



XVI
Congreso Nacional de
Investigación Educativa
CNIE-2021

Estresores en estudiantes normalistas durante la COVID-19

Susana Martínez Martínez

“Benemérita Escuela Normal Estatal, Profesor Jesús Prado Luna”
smartinez@benejpl.edu.mx

María Guadalupe Santos Rebollar

“Benemérita Escuela Normal Estatal, Profesor Jesús Prado Luna”
gsantos@benejpl.edu.mx

Perla Lizeth Córdova Valenzuela

“Benemérita Escuela Normal Estatal, Profesor Jesús Prado Luna”
pcordova@benejpl.edu.mx

Área temática 04. Procesos de Aprendizaje y Educación.

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

Tipo de ponencia: Reporte final de investigación.



Resumen

A partir del confinamiento por COVID-19, las demandas académicas, psicológicas y tecnológicas, han llevado al estudiante a experimentar diversas problemáticas, independientemente de la actitud que tenga en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por lo anterior, la presente investigación se enfoca en los estresores que viven los estudiantes de las Licenciaturas en Educación Preescolar y Primaria de la “Benemérita Escuela Normal Estatal, Profesor Jesús Prado Luna” (BENEPJPL). A partir de los hallazgos de este estudio, se pretende diseñar un proyecto sobre estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés. Con el propósito de tener información específica de los normalistas respecto a esta situación, se elaboró un formulario para identificar cuáles situaciones académicas les generaban estrés; por ello, estudio se inscribió en el paradigma cuantitativo. El estrés relacionado con la dificultad para adaptarse a las clases a distancia, las expectativas por mantener un horario académico, la falta de recursos tecnológicos, son las principales dificultades experimentadas por los alumnos. Las barreras relacionadas con las TIC, la falta de soporte técnico, problemas de conectividad, así como el poco espacio físico para realizar las tareas, son factores que llevaron a los estudiantes a reorganizarse y ajustarse en sus actividades académicas.

Palabras clave: Contingencia, estresores, estudiantes normalistas.

Introducción

Los primeros casos de SARS-CoV-2, se documentaron en Wuhan (China), durante diciembre de 2019. La Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró en marzo de 2020 como pandemia a la COVID-19, debido a la rápida expansión mundial, lo que originó el confinamiento y la transformación de la cotidianidad en la vida académica. Por ello, el proceso de enseñanza y aprendizaje transitó a modalidad virtual ante el cierre de las instituciones educativas.

En China y Japón (Kang et al., 2020; Shigemura et al., 2020, como se citó en Téllez, 2020) se llevaron a cabo investigaciones con personal de salud, y los resultados demostraron que la pandemia no sólo repercutía en la salud física, sino también en la mental. Además, se concluyó que ésta genera incertidumbre ocasionada por la desconfianza de contraer el virus.

Con la finalidad de conocer más sobre el tema de estudio, fue necesario consultar artículos de investigación. Para ello, se establecieron tres descriptores: 1) Salud mental durante la pandemia, 2) Estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia y 3) Estrés Académico durante la pandemia. Los criterios de selección fueron: estudios nacionales e internacionales (España, Cuba y Puerto Rico) en educación superior, que formaran parte de revistas arbitradas y que la fecha de publicación correspondiera a 2020 y 2021.

Desarrollo

Respecto al descriptor Salud mental durante la pandemia, un estudio realizado en una universidad de España, con 343 estudiantes, señala que esta pandemia perturbó la cotidianidad, lo que provocó problemas en diversos ámbitos: sanitario, económico, social y educativo (Lozano et al., 2020). Por su parte, Dávalos (2020) en México, expuso una investigación titulada: Efectos del confinamiento social por COVID-19, en la comunidad estudiantil normalista a 9954 alumnos de 28 estados. Se aplicó una encuesta. Dentro de los resultados se encontró que 85% (8281) padecieron estrés y agotamiento por cumplir con las actividades de aprendizaje en tiempo y forma; 75% (7261) externó frustración por la carga de trabajo excesiva y el poco o nulo aprendizaje; por último, 68% (6582) manifestó inseguridad por saber si las actividades las habían hecho de forma correcta.

Con base en el descriptor Estrés en universitarios durante la pandemia, el estudio cuantitativo llevado a cabo en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, Cuba, demuestra que los estudiantes tienen dos posturas del estrés frente a la pandemia: 1) como causa o 2) como consecuencia; es decir, que el exceso de conocimiento sobre la enfermedad, el sistema inmunológico vulnerable y el riesgo de contagio, puede generar una serie de trastornos que le provoquen estrés (Pérez et al., 2020).

Montalvo y Montiel (2020), desarrollaron en México un estudio cuantitativo con diseño no experimental, con el objetivo de conocer el impacto de la COVID-19 en el estrés en universitarios. Concluyeron que, al momento de transitar la modalidad presencial a distancia, aumentó significativamente el estrés debido al: exceso de trabajo académico, obstáculos para dar seguimiento a las clases síncronas, distribución jerárquica de egresos, incremento en las responsabilidades del hogar y sentir que se ha perdido la libertad.

Montalvo y Montiel (2020), Rosario et al. (2020), González (2020) y Pérez et al. (2020) afirman que vivir en confinamiento ha resultado estresante, lo que influye en la percepción del individuo de ser capaz de manejar las situaciones cotidianas. Señalaron como principales efectos derivados: trastornos del sueño, cansancio, cefaleas, molestias gastrointestinales, cambios en la alimentación, aumento en el consumo de sustancias adictivas, miedo, pensamientos suicidas, bajas expectativas, fragilidad en el proyecto de vida, incapacidad para solucionar problemas, intolerancia a la frustración, desconcentración, agobio y no saber qué hacer.

Con respecto al descriptor Estrés académico durante la pandemia, en la Universidad Autónoma de Chiapas, se aplicó una encuesta a 40 alumnos de la Licenciatura en Pedagogía. En esta investigación, se define como estrés académico la situación de tensión física y emocional relacionada con las demandas educativas. Éste tiene tres momentos: percepción de la situación de riesgo, reacción y acción (Barraza, 2020, como se citó en González, 2020). Los participantes consideraron que en el semestre 2020-1, se disminuyó su desempeño académico. Señaló que los estudiantes han enfrentado el confinamiento desde dos percepciones: una favorable relacionada con el apoyo social, al estar en casa y sentirse respaldados, y otra desfavorable, en la que tienen la impresión de perder independencia al compartir con sus familiares las áreas comunes y la escasa convivencia con compañeros y docentes de su institución.

En otra investigación cuantitativa se abordaron las demandas tecnológicas, académicas y psicológicas que experimentaron estudiantes de 17 universidades en Puerto Rico durante la pandemia. Se menciona que éstos enfrentan problemas económicos; inaccesibilidad, adaptación y capacitación para el manejo de las tecnologías; e incomprensión de los contenidos de aprendizaje (Rosario et al., 2020). Enfatizaron que la tecnología se convirtió en recurso principal para enseñar y aprender. También, que los alumnos no se pueden desvincular mentalmente de sus clases una vez que éstas terminan. Asimismo, emergieron como principales estresores: obtener bajas calificaciones, retrasos en las actividades académicas, falta de recursos tecnológicos o monetarios para pagar el internet y asistencia a las sesiones virtuales. Concluyeron que han aumentado los síntomas de depresión, estrés y ansiedad.

El estudiante universitario experimenta estrés debido a las demandas académicas derivadas de la implementación de modelos de aprendizaje a distancia, lo que genera “la pérdida de aprendizaje, un mayor riesgo de deserción escolar, la exacerbación de las desigualdades existentes y la aparición de nuevas, y la pérdida de personal educativo” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020, p. 5). Se desarrollaron estudios en Educación Superior para identificar estresores académicos, sin embargo, no

se tiene suficiente información sobre estudiantes en Escuelas Normales. Por ello, el Banco Interamericano de Desarrollo (2020) recomienda indagar la realidad de los alumnos durante la pandemia con el objetivo de tomar decisiones en beneficio de éstos.

En el marco de este exhorto, en la “Benemérita Escuela Normal Estatal, Profesor Jesús Prado Luna” (BENEPJPL), se llevó a cabo este estudio para identificar los estresores académicos en los estudiantes generados a partir del confinamiento por la COVID-19. De éste, se derivó el objetivo específico: identificar si existen diferencias significativas en los estresores de los alumnos de la BENEPJPL con relación al semestre que cursan.

En la Estrategia de Desarrollo Institucional de la Escuela Normal (EDINEN, 2020-2021) se definen categorías de análisis que impactan en la calidad educativa, de las Instituciones Formadoras de Docentes (IFD). De la primera categoría: Gestión y Fortalecimiento Institucional, emana el programa de tutoría, asesoría y apoyo a estudiantes de nuevo ingreso y regulares. A través de las actividades correspondientes a esta categoría, se pueden identificar los estresores que experimentan los estudiantes.

Lazarus y Folkman (1986) definieron al estrés como un conjunto de factores que se establecen entre la valoración que hace el individuo de una situación y la capacidad para enfrentarla. De manera complementaria, Sarubbi de Rearte y Castaldo (2013), señalan que se generan pensamientos de incomodidad física y/o psicológica, además de tensión cognitiva, emocional y conductual, que pueden afectar el bienestar emocional. El estrés tiene una función adaptativa que busca restablecer el equilibrio ante nuevas circunstancias.

El estrés es producto de la combinación de tres elementos: “...el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas” (McKay, Dais y Fanning [1998, como se citó en González, 2020, p. 165]). Por lo tanto, éste requiere evaluar las acciones ante cierta situación de conflicto y se relaciona con la percepción positiva o negativa de la capacidad para enfrentarlo. Sus repercusiones implican una diversidad de emociones y sentimientos, entre los que sobresalen “el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole” (Berrío y Mazo, 2011, p. 67). Esta reacción, al ser detonada a partir de estímulos académicos, crea el estrés académico (García y Zea, 2012). Suárez-Montes y Díaz-Subieta (2015) señalan que “es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental” (p. 302).

El estrés que experimentan los estudiantes durante la licenciatura, aunado al periodo de confinamiento, puede constituir un problema, al verse sobrepasada su capacidad de resiliencia, lo que pone en riesgo su bienestar. Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por su personalidad, autoestima, autoconcepto y resistencia; por tanto, un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas, ya que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad de adaptación de cada individuo (Domingues-Hirsch et al., 2018). Sin embargo, el estrés no siempre es perjudicial, en ocasiones, es el motor que permite enfrentar retos que implica la formación docente y coadyuva para alcanzar las competencias del perfil de egreso.

Percibir generadores de estrés durante los estudios, se relaciona con estados emocionales desagradables, que demandarán al alumno evaluar cognitivamente la situación presentada (Lazarus y Folkman, 1986). Heras (2011, como se citó en Fernández y Solari, 2017) mencionó que los estresores más significativos son: tareas, exámenes, incompreensión de temas y la cantidad de tiempo para realizarlas.

Por otro lado, Montalvo y Montiel (2020) mencionan que los estresores académicos son: a) carga académica, b) complejidad en el seguimiento de clases virtuales, c) no tener recursos para adquirir una computadora, tablet, celular, tener acceso a internet y d) responsabilidades en el hogar (exceso de tareas domésticas, compartir espacios/recursos, apoyo familiar en sus tareas escolares y aportar económicamente). Además, un nivel elevado de estrés académico trastorna las respuestas del individuo, esto repercute de forma negativa en el rendimiento académico. Lo que afecta la adquisición de nuevos conocimientos y merma la calidad en el aprendizaje (Román, Ortiz y Hernández, 2008; Águila y Calcines 2015).

El enfoque metodológico que sustenta la investigación es cuantitativo y tuvo como escenario la BENEJPL, ubicada en Ensenada, Baja California. Es de tipo exploratorio-descriptivo, con la aplicación de una encuesta. Se diseñó y validó el cuestionario titulado “Formulario para identificar estresores en normalistas”. Para esto se revisaron teóricamente los principales conceptos de la temática a indagar, posteriormente se realizó una tabla de congruencia donde se presentan las categorías, subcategorías y códigos de éstas. Después se revisaron diversos instrumentos (Sandín y Chorot, 2003; Alves, Cruz y Aguiar, 2006; Pacheco, 2017; Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 2018; Barraza, 2018; Rosario, 2020; González, Rosario y Cruz, 2020). Con base en ello, se diseñaron los reactivos.

Se elaboró la primera versión del instrumento, que se capturó en un formulario Google y se invitó a dos especialistas y a cuatro estudiantes de dos IFD de la entidad, para validación de expertos y de contenido; el proceso se llevó a cabo del 22 al 29 de enero en modalidad presencial y virtual (enlaces Google Meet). A los jueces se les presentó la tabla de congruencia y se compartió el formato de validación con los criterios: claridad, coherencia, relevancia y suficiencia. Una vez obtenidas las respuestas de los jueces, se elaboró la versión final organizada en cinco secciones: 1) introducción, 2) aviso de privacidad, 3) datos personales, 4) estrés de pandemia y 5) estrategias de afrontamiento (104 ítems). Se utilizó una Escala Tipo Likert: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre (ver Tabla 1).

La recolección de datos se realizó bajo la modalidad virtual. El periodo de aplicación del instrumento fue del 2 al 8 de febrero de 2021, a través del correo electrónico institucional a 313 estudiantes (ver Tabla 1), la participación fue voluntaria y la información recopilada se manejó de manera confidencial. Se finalizó la recepción de respuestas el 17 de febrero. Atendieron 189 alumnos que representan el 60.38% de la matrícula.

Con las respuestas se generaron 11 bases de datos en Excel; se integraron todos los resultados en una, la cual se depuró; ésta se registró en el Programa SPSS (versión 25) para realizar diferentes pruebas de estadística descriptiva, como cálculo de media y desviación estándar; e inferencial, como ANOVA. A continuación, se

muestra la distribución de los estudiantes de acuerdo con la identificación de estresores académicos por semestre (ver Tabla 2). La diferencia de éstos, reside en las puntuaciones obtenidas en algunos ítems que lograron significación estadística.

En primer semestre, se identificó que el único estresor es: cumplir con el trabajo solicitado por los docentes. En tercer semestre las variables por orden de significancia fueron: 1) tener los medios para comunicarse con los docentes, 2) sentir un alto nivel de exigencia por los docentes, 3) tener problemas con la conexión de internet y 4) asistir a sesiones sincrónicas donde no se genera un ambiente de aprendizaje. En la educación a distancia, cobran relevancia las instrucciones claras, precisas y sin ambigüedad. El docente es quien marca la diferencia y facilita u obstaculiza la correcta consecución de las actividades planteadas.

Con base en las respuestas de los estudiantes de quinto semestre, se encontró que fueron siete los estresores significativos: 1) tener diferentes responsabilidades en el hogar, 2) dedicar tiempo a la realización de las actividades académicas, 3) tener el tiempo limitado para hacer trabajos, 4) tener poca claridad sobre lo que quieren los docentes, 5) sentirse incompetentes para realizar efectivamente los trabajos solicitados, 6) disponibilidad de recursos compartidos para realizar tareas escolares y 7) poseer recursos tecnológicos poco funcionales.

Con base en lo anterior, el uso de las TIC en la educación a distancia, ha mostrado ser una herramienta fundamental, ya que permite incrementar la calidad de procesos académicos y la adaptación de la comunidad a las necesidades educativas. Además, favorece la autonomía, responsabilidad, manejo de tiempo, acceso a la información y el trabajo colaborativo.

Respecto al séptimo semestre, los estresores identificados fueron: 1) cumplir con los horarios de clase, 2) disposición de docentes para atender dudas y 3) tener ruidos que obstaculizan las actividades académicas. Borges (2005) recomienda evitar que en los entornos virtuales no se den respuestas o sean tardías a las dudas que presenten los alumnos. Además, el docente deberá mostrarse cercano a los estudiantes, ser claro en sus indicaciones, flexible en las actividades y evitar la sobrecarga de las mismas.

Hernández et al. (2020), concluyen que la mayoría de los estudiantes, a pesar de que cuentan con un espacio adecuado para tomar sus clases, 23% manifestó no estar libre del ruido, afectando a su concentración. Asimismo, señalan que la sensación de aburrimiento durante las sesiones sincrónicas es motivo de distracción.

La diferencia significativa entre semestres, de acuerdo con el Estadístico de Levene, se encuentra en los siguientes estresores: sentir un alto nivel de exigencia por los docentes, tener ruidos que obstaculizan las actividades académicas, sentirse incompetentes para realizar efectivamente los trabajos solicitados, asistir a sesiones sincrónicas donde no se genera un ambiente de aprendizaje y tener poca claridad sobre lo que quieren los maestros.

Castillo, Chacón y Díaz (2016) afirman que la carga académica se concentra en ciertos grupos de estudiantes y dependerá del plan de estudios; en el caso de la BENEJPL, los normalistas de primero a quinto cursan el plan 2018 y los de séptimo, el 2012. Así mismo, Águila et al. (2015) mencionaron que los alumnos, conforme avanzan en su formación, se enfrentan a mayores desafíos que les demandan mayores recursos físicos y psicológicos.

Conclusiones

La suspensión de clases presenciales a raíz de la pandemia, generó que en la BENEJPL se realizara el diagnóstico sobre estresores académicos para establecer acciones que tengan un impacto en la excelencia educativa y atiendan la estabilidad emocional de la comunidad escolar. Se requiere que la institución se haga responsable de la salud emocional de sus estudiantes y de ser así, podrán en un primer momento, ser conscientes de las situaciones que le rodean y aprender a enfrentarlas, a partir de sus habilidades socioemocionales. Es necesario que los estudiantes sean atendidos ante las diversas situaciones que se presentan como resultado de la pandemia.

De la presente investigación se concluyó que los estudiantes de quinto semestre poseen niveles de estrés académico más elevados. Esto podría deberse a que en primer año no se llevan a cabo jornadas de práctica, únicamente observación y ayudantía. Además, otros aspectos que pueden influir son: la naturaleza de los cursos, los docentes, los periodos de práctica son distintos y el proceso de titulación inicia al finalizar el quinto semestre. Además, se puede inferir que las características del vínculo paternalista que generan los normalistas en su formación inicial, impactaron de manera negativa en el tránsito a la modalidad virtual reflejándose en un sentimiento de pérdida o abandono. Se podría concluir que los alumnos de primer semestre se encuentran más relajados y estables que sus compañeros de semestres superiores.

Las principales fuentes de estrés en los estudiantes de la BENEJPL, se asocian a eventos académicos, psicosociales y económicos. Asimismo, el carácter de autoinforme del instrumento aplicado ofreció a los participantes, la posibilidad de valorar su estado en función de las variables proporcionadas sin ninguna clase de interpretación por parte de las investigadoras.

Este estudio es valioso por dos razones: permite valorar la intervención para futuras acciones formativas y continuar con el proceso de investigación enfocado al bienestar de los estudiantes. Es importante que todas las instituciones de nivel superior le otorgaran la importancia debida al tema, y que con ello se puedan establecer políticas que coadyuven a la disminución de este padecimiento.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones:

- Desarrollar un proyecto de intervención sobre primeros auxilios psicológicos, con la finalidad de que los alumnos conozcan estrategias de afrontamiento.

- Proponer acciones, desde los espacios curriculares, para el desarrollo de sanas trayectorias escolares, para atender aspectos de vulnerabilidad en proyectos de vida provocados por los efectos de la pandemia.
- Organizar talleres que les permitan a los estudiantes desarrollar habilidades para organizarse de manera más eficaz, y así, evitar la saturación de trabajos.
- Diseñar intervenciones para la concientización en el desarrollo de estilos de vida saludables.
- Establecer espacios para que los estudiantes realicen preguntas sobre su formación inicial, en términos de bienestar, donde puedan expresar sus pensamientos, dudas o comentarios.
- Que las sesiones sincrónicas sean grabadas y se compartan a los estudiantes.
- Establecer mecanismos de evaluación del estrés académico como medida preventiva.

Tablas y figuras

Tabla 1. Cantidad de estudiantes a los que se les envió el cuestionario

Plan de estudios	No. de grupos	LEPREE	LEPRIM
2012	2	22	1 hombre + 15 mujeres =16
2018	9	128	31 hombres +116 mujeres= 147
Total	11	150	163

Tabla 2. Resultados de las variables por semestre

Variable	Grupos				Resultados estadísticos	
	Primero	Tercero	Quinto	Séptimo	Diferencia de varianzas	Diferencia de medias
	(n=76)	(n=50)	(n=40)	(n=23)	Estadístico de Levene	Estadístico F
Media (desviación estándar)						
Cumplimiento trabajo	3.18 (1.230)	3.10 (1.182)	3.03 (1.187)	3.09 (0.900)	0.62*	0.17
Poca claridad	1.70 (1.189)	2.20 (1.294)	2.33 (1.141)	2.04 (1.022)	2.30*	3.11**
Percibir disposición	2.46 (1.290)	2.52 (1.111)	2.40 (1.105)	2.61 (1.270)	1.26*	0.17
Sentirme incompetente	1.46 (1.227)	1.92 (1.175)	2.13 (1.159)	2.04 (1.364)	0.74*	3.39**
Cumplimiento horarios	2.86 (1.538)	3.02 (1.253)	2.48 (1.219)	3.13 (1.254)	3.19	1.58
Tiempo limitado	1.92 (1.412)	2.26 (1.352)	2.43 (1.059)	2.43 (1.161)	2.23*	1.84
Medios comunicación	2.78 (1.520)	3.06 (1.132)	2.63 (1.314)	2.74 (1.356)	4.13	0.84
Nivel exigencia	1.88 (1.143)	2.72 (1.126)	2.33 (1.023)	2.43 (1.080)	0.41*	6.08**
Tiempo actividades	1.96 (1.259)	2.50 (1.298)	2.85 (0.893)	2.61 (0.891)	3.16	5.95**
Ambiente aprendizaje	0.93 (1.024)	1.76 (1.271)	1.75 (1.149)	1.00 (1.243)	1.55*	7.78**
Tecnología funcional	1.30 (1.233)	1.48 (1.233)	1.53 (1.109)	1.09 (1.379)	0.36*	0.83
Problemas internet	1.91 (1.073)	2.20 (0.990)	1.90 (1.057)	1.91 (1.125)	0.25*	0.95
Responsabilidades hogar	2.49 (1.447)	2.98 (1.286)	3.13 (1.067)	2.91 (1.164)	3.74	2.68**
Ambiente dificultad	1.22 (1.127)	1.78 (1.217)	2.05 (1.239)	2.13 (1.290)	0.58*	6.15**
Recursos compartidos	1.75 (1.396)	1.92 (1.338)	1.98 (1.165)	1.96 (1.430)	1.72*	0.34

Nota: En negritas se señala el resultado más alto, * para $p > 0.05$ y ** para $p < 0.05$.

Referencias

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R. Y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Alves A. J. L., Cruz M. A. y Aguiar A. Z. (2006). Adaptación para la lengua portuguesa de la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 14(6) http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692006000600006&script=sci_arttext&tlng=es
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). *La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19. División de Educación*. <http://dx.doi.org/10.18235/0002337>
- Barraza, M. A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN, México. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana. *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C*, México. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología de la Universidad de Antioquía*, 65-82.
- Borges, F. (2005). La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas. *Digithum*, 7(7).
- Castillo, C., Chacon, T. y Díaz-Veliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación educ. médica [online]*. 5(20), pp.230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>.
- Dávalos, A. (2020). Efectos de confinamiento social por COVID-19 en la comunidad estudiantil normalista. https://www.facebook.com/watch/live/?v=2363322097295820&ref=watch_permalink
- Domingues-Hirsch, C., Devos-Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lerch-Lunardi, V., & Marcelino-Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1).
- García, N. B., y Zea, R. M. (2012). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio i+d, Innovación más Desarrollo*, 9(25). 148-179. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- González R. J. A, Rosario, R. A. y Cruz, S. A. (2020). Escala de Ansiedad por Coronavirus: Un Nuevo Instrumento para Medir Síntomas de Ansiedad Asociados al COVID-19. *Interacciones*, 6(3). <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.163>
- Fernández H. y Solari G. (2017). Prevalencia del Estrés Asociado a la Doble Presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. *Ciencia y trabajo*, 19(60), 194-199. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000300194>
- Hernández J. M., García A.Y., Martínez G., Ortiz B.F. (2020) . Retos y Saberes de la Educación en Línea: Una Visión desde el Estudiantado Facultad de Ciencias Administrativas, Universidad Regional del Sureste, Oaxaca, México *Revista Espacio Universitario*. 16(41). Febrero 2021
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2018). *Test de estrés laboral* <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>
- Lazarus, Richard S. y Folkman, Susan (1986). *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona:

- Lozano, A., Fernández, J., Figueredo, V. y Martínez, A. (2020) Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online, *International Journal of Sociology of Education, Special Issue: COVID-19 Crisis and Socioeducative Inequalities and Strategies to Overcome them*, 79-104. <http://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>
- Montalvo, N., y Montiel, A. (2020). Impacto del Covid-19 en el estrés de universitarios. *AvaCient*, 4(2), 1-8. <http://itchetumal.edu.mx/avacient/index.php/revista/article/view/132>
- Pacheco C., J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. Universidad de Málaga. EDITA: Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga <https://hdl.handle.net/10630/15903>
- Pérez, M., Gómez, J., Tamayo, O., Iparraguirre, A., y Besteiro, E. (2020). Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. *MEDISAN*, 24(4)
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008) El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Rosario, A., González, J., Cruz, A., y Rodríguez, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 8(1), pp. 39-54 <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Secretaría de Educación Pública. (2020). Guía Metodológica de la Estrategia de Desarrollo Institucional de la Escuela Normal (EDINEN) 2020-2021.
- Suárez-Montes, N., y Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313.
- Téllez, J. (2020). Pandemia: estrés prolongado y sobrecarga inmunológica. Yo te cuido, tú me cuidas https://www.academia.edu/43572091/Pandemia_estr%C3%A9s_prolongado_y_sobrecarga_inmunol%C3%B3gica_Yo_te_cuido_t%C3%BA_me_cuidas
- UNESCO. (2020). Respuesta del ámbito educativo al COVID-19: Preparación para la reapertura de las escuelas: documento de trabajo. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373401_spa?posInSet=97&queryId=N-a01e63fe-9128-4751-b60c-c0cd6fd50218&fbclid=IwAR18HMPIUZlIdf-octdLYX_nTD7a3nnQaCDq91JzPr6maUzWD_7FTutWNKIU