

---

---

# CONOCER QUE HERRAMIENTAS EMOCIONALES Y COGNITIVAS UTILIZAN LOS PROFESORES PARA AYUDAR A SUS ALUMNOS DE 5TO GRADO CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE ZACATECAS PLANTEL SOMBRERETE (COBASO)

## TO KNOW WHAT EMOTIONAL AND COGNITIVE TOOLS TEACHERS USE TO HELP THEIR 5TH GRADE STUDENTS WITH ACADEMIC STRESS AT THE COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE ZACATECAS PLANTEL SOMBRERETE (COBASO)

**Mariam Lizbeth García Ávila**

*Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana, UJED.*

### **Correspondencia**

mariam.garciaavila@gmail.com

### **Resumen**

El propósito de este estudio es brindar una descripción detallada de las herramientas cognitivas y psicológicas que utilizan los docentes para mitigar el estrés en sus estudiantes. La investigación se lleva a cabo en el poblado de Sombrerete, Zacatecas. Este trabajo aborda varios aspectos fundamentales, como la definición de adolescencia y el estrés académico. Asimismo, explora temas clave para resaltar su relevancia y presenta recomendaciones sobre las herramientas que se consideran efectivas en el manejo del estrés académico.

### **Palabras clave:**

Herramientas cognitivas y psicológicas, Estrés, Docentes.

### **Abstract**

The purpose of this study is to provide a detailed description of the cognitive and psychological tools that teachers use to mitigate stress in their students. The investigation is carried out in the town of Sombrerete, Zacatecas. This work addresses several fundamental aspects, such as the definition of adolescence and academic stress. Likewise, it explores key topics to highlight their relevance and presents recommendations on the tools that are considered effective in managing academic stress.

### **Key words:**

Cognitive and psychological tools, Stress, Teachers.

DOI: <https://doi.org/10.56342/recv.vol14.n27.2024.30>

**Recibido: 27 de noviembre de 2023 Aprobado: 20 de febrero de 2024**

---

---

## Introducción

El estrés académico es un fenómeno común en estudiantes de todos los niveles educativos. Se caracteriza por una sensación de tensión, ansiedad y preocupación que puede interferir con el rendimiento escolar.

En el caso de los alumnos de 5to grado del Colegio de Bachilleres del Estado de Zacatecas Plantel Sombrerete (COBASO), el estrés académico puede estar relacionado con factores como la adaptación a la nueva etapa escolar, la presión por obtener buenas calificaciones, y el temor a no cumplir con las expectativas de los padres y maestros.

El estrés en la educación puede tener un impacto negativo en el rendimiento escolar, la salud física y mental de los alumnos. Por lo tanto, es importante que los profesores estén preparados para abordar este problema. El objetivo de este estudio es conocer que herramientas emocionales y cognitivas utilizan los profesores del COBASO para ayudar a sus alumnos de 5to grado con el estrés académico.

Se plantea la hipótesis ¿Los profesores del COBASO utilizan herramientas emocionales y cognitivas para ayudar a sus alumnos con el estrés académico? De existir estas herramientas ¿pueden ser eficaces para ayudar a los alumnos a afrontar el estrés de manera saludable y mejorar su rendimiento escolar?

Para llevar a cabo este estudio y dar respuesta a nuestra hipótesis, se utilizará un enfoque cualitativo. Se realizarán entrevistas semiestructuradas a profesores del COBASO que trabajan con alumnos de 5to grado.

Los resultados de este estudio se analizarán utilizando la triangulación de datos. De igual manera estos resultados permitirán conocer las herramientas emocionales y cognitivas que se utilizan. Esta información será de utilidad para los profesores del COBASO y de otras instituciones educativas, ya que les permitirá desarrollar estrategias efectivas para ayudar a sus alumnos a afrontar el estrés de manera saludable.

## Fundamento teórico

A continuación, se dará a conocer lo que es el fundamento teórico de la investigación con el fin de describir los temas importantes para el mismo. Comenzando por la adolescencia, el estrés y el estrés en la educación.

### Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS), (2015), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales.

### Estrés

---

---

La organización mundial de la salud (OMS), (2023), define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

### **Estrés académico**

Se refiere a la tensión física, emocional y mental que experimentan los estudiantes debido a las demandas y presiones asociadas con su educación y rendimiento académico. De acuerdo con Román *et al.* (2011) en la revista electrónica de psicología Iztacala, nos menciona que el proceso de aprendizaje puede ser influenciado por una variedad de factores que generan desequilibrios emocionales y psicológicos en los entornos familiar, educativo y laboral.

Dentro de los múltiples elementos que intervienen en el estrés académico, se encuentran los moderadores biológicos (como la edad y el sexo), factores psicosociales (incluyendo el patrón de conducta Tipo A, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social), aspectos psico socioeducativos (como la percepción propia en términos académicos, el tipo de estudios y el nivel educativo) y factores socioeconómicos (como la ubicación geográfica y la disponibilidad de becas). Estas variables que influyen en el estrés inciden a lo largo de todo el proceso, desde la aparición de los factores que lo desencadenan hasta sus consecuencias, lo que significa que algunas de estas variables pueden contribuir a una mejor afrontación del estrés con mayores posibilidades de éxito.

### **¿Como se manifiesta el estrés?**

La Universidad de Chile (s.f.) nos menciona que una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones.

*Manifestaciones físicas:* Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son: somnolencia, mayor necesidad de dormir, Cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, etc.

*Manifestaciones psicológicas y emocionales:* Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan: Inquietud, tristeza, ansiedad constante, etc.

*Manifestaciones conductuales:* Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar: frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de aislarse, etc.

### **Rol del docente en el manejo del estrés**

Los maestros pueden desempeñar un papel importante en ayudar a sus estudiantes a manejar el estrés (Barraza, 2011). El orientador educativo debe

---

---

prestar atención a los signos de comportamiento más evidentes. Un estudiante que muestra irritabilidad, intolerancia, agresividad o inquietud, o, por otro lado, uno que se aísla o se encuentra triste, podría estar experimentando estrés.

Para verificar si el estudiante está lidiando con el estrés, es esencial investigar qué le preocupa en ese momento y si experimenta otros síntomas, como bloqueo mental, problemas para dormir, dolores de cabeza, fatiga persistente o trastornos digestivos, entre otros. Un conjunto de estos síntomas, sin evidencia de enfermedad física, indica la presencia de estrés en el estudiante.

Una vez que se ha identificado al estudiante con estrés, el orientador educativo debe determinar las causas del estrés. En este punto, es importante reconocer que hay factores estresantes sobre los cuales tanto el orientador como el estudiante pueden actuar, y otros sobre los cuales no se puede hacer nada.

### ***Causas del estrés en la educación***

Puede variar en intensidad y puede afectar a estudiantes de todas las edades, desde la educación primaria hasta la educación superior.

Según Águila, *et al.* (2015), La transición a la universidad representa una etapa llena de tensiones, ya que implica adaptarse a cambios significativos en la forma de abordar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también puede afectar la esfera personal. Estos factores pueden aumentar la probabilidad de que los estudiantes recién ingresados a la universidad experimenten síntomas clínicos.

Es fundamental que los estudiantes reciban apoyo emocional, orientación académica y herramientas para manejar el estrés de manera efectiva. Los padres, maestros y consejeros escolares pueden desempeñar un papel importante en ayudar a los estudiantes a enfrentar estas presiones de manera saludable.

### ***Afrontamiento del estrés***

Se refiere a las estrategias y técnicas que los estudiantes utilizan para lidiar con el estrés relacionado con las demandas académicas, como exámenes, trabajos, plazos y presión por el rendimiento.

En el artículo titulado “La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento” de Barraza (2011), nos menciona que el estudio del afrontamiento se ha centrado en las estrategias utilizadas, al grado que se han identificado factores o familias que agrupan un conjunto de estrategias, por ejemplo, Lazarus (2000) identifica ocho factores (manejo confrontador, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de responsabilidad, escape-evitación, resolución planificada de problemas y revaloración positiva), por su parte Skinner y Zimmer-Gembeck (2007) identifican 12 familias de afrontamiento (resolución de problemas, búsqueda de información, indefensión, de escape, independencia, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodo, negociación, sumisión y oposición).

---

---

Más allá de estas estrategias, para Barraza (2011), la literatura sobre el manejo del estrés indica, o sugiere un segundo modo de afrontar el estrés a través de ciertos recursos, acciones o procesos genéricos de control del estrés, como sería el caso de: la relajación (Cruz & Vargas, 2000), reestructuración cognitiva (Cungi, 2004), pensamiento positivo (Kyriacou, 2003), gestión del tiempo (Shturman, 2005), control emocional (Mingote & Pérez, 2003), manejo de conflictos (Rossi, 2001).

### ***Modelo sistemático cognoscitivista del estrés académico***

Se basa en la idea de que el estrés surge de la forma en que los individuos perciben y evalúan las demandas académicas y su capacidad para hacerles frente. Este modelo se enfoca en los procesos cognitivos y las creencias que influyen en la experiencia del estrés académico. A continuación, se presenta una descripción de los principales componentes de este modelo:

1. Evaluación cognitiva: En este modelo, el estrés académico se ve como el resultado de la evaluación cognitiva de las situaciones académicas. Los estudiantes evalúan las demandas académicas (como exámenes, tareas o proyectos) y su capacidad para afrontarlas. Si perciben que las demandas superan sus recursos y habilidades, es más probable que experimenten estrés.

2. Creencias y expectativas: Las creencias y expectativas de los estudiantes desempeñan un papel crucial en su percepción del estrés académico. Por ejemplo, si un estudiante tiene creencias negativas sobre su capacidad para tener éxito en un examen importante, es más probable que experimente estrés antes y durante la prueba.

3. Estrategias de afrontamiento cognitivo: Los estudiantes utilizan estrategias cognitivas para hacer frente al estrés académico. Esto puede incluir la reevaluación de la situación, el cambio en la interpretación de las demandas académicas o la utilización de técnicas de manejo del pensamiento negativo.

4. Factores mediadores: En este modelo, se reconocen varios factores mediadores que pueden influir en la relación entre la evaluación cognitiva y la experiencia de estrés. Estos factores pueden incluir la autoeficacia (la creencia en la propia capacidad para tener éxito), la autoestima, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social.

5. Resultado del estrés: El estrés académico puede tener una variedad de resultados, que van desde el rendimiento académico reducido hasta problemas de salud mental y física. La forma en que los estudiantes afrontan el estrés y las estrategias que utilizan para lidiar con él pueden influir en estos resultados.

### ***Modelo sistemático psicológico del estrés académico***

Para Barraza (2008), el modelo sistémico psicológico del estrés académico es un modelo que explica el estrés académico como un proceso adaptativo que se produce cuando el estudiante se enfrenta a una serie de demandas que, bajo su valoración, son consideradas estresores. Este modelo consta de tres componentes:

---

---

*Estresores:* Son las demandas que el estudiante percibe como amenazantes o desafiantes. Pueden ser de naturaleza académica, personal o social.

*Síntomas:* Son las manifestaciones físicas, cognitivas, emocionales y conductuales que se producen como respuesta al estrés.

*Afrontamiento:* Son las estrategias que el estudiante utiliza para hacer frente al estrés.

El modelo sistémico psicológico del estrés académico se basa en la teoría cognitiva del estrés, que sostiene que el estrés se produce cuando la persona percibe una situación como amenazante o desafiante, y que sus recursos de afrontamiento son insuficientes para hacerle frente. Este modelo ha sido utilizado para comprender el estrés académico en estudiantes de diversas edades y niveles educativos.

## **Metodología**

A continuación, se dará a conocer los sujetos de estudio, el tipo de investigación, así como el procedimiento a seguir para realizar el estudio.

### **Sujetos**

Los sujetos de estudio serán 5 profesores del COBASO que trabajan con alumnos de 5to grado con edades de entre 50 y 60 años. Se seleccionarán profesores de diferentes áreas de conocimiento y con diferentes niveles de experiencia.

### **Instrumentos**

Entrevista semiestructurada, la observación participante, observaciones en el aula, interacciones entre los profesores y los estudiantes, diarios de campo, diarios de registro de observación y por último una triangulación de datos. Las entrevistas se realizarán de forma individual y presencial. La duración de cada entrevista se estima en 30 minutos.

El procedimiento para realizar este estudio se describe a continuación:

1. Selección de participantes: se seleccionarán profesores del COBASO que trabajan con alumnos de 5to grado.
2. Carta compromiso de consentimiento informado.
3. Aplicación de entrevista semiestructurada
4. Análisis de datos
5. Presentación de resultados

### **Tipo de investigación**

Este estudio es de tipo cualitativo. Este enfoque permite explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los participantes.

---

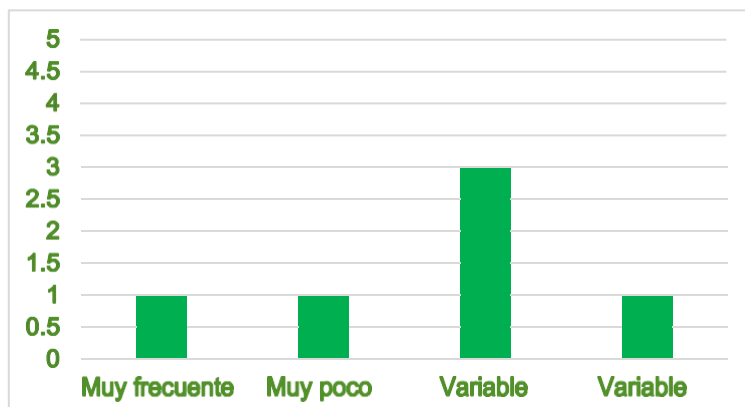
---

## Resultados

A continuación, se darán a conocer los resultados de la entrevista realizada, así como de los diarios de campo y la observación dentro del aula.

**Figura 1.**

*Frecuencia de estrés en los alumnos.*



Los maestros informan que la frecuencia del estrés entre los alumnos es variable, se refleja en mayor cantidad cuando los alumnos no comprenden temas, tienen problemas familiares, antes de exámenes o exposiciones y en el caso de los de 5to la presión por elegir una carrera.

De igual manera, ellos han implementados varias herramientas emocionales para apoyar a sus alumnos, estas estrategias incluyen la escucha activa, fomentan la comunicación, el ser comprensivos, brindar soluciones, promover la empatía y en algunos casos buscar ayuda con de tutores escolares. Una maestra propone una estrategia inusual, alentar a los alumnos a salir a correr y liberar el estrés.

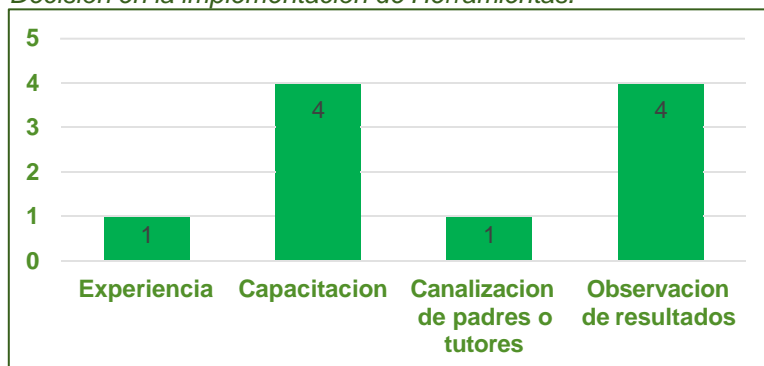
Para el uso de herramientas cognitivas los maestros emplean la comunicación, la colaboración, la construcción de nuevos conocimientos, técnicas de estudio. La maestra de orientación emplea un enfoque cognitivo-conductual, otra maestra utiliza la lectura como una herramienta importante.

En cuanto a la decisión de implementar las herramientas ellos toman la decisión basada en la experiencia y capacitación. Algunos maestros lo decidieron tomando en cuenta la observación de resultados.



**Figura 2.**

*Decisión en la implementación de Herramientas.*



Algunos maestros observan resultados y ajustan sus enfoques en consecuencia. La observación de situaciones específicas en el aula y la necesidad de fortalecer las habilidades de los estudiantes influyen en la elección de herramientas.

### **Observación**

Se refuerza la idea de que el estrés es un factor relevante en el entorno educativo. Se pueden notar signos de estrés (taquicardia, sudoración en las manos, inquietudes, movimiento involuntario de manos y piernas, ansiosos, con dolor de cabeza, lloraban, reían nerviosos, trataban de evitar preguntas, etc.) en los estudiantes durante momentos de evaluación, exposiciones, cuando se integra una nueva persona o profesor que los observe, algunos con problemas familiares que se acercan a pedir algunos consejos por parte de sus maestros, o cuando se enfrentan a tareas desafiantes. Además, se observó algunas de las estrategias emocionales y cognitivas (platicar con ellos, escucharlos, sacarlos a correr, distraerlos con la lectura, realizar respiraciones, entre otras) que utilizan los maestros y que son efectivas, ya que se puede observar interacciones positivas durante las actividades escolares. Del mismo modo se subraya la importancia de la comunicación y la empatía en la relación maestro- alumno, ya que algunos estudiantes se mostraban cómodos expresando sus preocupaciones y emociones en un entorno de apoyo.



## Diarios de campo

De igual manera se da a conocer por medio del diario de campo algunas de los casos que se presentaron en los alumnos por las que el maestro se da cuenta que se encuentra con estrés.

**Tabla 1.**  
*Análisis de los casos de estudio que presentan estrés.*

Caso	Síntomas	Herramienta emocional y/o cognitiva	
#1: Adolescente medicada por epilepsia, por lo cual se estresa fácilmente.	Taquicardia y sudoración en las manos	Respirar y relajarse	Llamar a los padres
#2: Gemelas, una de ellas sufre depresión y ansiedad. En una ocasión tenía que hablar frente a grupo.	Comienza a llorar	Platicar con ella para relajarla	Hacer las preguntas de manera individual y participar desde su asiento. La gemela se sintió mucho mejor después de que su grupo le aplaudiera y la felicitaran por su participación.
#3: Alumno con autismo que es atendido por USAER	Al llegar a las clases siempre habla sobre otros temas como extraterrestres o dinosaurios.	Darle el tiempo al alumno, platicar con él, escucharlo	Cuando el muchacho esta más tranquilo se dispone a trabajar con las tareas de la clase.
#4: Exposición del tema "Viajes de Colon al nuevo mundo", le toco exponer a un grupo de tres alumnos.	Uno de ellos presento nerviosismo que detonaba el estrés que sentía por presentarse frente a grupo.	Cambiar la dinámica a una donde se integrarán los demás compañeros y junto con el alumno mencionado platicar sobre el tema en desarrollo.	El estudiante se desenvolvió y se notó confiado.
#5: Los visito el OMBUDSMAN (defensor del pueblo) Regional con SEDE en Sombrerete.	Algunos estudiantes de mostraban nerviosos, ansiosos ante personas ajenas a la institución cuando se les formulaba alguna pregunta.	El maestro reformula las preguntas y crea un ambiente de confianza.	Les permitió crear respuestas claras y concretas al cuestionario requerido.

## Discusión

Los resultados obtenidos indican que el estrés académico en una preocupación frecuente entre los estudiantes de quinto semestre. Se manifiesta en situaciones de alta presión, como exámenes, tareas desafiantes y exposiciones, estas emociones generan desequilibrios emocionales y psicológicos en los estudiantes, lo que se alinea con la afirmación de Román *et al.* (2011) sobre la influencia de los factores emocionales en el proceso del aprendizaje.

La información de la Universidad de Chile (s.f.) sobre la identificación de situaciones que generan estrés y cómo reaccionar frente a ellas y los resultados

---

---

obtenidos ambos textos subrayan la importancia de reconocer el estrés y sus manifestaciones para tomar medidas preventivas y abordar este problema. Ambos hacen hincapié en las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés, entre los estudiantes se destacaron la taquicardia, sudoración, ansiedad, tristeza y cambios en la conducta. Esto muestra una concordancia entre la teoría y la experiencia.

De la misma manera Barraza (2011), nos informa sobre el rol del docente en el manejo del estrés se destaca la importancia de la participación de los maestros en la gestión del estrés de los estudiantes en el entorno educativo, se destaca la observación como herramienta efectiva para identificar situaciones de estrés en el aula, se hace hincapié en la necesidad de ajustar enfoques en función de las observaciones y las necesidades específicas de los estudiantes.

Entonces diremos que, la gestión del estrés estudiantil en la educación media superior es un desafío importante que requiere la participación de los maestros. La combinación de estrategias emocionales y cognitivas, la comunicación efectiva y la empatía son fundamentales para promover el bienestar de los estudiantes y mejorar su proceso de aprendizaje. Los maestros desempeñan un rol esencial en este proceso al aplicar estas estrategias y adaptar su enfoque según las necesidades individuales de los estudiantes.

## **Conclusión**

El estudio sobre las herramientas emocionales y cognitivas utilizadas por los profesores para ayudar a sus alumnos de 5to con el estrés académico del COBASO, revela un enfoque multidisciplinario y sensible a las necesidades de los estudiantes. El estrés entre los alumnos es una preocupación real y variada, relacionada principalmente con la comprensión de los temas, problemas familiares, exámenes, exposiciones y la elección de una carrera, especialmente en el quinto grado.

Los maestros del COBASO reconocen la presencia del estrés en sus estudiantes y han implementado diversas herramientas emocionales y cognitivas para ayudar a abordar este problema. La observación en el aula demuestra la efectividad de estas estrategias y la importancia de una relación cercana entre maestros y alumnos. El conocimiento de estas herramientas y enfoques es fundamental para brindar un ambiente educativo más saludable y apoyar a los estudiantes en su desarrollo académico y emocional.

Los profesores si utilizan herramientas tanto emocionales como cognitivas que son efectivas para la disminución del estrés en sus estudiantes. De igual manera, cabe destacar que los profesores sugieren otros recursos que les serian útiles tanto a ellos como a los alumnos, como la ayuda especializada de orientadores y psicólogos, la práctica de actividades al aire libre para la relajación, así como la valoración de las actividades de los estudiantes.

Además de los problemas de rendimiento académico, salud física y mental, y relaciones sociales, el estrés también puede provocar problemas de comportamiento en los estudiantes. Por ejemplo, el estrés puede llevar a los estudiantes a participar en conductas de riesgo, como el consumo de alcohol o drogas, o a experimentar problemas de disciplina en la escuela. Algunas estrategias específicas que pueden ayudar a los estudiantes a manejar el estrés

---

---

incluyen establecer límites saludables entre el trabajo y el tiempo libre, practicar técnicas de relajación profunda o la meditación y buscar apoyo social de amigos, familiares, o un profesional de la salud.

---

---

## Referencias

- Aguila, B., Calcines, M. Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015, junio). *Estrés académico*. Rev EDUMECENTRO (vol. 7 no. 2) Santa Clara.  
Recuperado:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013#:~:text=La%20incorporaci%C3%B3n%20a%20la%20universidad,acceso%20a%20la%20universidad%20generen](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013#:~:text=La%20incorporaci%C3%B3n%20a%20la%20universidad,acceso%20a%20la%20universidad%20generen)
- Barraza, A., (2011). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento*. REVISTA VISIÓN EDUCATIVA IUNAES Nueva Época Vol. 5, No. 11 abril de 2011. Recuperado de: <file:///C:/Users/maria/Downloads/Dialnet-LaGestionDelEstresAcademicoPorParteDelOrientadorEd-4034497.pdf>
- Barraza, A. (2008). Estrés académico: un modelo sistémico cognoscitivista. Revista de Psicología y Salud, 18(2), 115-126.
- Organización Mundial de la Salud. (Febrero del 2023). *Estrés*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>.
- Román, C., Rodríguez, Y. & Escuela latinoamericana de Medicina. (2011, junio). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. (Vol. 14 No. 2). Recuperado de: [file:///C:/Users/maria/Downloads/w175n572,+26023-49425-1-CE%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/maria/Downloads/w175n572,+26023-49425-1-CE%20(4).pdf)
- Secretaría de salud. (Agosto del 2015). *¿Qué es la adolescencia?*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adolescencia%3F,-Centro%20Nacional%20para&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os>.
- Universidad de Chile. (s.f.). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Recuperado de: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico#>;