

Identificación de factores de riesgo por estrés generado en alumnos de educación media superior bajo la NOM-035-STPS

Risk factor identification for stress generated in upper Secondary Education students under NOM-035-STPS

Abraham Rocha-Gallegos*, Cinhtia Maribel González-Segura**✉, Lourdes del Pilar Varela-Hernández*, Carlos Benjamín Bonilla-Suárez*, Michel García-García**

Rocha-Gallegos, A., González-Segura, C. M., Varela-Hernández, L. P., Bonilla-Suárez, C. B., & García-García, M. (2024). Identificación de factores de riesgo por estrés generado en alumnos de educación media superior bajo la NOM-035-STPS. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 32(93), e4646, <https://doi.org/10.33064/iycuua2024934646>

RESUMEN

En los estudiantes de educación media superior el estrés es una problemática que requiere ser analizada y atendida debido a su repercusión a nivel físico, emocional y psicológico. En este trabajo se describe un análisis de la presencia de factores de riesgo en una institución de educación media superior, basado en la aplicación de la NOM-035-STPS. La metodología del estudio tiene un enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, con un muestreo aleatorio y una muestra conformada por 112 estudiantes. Los resultados indican que durante y después de la pandemia se produjeron algunos factores de riesgo asociados con el estrés relacionados con las cargas de trabajo; aunque el manejo de la comunicación en la escuela ha resultado eficaz y, aunado a los protocolos de seguridad e higiene, se ha logrado salvaguardar la integridad de la comunidad escolar.

Palabras clave: estrés académico; salud socioemocional; factores psicosociales; educación media superior; NOM-035-STPS.

Recibido: 8 de septiembre de 2023 Aceptado: 14 de mayo de 2024 Publicado: 30 de septiembre de 2024

*Logística, Depto. Investigación y Producción, Centro de Estudios de Aguas Continentales 06 de Celaya, Pino Suárez No. 7, C. P. 38110, San José de Guanajuato, Gto., México. Correo electrónico: abrahamrocha06@dgetaycm.sems.gob.mx; lourdesvarela06@dgetaycm.sems.gob.mx; carlosbonilla6@dgetaycm.sems.gob.mx ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0414-3703>; <https://orcid.org/0009-3438-2450>; <https://orcid.org/0009-0000-3172-4720>

**Unidad Multidisciplinaria Tizimín, Facultad de Matemáticas, Universidad Autónoma de Yucatán. Calle 48-A No. 207 x 31. C. P. 97700, Tizimín, Yucatán, México. Correo electrónico: gsegura@correo.ady.mx; michel.garcia@correo.ady.mx ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9042-8320>; <https://orcid.org/0000-0003-2003-8412>

✉ Autora para correspondencia

ABSTRACT

In high school students, stress is an issue that needs to be analyzed and addressed due to its impact on physical, emotional, and psychological levels. This work describes an analysis of the presence of risk factors in a high school institution based on the application of NOM-035-STPS. The study's methodology has a quantitative, descriptive, cross-sectional approach, with random sampling, and a sample composed of 112 students. The results indicate that during and after the pandemic some stress-related risk factors associated with workload occurred; although the management of communication in the school has been effective and, coupled with safety and hygiene protocols, has succeeded in safeguarding the integrity of the school community.

Keywords: academic stress; socioemotional health; psychosocial factors; high school education; NOM-035-STPS.

INTRODUCCIÓN

Ante el abrupto cambio de modalidad educativa ocasionado por la pandemia COVID-19 resulta conveniente analizar las condiciones de salud físicas, emocionales y psicológicas presentes en los estudiantes y profesores al retornar a las aulas después de un aislamiento social prolongado, cuyo fin fue proteger la salud sin interrumpir las actividades académicas. Fue necesario migrar abruptamente de un modelo de clases presenciales a un modelo en línea o e-learning (sincrónico y asincrónico) de manera forzada e imprevista, lo que desencadenó diversos cambios en toda la comunidad escolar. Se implementaron largas sesiones de clases frente al monitor de una computadora, lo cual produjo un sedentarismo exacerbado, así como diversos cambios de horarios y rutinas, aunado al encierro y la escasa interacción social entre los alumnos.

Estos factores fueron propicios para producir un escenario nuevo, retador y estresante para la comunidad escolar. Oficialmente, la Secretaría de Salud de México (Secretaría de Salud, 30 de diciembre de 2023) identificó aproximadamente 2.3 millones de casos confirmados por COVID-19, alrededor de 433,000 casos sospechosos y cerca de 219,000 defunciones. Estas cifras tuvieron un impacto crucial en el sistema de salud, en la economía, las finanzas y en la sociedad; sobre todo en la salud emocional y física de los ciudadanos. La alerta sanitaria propició cambios en los hábitos de vida de las personas, generando un aumento de pacientes en los sistemas de salud con problemas de tipo emocional y psicológico. Situaciones similares se presentaron de manera previa en las pandemias por el SARS en 2003 y la gripe (H1N1) en 2009; estudios indican que existieron altos niveles de estrés y, por tanto, deterioro en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes estudiantes (Navarrete Cueto, Flores Peña, Gutiérrez Reyes, & Ulloa Cobos, 2022).

En el sistema educativo, 17 millones de estudiantes y 80 millones de profesores fueron afectados, lo cual denota el impacto global que tuvo el COVID-19 en las instituciones (Álvarez, 2020). Derivado de este escenario, a nivel mundial se reportó un incremento significativo en los niveles de estrés y de cansancio emocional en los alumnos de bachillerato, según datos de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL, 2020). Al respecto, Navarrete Cueto et al. (2022) destacan que las situaciones producto del

confinamiento producen una percepción alterada de bienestar físico y psicológico del individuo; aspectos poco explorados pero necesarios de abordar, particularmente en alumnos de educación media superior (EMS) y universitarios, considerando las exigencias académicas propias de su nivel. Entre las afectaciones se menciona el estado de ánimo, el manejo del estrés, las habilidades intra e interpersonales, la adaptabilidad de los alumnos, emociones negativas (indignación, depresión y ansiedad) y disminución de las emociones positivas (felicidad y satisfacción), deterioro de la salud, el sentido del humor, la paz y la tranquilidad se vieron mermados tanto en lo laboral como en lo personal (interacciones familiares, amistades, rendimiento laboral y económico), afectaciones físicas y psicológicas que desencadenaron padecimientos particulares (Álvarez, 2020; Gervacio Jiménez & Castillo Elías, 2022).

Particularmente, en el Centro de Estudios de Aguas Continentales 06 (CETAC 06) de Celaya, Guanajuato se retornó a la presencialidad en un escenario incierto y sin precedentes, situación que motivó a un grupo de profesores a aplicar el formato de "Semáforo de Incidencias" para acopiar algunas de las problemáticas que experimentaban los alumnos que repercutían en su estado emocional, social, económico y, por ende, académico; algunas de estas fueron: la pérdida de familiares, amigos o seres cercanos producto del SAR-COV-2, el desempleo sufrido por madres y padres de familia, alumnos que se incorporaron al sector laboral por falta de recursos económicos, afectaciones en el nivel de ingresos de sus familias, falta de recursos tecnológicos y de conectividad para atención a clases a distancia, escasas competencias digitales, por mencionar algunas.

A partir de lo anterior, se plantearon las incógnitas: ¿Cuáles son las condiciones académicas, de salud y emocionales con las que retornaron a la presencialidad los estudiantes? y ¿Qué factores de riesgo pueden generar estrés durante el retorno a las aulas? Para darles respuesta, de manera colegiada se acordó adecuar la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-035-STPS-2018 (Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 23 de octubre de 2018) con el fin de aplicarla y utilizar la información que esta arroja para identificar los principales factores de riesgo; especialmente aquellos relacionados con el estrés, dada la importancia que éste tiene en todos los ámbitos de la vida de un individuo.

El objetivo de esta investigación es identificar los factores de riesgo que pueden generar estrés y afectar el desempeño del alumnado del CETAC 06 de Celaya, Guanajuato, con base en la NOM-035-STPS-2018. Los objetivos específicos fueron: evaluar los niveles de estrés en una muestra de estudiantes, adecuar la norma para su aplicación, analizar la prevalencia de los factores de riesgo en estudiantes y proponer recomendaciones para la intervención temprana.

El estrés y las emociones

El estrés es un proceso de adaptación y de emergencia necesario para la supervivencia humana, no es considerado una emoción sino un agente detonador de emociones. Castillo y González Leandro (2010) afirman que las demandas ambientales, la vulnerabilidad de la persona, los mecanismos de valoración y reacción por estrés y/o ansiedad tienen una naturaleza de orden cognitivo. En este sentido, existen variadas situaciones productoras de estrés, tales como los malos hábitos, el manejo de las dietas, los cambios de horario y sueño, las nuevas enfermedades, los accidentes, las dificultades cotidianas que varían de acuerdo

con la edad, entre otras. Al respecto, durante el COVID-19 la población manifestó diferentes emociones ante la incertidumbre de la pandemia; tales como preocupación, miedo, tristeza, culpa y enfado, entendidas como procesos de orden cognitivo y emocional. Ante esta situación, fue necesario desarrollar estrategias de afrontamiento tales como la conexión social por diversos medios digitales, en búsqueda del acompañamiento y sentido de pertenencia. Sin embargo, las preocupaciones durante la pandemia tuvieron un rol preponderante, el cúmulo de nuevos y empoderados estresores entorpecían el desempeño de obligaciones y tareas habituales (Valero Cedeño, Vélez Cuenca, Duran Mojica, & Torres Portillo, 2020).

De acuerdo con Barraza Macías, Ortega Muñoz, Del Pino Peña y Méndez Zúñiga (2021) el estrés puede definirse como el conjunto de estímulos o situaciones (internas o externas) de corte amenazante que producen en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. Actualmente el estrés es uno de los temas más preocupantes en el ámbito de la salud, por lo que es importante identificar las situaciones estresantes conocidas como estresores, pues producen cambios o adaptaciones de espectro desconocido. Al respecto, algunas de las situaciones estresantes que experimentaron los alumnos durante el periodo de pandemia fueron: el desconocimiento de sus compañeros de clase y profesores, la nula interacción de manera presencial y las características propias de la modalidad de clases en línea (Calixto-Juárez, Hernández-Murúa, & del Refugio Gaxiola-Durán, 2023). En diversos estudios se ha abordado el tema desde múltiples perspectivas, observando la importancia que tiene un adecuado manejo del estrés y su relación con los sentimientos (Dip, 2023), el desempeño académico (Betancourt Gamboa, Betancourt Valladares, Colunga Santos, & Brunet Bernal, 2023) y las emociones (Álvarez, 2020), entre otras. Asimismo, antaño se han encontrado múltiples trabajos relacionados con el estrés académico (Arias Duque, 2000; Fernández Jiménez & Polo Sánchez, 2011; Polo, Hernández López, & Pozo Muñoz, 1996), aunque recientemente destacan los estudios sobre el estrés (Estrada Araoz et al., 2024; Rentería, Rueda, & Arroyo, 2024) y la ansiedad (Dip, 2023; Rodríguez-Corredor, Sánchez-Rodríguez, & Vargas-Ramírez, 2024). Los principales estresores identificados por Barraza Macías (2005) son: las evaluaciones, el tipo de trabajos solicitados, la competencia entre compañeros, la sobrecarga de tareas y trabajos, así como el exceso de responsabilidad al cumplir con las obligaciones escolares. Otros estresores están basados en: la sobrecarga del estudiante, deficiencias metodológicas, intervención en público, clima social negativo y estrés académico total (Calixto-Juárez et al., 2023). Entonces el estrés académico se produce en alumnos por distintas exigencias dentro del ambiente escolar. Barraza Macías et al. (2021) y López-Ordoñez (2021) afirman que los estudiantes ameritan la intervención de autoridades educativas para subsanar sus niveles de estrés.

Sin embargo, el estudio del estrés no se remite únicamente al ámbito escolar, sino que tiene una perspectiva muy variada en el área personal, laboral o social. Para casos como el estrés laboral existen políticas y reglamentaciones en México como la NOM-035-STPS-2018, que mediante un diagnóstico del entorno busca analizar e identificar las causas psicosociales detonadoras de estrés con el fin de modificarlas para su posterior erradicación. En la figura 1 se observa alumnos interactuando al regresar a las aulas después de un largo periodo de distanciamiento social.



Figura 1. Alumnos del CETAC 06 en clase post COVID-19.
Elaboración propia.

De acuerdo con Guardado López (2020) uno de los primeros pasos que ha dado México para diagnosticar los factores que pueden detonar casos de estrés en los centros de trabajo es la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018 denominada Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo-Identificación, Análisis y Prevención cuyo objetivo es identificar y prevenir factores de riesgo psicosocial, así como promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo (Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 23 de octubre de 2018), la cual es un apoyo para descubrir factores de riesgo (estresores) que pueden producirse dentro del medio ambiente donde se interactúa. Algunas de las variables abordadas en esta norma son: actividades cotidianas que se realizan en el centro laboral y que pueden considerarse análogas a las tareas encomendadas en un centro educativo; además de la definición de responsabilidades, las cargas de trabajo, la exposición a acontecimientos traumáticos, los actos de violencia, las condiciones peligrosas e inseguras en el ambiente de trabajo, entre otras.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada en el estudio es cuantitativa, transversal y descriptiva. Se aplicó la técnica de la encuesta, para lo cual se aplicó un instrumento digitalizado mediante la herramienta Formularios de Google. La encuesta está conformada por 72 preguntas cerradas enfocadas en la percepción de los estudiantes con respecto a los factores de estrés derivados de la pandemia por COVID-19. El instrumento parte de los criterios de la NOM-035-STPS-2018 para la detección de factores de riesgo, los cuales se agruparon por actividades contextualizadas en la vida escolar, familiar y laboral, en 15 bloques descritos en la tabla 1. El instrumento digitalizado se encuentra en la dirección electrónica <https://forms.gle/sGFDSUdntyEcHdxL9> y fue distribuido a los estudiantes por Whatsapp durante el mes de enero de 2022. Quienes contaban con acceso a Internet en casa lo respondieron ahí y los demás lo hicieron en la escuela.

Tabla 1
Agrupación de preguntas de la encuesta, por bloques de categorías

Bloque	Descripción	Preguntas
1	Acontecimiento traumático	1 a la 8
2	Condiciones laborales (cantidad y ritmo)	9 a la 15
3	Responsabilidad con actividades escolares	16 a la 17
4	Responsabilidad con actividades familiares	18 a la 21
5	Decisiones que puede tomar en su trabajo	22 a la 26
6	Capacitación e información escolar	27 a la 30
7	Relaciones con compañeros y autoridades	31 a la 42
8	Condiciones ambientales en la escuela	43 a la 47
9	Esfuerzo mental que le exige su trabajo	48 a la 51
10	Responsabilidad con actividades laborales	52 a la 53
11	Tiempo destinado al trabajo y a la familia	54 a la 56
12	Cambios recientes en el centro laboral	57 a la 58
13	Capacitación e información laboral	59 a la 63
14	Relaciones con sus compañeros	64 a la 68
15	Reconocimiento y sentido de pertenencia	69 a la 72

Nota: Elaboración propia a partir de los temas evaluados en la Norma Oficial.

La población objetivo de esta investigación fue el alumnado del CETAC 06, cuyo ingreso es anual. La matrícula total en el período 2021-2022 fue de 224 alumnos, quienes constituyen el universo de estudio. La muestra estuvo conformada por 50% de los alumnos matriculados en los tres semestres en curso, siendo 112 participantes. El muestreo fue realizado de forma aleatoria, aplicando como criterio de selección a los estudiantes cuyos números de lista fueran pares.

RESULTADOS

Los datos obtenidos a partir de las respuestas de los 112 estudiantes fueron procesados y graficados, etiquetando las preguntas y agrupándolas por categorías. En la figura 2 se muestran las respuestas relacionadas con haber experimentado o presenciado algún acontecimiento traumático en la escuela. La mayoría de los participantes no ha observado violencia en el ámbito escolar. Sin embargo, se mencionan algunos síntomas asociados al estrés: las dificultades de sueño (16), sueños (28) o recuerdos (29) que causan malestar, dificultad de concentración (29), irritabilidad (27) y nerviosismo (29). Este patrón sugiere un impacto limitado de eventos traumáticos directos en la población estudiantil analizada.

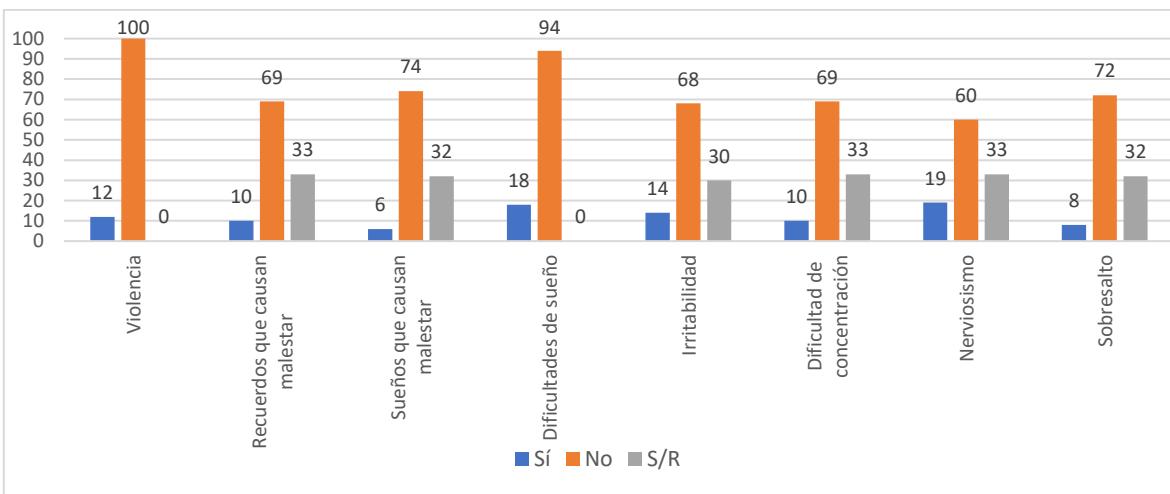


Figura 2. Estudiantes que presenciaron algún acontecimiento traumático. N= 112.
Elaboración propia.

En la figura 3 se presentan las respuestas relacionadas con las condiciones y exigencias de la escuela, ante lo cual la mayoría de los estudiantes (96) reporta nunca haber realizado actividades peligrosas dentro de la escuela; aunque algunos perciben una elevada exigencia de memorización (50) y concentración (49). Estos hallazgos denotan un entorno escolar percibido como seguro, en términos físicos, pero potencialmente estresante en cuanto a las demandas cognitivas impuestas.

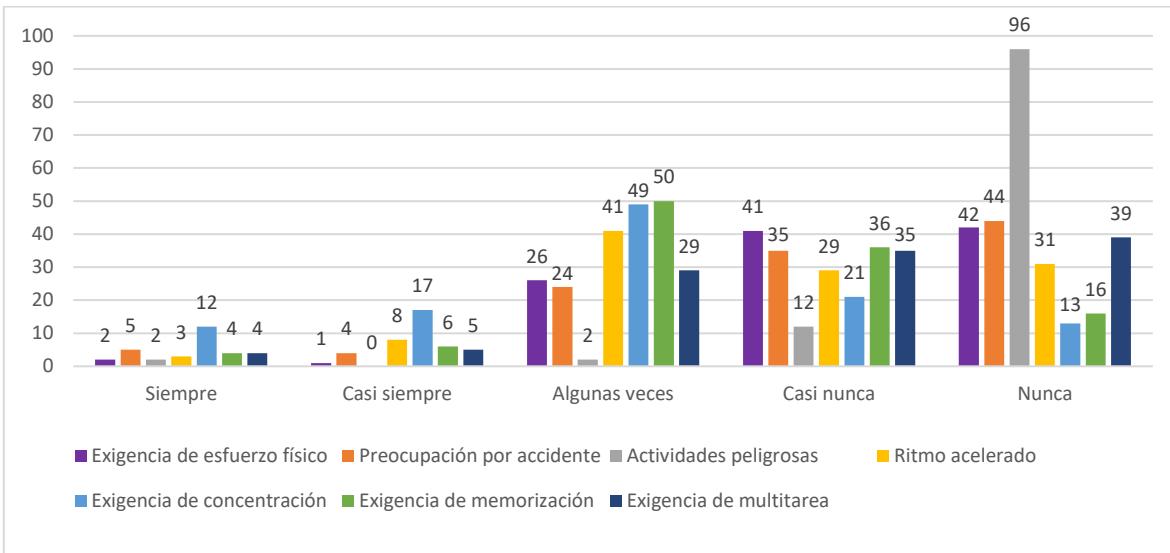


Figura 3. Condiciones y exigencias de la escuela. N= 112.
Elaboración propia.

La figura 4 explora las percepciones de los alumnos sobre la responsabilidad y la toma de decisiones en el ámbito escolar. Los factores valorados más positivamente fueron nunca realizar actividades innecesarias (67), recibir órdenes contradictorias (56), estudiar en días inhábiles (46) y sentir invasión de actividades personales (46).

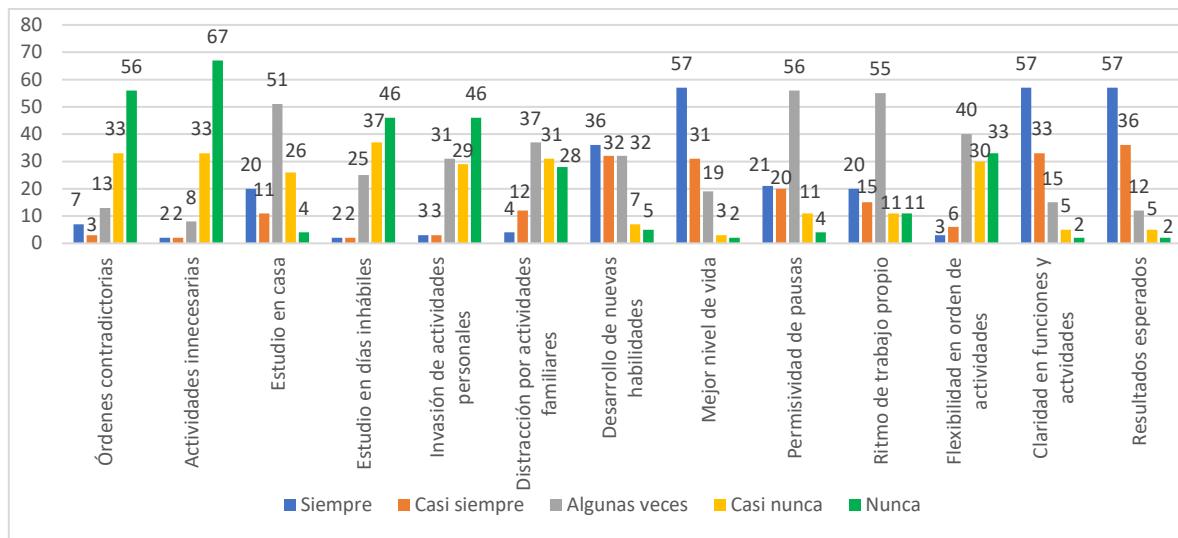


Figura 4. Responsabilidad y toma de decisiones. N= 112.
Elaboración propia.

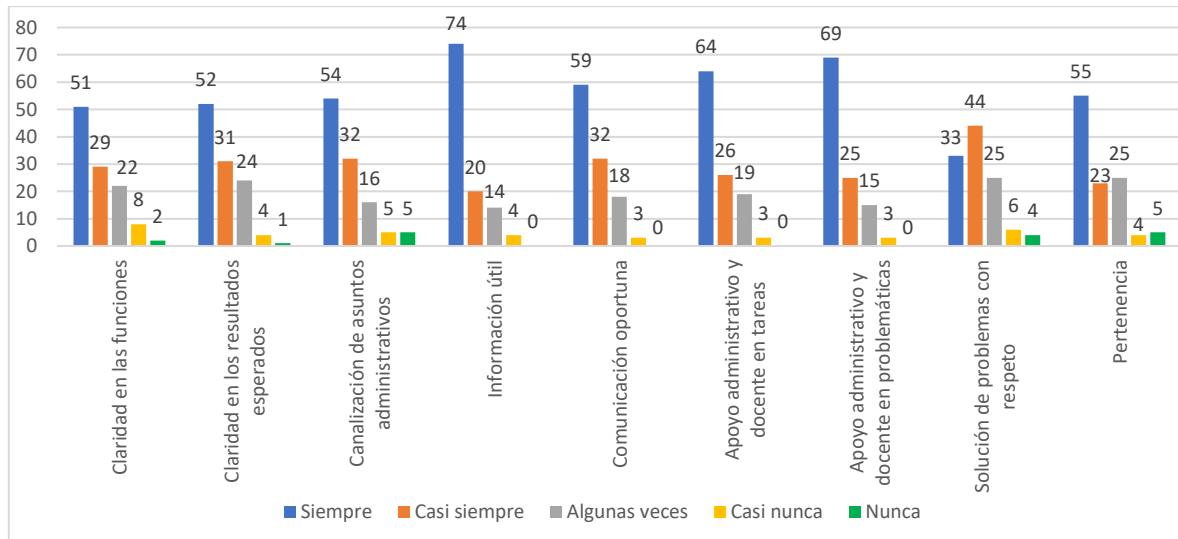


Figura 5. Capacitación e información escolar. N= 112.
Elaboración propia.

La figura 5 muestra las percepciones de los alumnos sobre el apoyo y la comunicación que reciben en el ámbito escolar. Se observa que la gran mayoría de los estudiantes afirmó siempre recibir información útil (74) y contar con apoyo administrativo y docente (69), lo cual va en sintonía con el entorno escolar que busca promover la comunicación efectiva y el soporte a los estudiantes en sus necesidades académicas. Destaca la comunicación oportuna (59), pertinencia (55), canalización de asuntos administrativos (54), claridad en los resultados esperados (52) y claridad de las funciones (51). Sin embargo, no se descarta la presencia de los estresores relacionados con esta categoría, considerando las menciones que tuvieron las otras opciones de respuesta.

La figura 6 muestra las percepciones del alumnado sobre las condiciones ambientales del entorno escolar. Destaca que nunca han sido víctimas de *bullying* (92) o han experimentado manipulación (91). En cuanto a la seguridad, se observa que no han realizado actividades peligrosas ni han presenciado actos violentos (88). Respecto a la participación nunca han sido excluidos de las decisiones escolares (78) ni se preocuparon por algún accidente (58) o por críticas constantes (51).

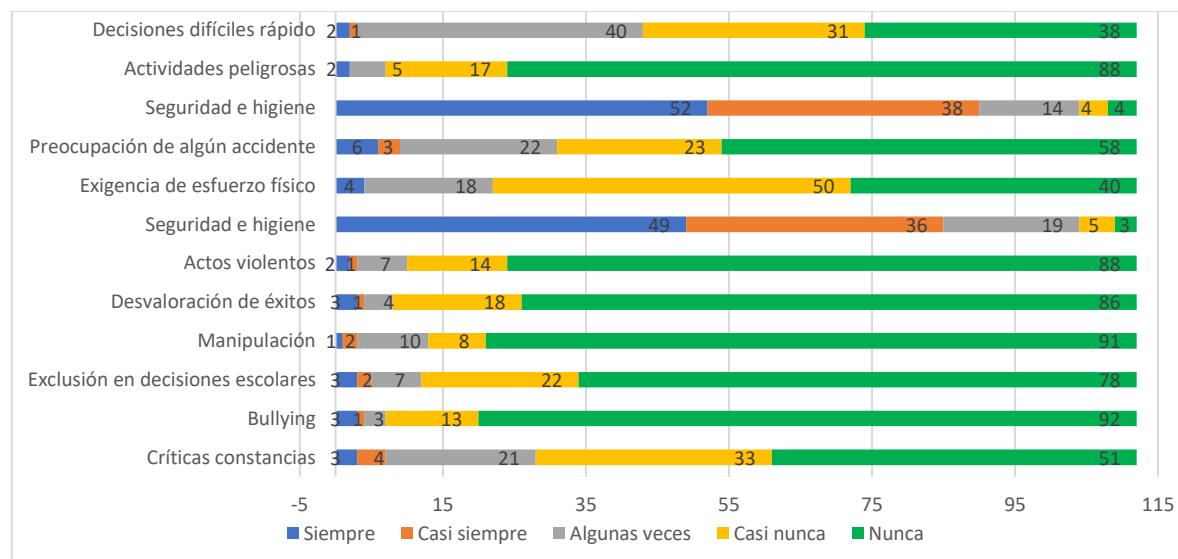


Figura 6. Condiciones ambientales escolares. N= 112.

Elaboración propia.

La figura 7 se enfoca en la información y el apoyo que reciben en el ámbito escolar, donde 73 participantes indican que siempre reciben información útil, 70 señalan que siempre han tenido canalización pertinente de sus necesidades y 68 indican que siempre se les brinda una explicación clara de los objetivos. La mayoría de los estudiantes indicó recibir siempre o casi siempre información útil y apoyo adecuado.

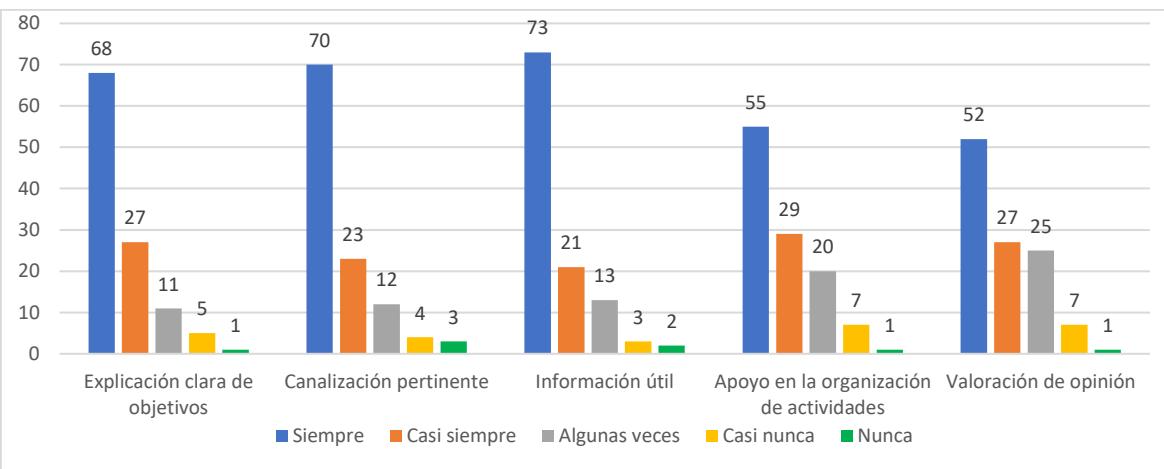


Figura 7. Cambios recientes en la escuela. N= 112.
Elaboración propia.

DISCUSIÓN

En los resultados obtenidos a partir del contexto previamente descrito se percibe que los estudiantes del CETAC 06 no han experimentado eventos traumáticos significativos, lo cual permite afirmar que existe una adecuada gestión del estrés y que no se identifica un riesgo latente al respecto. Esto resulta de utilidad para continuar implementando las reglas identificadas como positivas, pero también para proponer acciones que conduzcan a mejorar los resultados en las áreas de oportunidad detectadas. Se destaca la percepción positiva de los alumnos sobre las medidas aplicadas por el personal docente y administrativo, así como la claridad de los objetivos y expectativas académicas, lo que sugiere un manejo adecuado del nivel de comunicación y alineación entre docentes y estudiantes. De igual forma, la información escolar ha sido valorada como oportuna y efectiva, lo que sugiere un compromiso y gestión oportuna por parte del personal con el objeto de minimizar los estresores y brindar un entorno propicio para el aprendizaje, como lo sugieren Barraza Macías et al. (2021) y López-Ordoñez (2021).

No obstante, el presente trabajo permitió identificar algunos factores de estrés asociados con el nivel de memorización, exigencia y niveles de concentración dentro del ambiente escolar, previamente identificados como estresores por Barraza Macías (2005). Estos estresores podrían atribuirse a los estilos de enseñanza ortodoxos prevalentes en el sistema educativo, donde se prioriza la enseñanza basada en memorización de definiciones y conceptos. Además, aunque los resultados muestran que los estudiantes en su mayoría no han experimentado bullying o manipulación, existe cierta percepción de exclusión en decisiones escolares, lo cual sugiere áreas de mejora en la inclusión de los estudiantes en procesos de toma de decisiones; las críticas constantes mencionadas por algunos estudiantes ameritan mecanismos para encaminar y atender esas situaciones de forma temprana.

Por tanto, es crucial abordar estos estresores mediante el cuerpo colegiado con el fin de desarrollar estrategias adaptativas e inclusivas que estimulen un aprendizaje más

significativo y menos estresante, para lograr la disminución paulatina del impacto cognitivo que estos estresores generan (Castillo y González Leandro, 2010). Actualmente, se considera que el CETAC 06 ha logrado gestionar de manera efectiva la mayoría de los estresores y condiciones medioambientales; pero es necesario continuar evaluando y ajustando las prácticas educativas para garantizar un ambiente saludable y propicio para la formación integral de los estudiantes.

El análisis realizado resulta relevante si se considera el impacto que los estresores identificados pueden tener en el desempeño académico (Auesta Ancajima & Pastor Romero, 2020; Betancourt Gamboa et al., 2023). También se identificó que los protocolos de seguridad e higiene son factores que influyen en la consecución de un ambiente escolar seguro, fundamental para el bienestar académico y emocional de los alumnos (Dip, 2023), logrando mantener la integridad de la comunidad. De esta manera, es posible identificar los estresores presentes y canalizarlos de manera efectiva, propiciando condiciones medioambientales y emocionales favorables para el aprendizaje. Por tanto, es imprescindible continuar evaluándolos en el futuro, además de ajustar prácticas y políticas que garanticen un ambiente escolar saludable que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes.

CONCLUSIONES

En esta investigación se logró identificar los principales factores de riesgo que pueden generar estrés y afectar el desempeño del alumnado del CETAC 06 con base en la NOM-035-STPS-2018. Para esto se realizó una adecuación a esta norma adaptándola a un contexto educativo y el instrumento generado permitió identificar estresores asociados con las cargas de trabajo y los estilos de enseñanza por parte del cuerpo docente, como el nivel de concentración y la exigencia de memorización, lo cual da respuesta a la pregunta en torno a los factores de riesgo que pueden generar estrés durante el retorno a las aulas.

Por otro lado, más allá de los estresores detectados, se observa que el alumnado del CETAC 06 goza de un ambiente institucional adecuado, la investigación constató la ausencia de estresores producto de cualquier tipo de violencia, así como de eventos traumáticos producto de ello. Entonces, respondiendo a la pregunta ¿Cuáles son las condiciones académicas, de salud y emocionales con las que retornaron a la presencialidad los estudiantes? Se puede afirmar que el correcto manejo de canales de comunicación institucional por parte del CETAC 06 ha coadyuvado a propiciar un clima organizacional con un nivel menor de estresores. Sin embargo, se considera que el rezago producto del confinamiento por COVID-19 motivó a retomar ritmos de trabajo en lo presencial superiores a los que el alumnado estaba acostumbrado, aunado a la premisa de regularizar y normalizar los planes de estudios en el corto plazo por parte del cuerpo docente, pudiendo producir cargas de trabajo y exigencias considerables en el retorno a clase.

Se concluye que es importante mantener los canales de comunicación que generan un ambiente favorable para el aprendizaje, además de contemplar la flexibilización, dosificación y diversificación de actividades académicas; deben evitarse

demasiados estresores en el alumnado, no solamente en el retorno a clases postpandemia, sino de forma regular en la institución.

Finalmente, este trabajo subraya la importancia de abordar de manera proactiva los desafíos relacionados con el estrés académico y el bienestar emocional en el contexto educativo, para implementar las estrategias necesarias que permitan mejorar los aprendizajes y el desempeño de los estudiantes. A partir de la adecuación realizada a la NOM 035 con el instrumento aplicado se considera factible extrapolar la metodología a otros contextos con el fin de visualizar un enfoque global sobre el manejo de estresores y sus condiciones medioambientales en las instituciones educativas.

REFERENCIAS

- Álvarez, M. (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. *Ánalisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones* [reseña]. Revista Argentina de Educación Superior: RAES, año 12(20), 156-158. <https://revistas.untref.edu.ar/index.php/raes/issue/view/raes20/RAES%202020%20PDF>
- Arias Duque, R. (2000). *Variables psicosociales relacionadas con el rendimiento académico de los alumnos de la Universidad Santo Tomás* [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/3227>
- Ayesta Ancajima, M. A., & Pastor Romero, P. A. (2020). Estrés académico: Una revisión sistemática de la literatura científica en los últimos diez años. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/27086>
- Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(4), 15-20. <https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/24>
- Barraza Macías, A., Ortega Muñoz, M., Del Pino Peña, R., & Méndez Zúñiga, A. (2021). Afrontamiento al estrés de pandemia y su relación con el bienestar mental en una muestra estudiantil. En *Aproximaciones al estudio de las variables patológicas de la salud mental* (pp. 41-61). Universidad Pedagógica de Durango. <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Aproximaciones.pdf>
- Betancourt Gamboa, K., Betancourt Valladares, M., Colunga Santos, S., & Brunet Bernal, G. (2023). Afrontamiento al estrés académico en la carrera de Estomatología. *Humanidades Médicas*, 23(1). <https://humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/2412>
- Calixto-Juárez, P., Hernández-Murúa, J. A., & del Refugio Gaxiola-Durán, M. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 1553-1573. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i1
- Castillo, M. D., & González Leandro, P. (2010). Estrés y ansiedad. Relación con la cognición. En P. Moreno & J. Saiz (Presidencia), *Congreso llevado a cabo en el XI Congreso Virtual de Psiquiatría, Tenerife, España*. <https://psiquiatria.com/trabajos/8cof245425.pdf>
- Comisión Económica para América Latina (CEPAL). (2020). *Informe sobre el impacto económico en América Latina y el Caribe de la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Naciones Unidas. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45602>

- Dip, J. A. (2023). El estrés y ansiedad por COVID-19. Los sentimientos de los estudiantes reflejados en la opinión de una encuesta realizada en pandemia. *Documento de trabajo RedNIE* N° 213. <https://rednie.eco.unc.edu.ar/files/DT/213.pdf>
- Estrada Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Quispe-Aquise, J., Lavilla-Condori, M. L., & Mamani-Roque, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(1), 57-67. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6>
- Fernández Jiménez, C., & Polo Sánchez, M. T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 10(2), 177-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Gervacio Jiménez, H., & Castillo Elías, B. (2022). Impactos socioemocionales, estrategias y retos docentes en el nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(24). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i24.1133>
- Guardado López, S. C. (2020). La NOM 035 ¿Una nueva visión de la responsabilidad social empresarial? *Revista Universitaria Digital de Ciencias Sociales (RUDICS)*, 11(20), 57-63. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2020.11.20.4>
- López-Ordoñez, R. (2021). Grado de satisfacción de alumnos de bachillerato al e-learning derivado a la pandemia covid-19. *Con-Ciencia Boletín Científico de La Escuela Preparatoria* No. 3, 8(16), 86-90. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/7365>
- Navarrete Cueto, C. A., Flores Peña, M. R., Gutiérrez Reyes, P., & Ulloa Cobos, O. (2022). Salud mental y el desarrollo de habilidades socioemocionales en tiempos de Pandemia de la COVID-19 en estudiantes de Nivel Medio Superior y Superior. *Revista Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3223>
- Polo, A., Hernández López, J. M., & Pozo Muñoz, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>
- Rentería, M. I. L., Rueda, C. M. Z., & Arroyo, L. D. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 27(51). <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>
- Rodríguez-Corredor, L. C., Sánchez-Rodríguez, J. M., & Vargas-Ramírez, L. (2024). Impacto de la rehabilitación pulmonar sobre calidad de vida, ansiedad y depresión en pacientes post-COVID-19. *Revisión sistemática. Fisioterapia*, 46(4), 210-221. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2024.01.005>
- Secretaría de Salud. (30 de diciembre de 2023). *Informe Integral de COVID-19 en México* (Número 4-2023). Gobierno de México. https://epidemiologia.salud.gob.mx/gobmx/salud/documentos/covid19/Info-04-23-Int_COVID-19.pdf
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (23 de octubre de 2018). NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-035-STPS-2018, Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo-Identificación, Análisis y Prevención. *Diario Oficial de la Federación*, Segunda Sección. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828
- Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. F., Duran Mojica, Á. A., & Torres Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Usted es libre de Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material

La licenciatante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciatante.

NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.