiantes normalistas en su desempeño escolar y los retos que surgieron en esta modalidad de trabajo, en los alumnos de octavo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria de una Escuela Normal en su proceso de formación apoyados por las bases de los recursos tecnológicos. Para ello se aplicó una entrevista semiestructurada, la cual constó de cinco cuestionamientos. Para el presente estudio solo se seleccionó el cuestionamiento: menciona retos emocionales presentados en la educación a distancia, durante la pandemia por el virus COVID-19. para su respectivo análisis. Los resultados obtenidos evidenciaron que las condiciones de la pandemia repercutieron en su salud emocional y en el propio desempeño académico.

**Palabras clave:** Educación a Distancia, Educación Socioemocional, Salud Mental, Estrés.

## Introducción

Actualmente, el ámbito educativo nuevamente se enfrenta al reto de ajustarse a las necesidades sociales, desde la perspectiva de la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017) se vive en un mundo interconectado y complejo, cada vez más desafiante, percibido como un cambio de era que genera mucha incertidumbre, por esta razón se tiene la responsabilidad de educar a las nuevas generaciones con capacidades que les permitan afrontar el difícil momento histórico que se vivió, construyendo competencias asertivas a través de una metodología que considere todas las características y necesidades de los mismos.

En vista de los acontecimientos que actualmente están transformando a la humanidad, en especial los tecnológicos y culturales, constituyen el motor que promueve la búsqueda y exploración de nuevas opciones que faciliten la educación de personas y la generación de condiciones para facilitar la enseñanza y aprendizaje en la llamada sociedad del conocimiento, optando por recurrir a construir bases que se apoyen en los recursos tecnológicos. Para ello, surge la necesidad de usar las diversas fuentes de información y comunicación, mismas que permitan el desarrollo de una extensa gama de estrategias y técnicas que favorecen dichos procesos.

La sociedad al entrar en un periodo de contingencia buscó alternativas para continuar con los procesos de aprendizaje y educación, sin embargo, por lo repentino de la situación todos los sectores se vieron afectados, dentro de ellos la educación superior, quienes forzosamente suspendieron las clases presenciales y se reorganizaron para implementar los cursos de manera virtual. Durante este proceso, tanto los estudiantes y maestros, vivieron periodos de incertidumbre y frustración ante las nuevas condiciones. Tomando en cuenta que dicho contexto por sí mismo afectó la salud mental de las personas, es importante que, las instituciones educativas brinden una orientación que contribuya al desarrollo de habilidades socioemocionales (SEP, 2017).

Durante este panorama educativo, la comunidad estudiantil se enfrentó con el reto de adaptarse a los cambios que se presentaron, observando repercusiones directas en su estado de salud física y emocional, ante los periodos de estrés, incertidumbre y ajuste. Por lo tanto, el papel de la educación emocional, la comunicación y colaboración continúan tomando gran relevancia en el panorama de la sociedad actual.

La educación a distancia vino a probar no solo las competencias emocionales de los participantes en la educación, sobre todo a los docentes y alumnos que se adaptaron a la tecnología, cambiando de escenario de un aula física a un aula virtual, donde reorganizaron sus clases, buscaron estrategias favorables y desarrollaron un comportamiento positivo para propiciar un clima favorable y beneficiar el rendimiento académico. No obstante, a raíz de la autonomía que implica esta modalidad los alumnos presentan periodos de estrés, en los cuales sienten tensión física o emocional, que pueden provenir de cualquier situación o pensamiento que los haga sentir frustrados, furiosos o nerviosos.

Por esta razón las instituciones educativas deben ser conscientes del estrés académico que presentan sus educandos, ya que se asocia a enfermedades psicológicas, cronológicas, cardíacas y aumenta el riesgo de fracaso escolar, para evitar este tipo de situaciones es fundamental que mantengan una buena comunicación y organización entre los involucrados en este proceso de enseñanza y aprendizaje, estableciendo acuerdos entre los docentes para no saturar de actividades en un periodo corto de tiempo.

Al analizar lo anterior el objetivo de la presente investigación es identificar el impacto emocional de las y los estudiantes normalistas en su desempeño escolar y los retos que surgieron en esta modalidad de trabajo, en los alumnos de octavo semestre de la licenciatura en educación primaria de una Escuela Normal en su proceso de formación apoyados por las bases de los recursos tecnológicos. Aunado a esto, surgen las siguientes interrogantes que tienen la finalidad de guiar y delimitar el tema de investigación presentado a lo largo de este trabajo, se han diseñado con el objeto de descubrir los diversos aspectos establecidos en el propósito, además de ser un fundamento clave para seleccionar el instrumento y la metodología de dicho estudio. Las cuales se enlistan a continuación: ¿Qué retos emocionales se presentaron en la educación a distancia en los procesos de aprendizaje?, ¿Qué percepción tienen las y los alumnos con relación al estrés académico presentado en la modalidad de educación a distancia? y ¿Qué metodologías se proponen para trabajar la educación socioemocional en los alumnos normalistas?

## Desarrollo

Para la comprensión del alcance de dichos planteamientos, es necesario presentar las distintas perspectivas de varios autores ante los conceptos que se abordarán a lo largo del estudio. Iniciando por el de educación a distancia, la cual se posicionó como una metodología esencial para continuar con la escolarización de todos los estudiantes a nivel mundial. De acuerdo con García – Aretio (2002) se define como la casi permanente separación del profesor/formador y alumno/participante en el espacio y en el tiempo, el alumno estudia de manera independiente, se encarga de controlar el tiempo, espacio, determina sus ritmos de estudio, rasgo que puede complementarse; aunque no necesariamente, con las posibilidades de interacción en encuentros presenciales o electrónicos que brindan oportunidades para la socialización y el aprendizaje colaborativo.

Para Hernández, Carro y Martínez (2019) las plataformas virtuales, son también un medio de comunicación que se emplea en el proceso formativo de la enseñanza y aprendizaje, sobre todo en el ámbito universitario, por los distintos tipos de plataformas digitales con características similares que existen y que son utilizadas como apoyo educativo; poseen además también distintas características como la comunicación sincrónica que emplea el chat, la videoconferencia o la pizarra compartida; o la comunicación asincrónica en donde se aplica el correo electrónico, los foros de debate y el tablón de anuncios, solo por mencionar

algunas de los diseños más comunes dentro de una plataforma digital y que ambos tipos de comunicación, son importantes para el proceso formativo en la enseñanza y aprendizaje.

Esta modalidad ha permitido que los estudiantes continúen con sus labores escolares, las instituciones educativas en busca de mejorar el plan de acción y lograr un trabajo más eficiente invirtieron en la creación de plataformas en las cuales tanto los docentes, como el alumnado accedieran a foros, compartieran bibliografía, así como las instrucciones de las actividades y espacios para entregar los productos realizados durante la semana, tomando en cuenta los distintos recursos tecnológicos que se tienen al alcance en la internet.

El mundo entero está pasando por una gran crisis derivada de los efectos provocados por la pandemia, lo anterior fundamenta la necesidad de buscar y planificar realmente un enfoque pedagógico que permita aprovechar la interacción social que surge dentro de las herramientas y recursos tecnológicos para trabajar aspectos relacionados no solo con el área del conocimiento, sino también con la salud mental de los involucrados en el proceso de enseñanza y aprendizaje, como señala el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2021), la salud mental se define como:

Un estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad (párr. 1).

En este sentido, las instituciones educativas adquieren la responsabilidad de atender las necesidades de los educandos y conocer su percepción con respecto a los cambios tan significativos que están viviendo y que repercuten de manera directa en su desempeño escolar, promoviendo espacios en los cuales se trabajen las situaciones que dañan su salud mental, es necesario que se realicen acciones que permitan alcanzar un “estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2001, p. 1).

Tomando en cuenta que la salud mental está determinada por factores tanto sociales, ambientales, biológicos y psicológicos e incluye padecimientos como el estrés que repercute en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la comunidad estudiantil, este padecimiento se considera como un mecanismo que permite al ser humano prepararse para reaccionar ante nuevas situaciones, que representan una gran exigencia e incluso pueden ser peligrosas.

Estudios científicos publicados en Kern Pharma (2020) comprueban que cierto nivel de estrés no es malo, de hecho, es beneficioso porque permite que los individuos se adapten a las circunstancias, la problemática se hace presente cuando la situación se prolonga en el tiempo y el estrés no es solo una reacción puntual, sino que se vuelve crónico.

En el ámbito educativo los estudiantes universitarios con regularidad se enfrentan a periodos de estrés durante su escolarización, en la realización de proyectos, tareas y exámenes,

sin embargo, ante la situación actual en la cual los educandos asumen mayor responsabilidad en su formación desde casa, muchos factores influyen como “el dinero, las preocupaciones laborales o las relaciones personales. Puede causar síntomas psicológicos, como irritabilidad, ansiedad y síntomas físicos como problemas para dormir” (Bupa Latam, 2021, párr. 1).

En lo anterior se perciben algunas situaciones que dañan el desarrollo personal y académico, al presentarse exigencias internas relacionadas al autoconcepto, que se genera de manera cognitiva, las expectativas son muy altas y a causa de esto se puede llegar a perder el control. De igual manera, surgen las exigencias externas, es decir, las que se presentan en el entorno en el que se desenvuelven, destacan la entrega de trabajos, presentar múltiples pruebas en un corto periodo de tiempo, trabajar de manera colaborativa, no comprender los contenidos de los cursos, poco tiempo para realizar las labores escolares, las expectativas de los padres de familia, el contexto personal, dificultad para satisfacer las necesidades tecnológicas presentadas por la pandemia, entre otros.

Para lograr aminorar los efectos derivados por la contingencia sanitaria es importante que se busque desarrollar en las y los alumnos habilidades que les permitan enfrentar las condiciones del mundo actual, por lo tanto, la educación desde un enfoque humanista ofrece la posibilidad a la comunidad estudiantil de integrar en la malla curricular contenidos sobre educación socioemocional, tal como lo señala Álvarez (2020) es un “proceso formativo que se centra en el desarrollo y la práctica de la inteligencia emocional y de las habilidades identificadas como competencias emocionales o competencias blandas” (p. 389), que favorecen aspectos como el autoestima, el autoconocimiento, la empatía, el trabajo colaborativo y la comunicación.

Principalmente son aprendizajes para la vida, porque logran conocerse y autorregularse en cualquier contexto que se desenvuelvan. Desde la perspectiva de Patiño (2018) la educación socioemocional en la formación de los educandos influye en la calidad de los aprendizajes de los niños, niñas, jóvenes, y, a la inversa, que un inadecuado desarrollo emocional se convierte en un potencial obstáculo para el aprendizaje y la convivencia armónica.

Por esta razón en los cursos de educación socioemocional se propone que por medio de diferentes estrategias aprender a tomar conciencia de estas emociones con el objetivo de conocerlas y afrontarlas, para evitar acciones que las repriman. De esta manera se logra prevenir trastornos emocionales y potenciar el bienestar de cada uno de los educandos, la adquisición de la resiliencia promueve el desarrollo de competencias que permiten obtener un buen rendimiento en los distintos contextos que se desenvuelven las personas.

Al analizar los conceptos anteriores, y en vista de la problemática presentada, la presente investigación se desarrolló bajo un enfoque de corte cualitativo el cual tiene una orientación hacia la interpretación de las subjetividades de los sujetos, en este caso la percepción de los educandos de una escuela normal, en relación con la categorización de un fenómeno. Dicha investigación se realiza bajo este corte metodológico debido a la manera en que se desarrollan e

interpretan los resultados de los sujetos involucrados, y de esta forma obtener un acercamiento más claro y cercano a la realidad del contexto.

De acuerdo con Iño (2018) la investigación cualitativa “permite profundizar con mayor amplitud la práctica, el fenómeno educativo y contribuye a la concienciación social” (p. 105), de igual manera, posibilita explicar y analizar a detalle mediante la descripción densa el objeto de estudio, el contexto en el que se desenvuelve y la complejidad de las interacciones sociales que se relacionan.

Con la intención de recabar información con relación a la temática expuesta, se aplicó una entrevista semiestructurada de cinco cuestionamientos, posteriormente, el procesamiento de las respuestas se realizó a través de una categorización abierta, donde los datos fueron procesados a través del software Atlas.ti, con la intención de ordenar la información a través de una red de categorías.

De acuerdo con el análisis correspondiente, el estudio se enfoca al cuestionamiento: Menciona retos emocionales presentados en la educación a distancia, durante la pandemia por el virus covid-19. Obteniendo gran variedad de argumentos y expresiones de 30 estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria, de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de Sonora Prof. Jesús Manuel Bustamante Mungarro, cuyas edades oscilan entre los 20 y 25 años.

A continuación, se exponen los hallazgos encontrados en las entrevistas realizadas, sobre la interrogante antes mencionada. De acuerdo con el análisis de las respuestas se obtuvo la siguiente categoría central Retos Emocionales (Ver Figura 1), haciendo referencia a los retos que presentaron los alumnos con respecto a sus sentimientos y emociones en la adaptación a la contingencia sanitaria por la covid-19 en el aprendizaje.

**Figura 1. Red de distribución e incidencia de las respuestas en la familia de categorías Retos Emocionales**



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con el análisis de las respuestas se obtuvo la siguiente categoría central: Estrés Académico, también conocido como burnout académico el cual Peña (2020) lo define como “un trastorno prolongado, caracterizado por el agotamiento que afecta la capacidad y la motivación, relacionada con el estudio. Además de provocar un bajo rendimiento académico que puede afectar física y mentalmente otros aspectos de la vida” (p. 1).

Uno de los estudiantes comentaba que:

*...el primer reto que experimente en las clases virtuales fue el estrés mental y emocional por la carga de trabajos, así como desmotivación frente a esta modalidad, me resulto difícil lograr sentir motivación por continuar estudiando, experimente muchas emociones y sentimientos, sentí miedo y frustración por sentirme incapaz o que no poseo las habilidades para cumplir con las tareas o trabajos, sentía que no aprendía y eso me hacía sentir aún más estresada (09D-PRIM-5-H).*

El estrés en los estudiantes es una realidad, es un reto que se ha presentado desde antes de la pandemia, de acuerdo con Toribio y Franco (2016):

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores tales como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y competencia entre los compañeros de trabajo y de clases (p. 11).

Principalmente, el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a la falta de adaptación a un nuevo ambiente, asimismo, “es una etapa complicada que implica muchas exigencias, así como demandas académicas, sociales y personales para los estudiantes” (Estrada, Mamani, Gallegos, Mamani & Zuloaga, 2021, p. 89). Sin embargo, a raíz de las circunstancias actuales se ha visualizado un incremento en los y las estudiantes que experimentan periodos de estrés, ya que la educación paso de ser presencial a ser virtual, lo cual puso en evidencia otras limitaciones como los problemas de accesibilidad y conectividad y nuevas formas de aprender.

Asimismo, surge la categoría central Sobrecarga Académica, la cual hace referencia a las actividades que los alumnos realizan cotidianamente como tareas, exámenes y proyectos, eventos que un estudiante universitario realiza en el trascurso de su formación profesional, sin embargo, cuando el periodo de tiempo destinado para estas labores escolares coincide, ocurre una sobrecarga académica que propicia el surgimiento del estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal (Silva, López & Meza, 2020).

En este mismo sentido, cuando el exceso de trabajo se presenta los estudiantes enfrentan mayores exigencias, desafíos y retos que requieren una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para continuar, durante este proceso experimentan agotamiento, poco interés por el estudio y autocrítica constante con respecto a su desempeño escolar.

Desde esta perspectiva se desarrolla la siguiente categoría Desmotivación, haciendo alusión a que dentro de la educación a distancia existía una falta de motivación, por lo que, uno de los educandos menciona lo siguiente:

*...a la mayoría nos hacía falta la motivación dentro del grupo para realizar las actividades, pues la mayor parte del tiempo no parecía que estábamos en la escuela, porque los maestros pedían asignaciones, mandaban las instrucciones con el jefe de grupo o por plataforma y no existe una comunicación con ellos, convirtiendo a las clases en algo monótono y aislado de lo que estábamos acostumbrados antes de pandemia (05C-PRIM-5-H).*

Es aquí donde surge la necesidad de crear ambientes virtuales de aprendizaje agradables para que los educandos se sientan motivados y predispuestos a mejorar su desempeño escolar y se les facilite la adquisición de conocimientos. Soledispa, San Andrés y Soledispa (2020) indican que “la motivación es de vital importancia para el aprendizaje de los educandos, porque constituye el punto de aprender, crea el impulso de actuar y hace posible el aprendizaje” (p. 1).

Pues si bien es cierto, la motivación es la clave para determinar el alcance de los aprendizajes, tal como menciona Rivera (2013) tiene que ser intrínseca y extrínseca para fortalecerse, además que se relaciona con otras percepciones como el interés que tienen en cierto campo, la necesidad o privación de algo, el valor sobre lo que se propone alcanzar y la aspiración o posibilidad de conseguir un logro.

En el contexto educativo el rezago escolar, al igual que la apatía, es una problemática persistente que se ha trabajado continuamente con el propósito de disminuirlo y en el mejor de los casos erradicarlo, de acuerdo con Mendoza (2020):

*se concibe como una situación de atraso académico respecto a los límites de edad; como una condición de desafiliación o salida prematura de la escuela... causado por la desvinculación entre las prácticas escolares y procesos de enseñanza con el ritmo y entorno personal del estudiante (p. 49).*

Aunado a lo anterior, las condiciones actuales en las que la educación se ha transformado de manera inesperada y apresurada han propiciado que exista un aumento de alumnos que no alcanzan los aprendizajes esperados en el tiempo establecido, que no tienen acceso a la educación e incluso que deciden abandonar sus estudios por cuestiones económicas o personales.

En este sentido, la muestra entrevistada expresa que para ellos el rezago escolar hace referencia a que a pesar de estar en un mismo semestre, con la misma edad y realizar por igual las actividades que sus compañeros y compañeras, no poseen los mismos conocimientos o habilidades que otros estudiantes de su mismo nivel, porque no han logrado consolidar el aprendizaje y sienten que conforme van avanzando existen áreas del conocimiento que no



dominan, ni tienen las bases para enlazar el conocimiento nuevo con el que previamente tenían que adquirir.

## Conclusiones

A continuación, se darán a conocer los hallazgos que han surgido a lo largo del desarrollo de la presente investigación, asimismo, presentar de forma detallada la congruencia entre los objetivos y la documentación teórica que se analizaron en los distintos apartados del presente estudio. Conjuntamente, al ejecutar el análisis de los cuestionamientos y comprender la percepción de la muestra entrevistada, se observa que a partir de la contingencia sanitaria surgieron ciertas modificaciones en las dinámicas sociales de las escuelas, lo cual propició que la comunidad educativa experimentara un proceso de adaptación que originó periodos de estrés en los integrantes del contexto educativo, logrando a través de distintas estrategias anteriormente expuestas el fortalecimiento de la educación socioemocional y el desarrollo de la autonomía del propio estudiante en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En este sentido, otro hallazgo que destacó fue que los estudiantes al estar en una nueva modalidad de estudio que desconocían vivenciaron una serie de factores relacionados a su salud mental y física, tales como el estrés, el burnout académico, experimentaron miedo, tristeza, ansiedad, asimismo, desinterés y agotamiento. Lo anterior como consecuencia de la sobre carga académica, escasos de recursos tecnológicos, problemas con la conectividad, mala o nula comunicación, desempeñar distintas responsabilidades en el hogar y el enfrentarse a la adaptación de una nueva modalidad de estudio.

A través de las circunstancias expuestas en el párrafo anterior los alumnos indican que durante el proceso de llevar a cabo la educación a distancia aprendieron a encontrar un equilibrio emocional, a ser más resilientes, tener mayor empatía y lograron enfrentar situaciones en las que cada sujeto experimentó un duelo, por ejemplo, la pérdida del acompañamiento de sus maestros, de la socialización con sus compañeros, de las dinámicas de comunicación y colaboración a las cuales estaban acostumbrados, y fuera de un ambiente académico, asimismo, de un ser querido o alguna situación relacionada con su salud.

Aunado a esto, con respecto a las categorías centrales que surgieron en el análisis de los resultados se observa una relación de causa y efecto, es decir las distintas problemáticas se vinculan y propician el surgimiento una de la otra. De esta manera, dicha investigación ofrece diferentes perspectivas que contribuyen a la mejora de las distintas metodologías educativas que permiten reforzar las dinámicas sociales y escolares en diversos contextos, asimismo, testificar el impacto de la importancia de implementar una educación socioemocional que favorezca el buen desempeño personal, social, y académico. Es importante añadir, que a través del estudio surge el interés por conocer la percepción de los catedráticos de la escuela normal

con respecto a su experiencia durante los procesos de enseñanza y aprendizaje e identificar el impacto emocional.

## Referencias

- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional, del enfoque regulatorio al crecimiento personal y social. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20). p. 388-408. Recuperado de <http://ojs.sociologia-alas.org/index.php/CyC/article/view/163/196>
- Bupa. (2021). *Estrés*. Salud Mental. Recuperado de <https://www.bupasalud.com.mx/salud/estres>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). 88-93. Recuperado de [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
- García-Aretio, L. (2002). Es educación a distancia. Editorial del BENED. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20135/eseducacio.pdf>
- Hernández, A., Carro, H., & Martínez, I. (2019). Plataformas digitales en la educación a distancia en México, una alternativa de estudio en comunicación. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 19(60). <https://doi.org/10.6018/red/60/07>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2021). *¿Qué es la salud mental?*. Salud Mental. Recuperado de <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- Iño, W. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: la historia oral como método. *Voces De La Educación*, 3(6), 93-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521971>
- Kern Pharma. (23 de diciembre del 2020). *Conoce el estrés, contrólalo y no dejes que condicione tu vida*. Recuperado de <https://www.kernpharma.com/es/blog/conoce-el-estres-controlalo-y-no-dejes-que-condicione-tu-vida>
- Mendoza, J. (2020). El Rezago Educativo. Un problema de construcción social. *Revista de Artes, Humanidades y Ciencias Sociales*, (11), 46-59. Recuperado de [https://upaep.mx/images/revista\\_artes\\_humanidades/pdf/AH\\_11\\_05.pdf](https://upaep.mx/images/revista_artes_humanidades/pdf/AH_11_05.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (en prensa). *¿Qué es una pandemia?* *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)
- Patiño, H. (2018). La educación socioemocional en el modelo educativo en México. Congreso Internacional de Psicología y Educación. México: Recuperado de [https://static.s123-cdn.com/uploads/3743669/normal\\_5efe55d1583a4.pdf](https://static.s123-cdn.com/uploads/3743669/normal_5efe55d1583a4.pdf)

- Peña, O. (22 de octubre del 2020). ¿Qué es el burnout académico y cómo evitarlo?. *Poliverso*. Recuperado de <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/burnout-academico>
- Rivera, G. (2013). *La motivación del alumno y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato Técnico en Salud Comunitaria del Instituto República Federal de México de Comayagüela* (Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional). Recuperada de <http://www.cervantesvirtual.com/obra/la-motivacion-del-alumno-y-su-relacion-con-el-rendimiento-academico-en-los-estudiantes-de-bachillerato-tecnico-en-salud-comunitaria-del-instituto-republica-federal-de-mexico-de-comayagua-mdc-durante-el-ano-lectivo-2013/>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*. Ciudad de México: Autor.
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Soledispa, A., San Andrés, E., & Soledispa, R. (diciembre, 2020). Motivación y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica superior. *Revista Sinapsis*, 3(18), 1-12. Recuperado de <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/431/588>
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11- 18. Recuperado de [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)