

Capítulo 9. Propuesta para el aprendizaje del idioma inglés en la nueva normalidad caso salud mental y emocional para alumnos de secundaria pública, en el contexto de post confinamiento por la pandemia global provocada por COVID 19

Rosa Ascensión Espinoza Cid
Renee Valeria Tirado Guillemard
Mirián Adriana Noriega Jacob

Escuela Normal Superior, plantel Hermosillo

<https://doi.org/10.46990/iQuatro.2023.16.5.9>

Resumen

La pandemia por Covid-19 causó cambios en los paradigmas en distintos órdenes sociales. En el caso del sector educativo, de acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (por sus siglas en inglés UNICEF), la emergencia sanitaria provocó el aislamiento de los educandos, educadores, así como de otros actores educativos (UNICEF, 2020). Alrededor de dos años después, el regreso voluntario y escalonado en los diferentes niveles educativos trae consigo nuevos desafíos, uno de ellos, son los problemas de salud mental que manifiestan las y los estudiantes. En educación secundaria, específicamente la asignatura de inglés, es motivo de interés, ya que, al tratarse de un idioma distinto, el alumnado está expuesto a procesos que pueden resultar estresantes. La presente investigación es un estudio de caso sobre estudiantes de segundo año de secundaria pública con rasgos de salud emocional y mental afectada tras el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Se encontró que, durante las clases de inglés observadas, así como a través de las entrevistas a los docentes de esta asignatura, existen manifestaciones en las y los estudiantes de los grupos que participaron; principalmente relacionados con incomodidad, estrés, ansiedad, depresión, y baja autoestima. Los resultados permitieron elaborar una propuesta de intervención, la cual utiliza el método Suggestopedia para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje del inglés en un ambiente que respeta y fortalece las emociones y la confianza del estudiantado.

Palabras clave

Suggestopedia, enseñanza del inglés, educación secundaria, post-confinamiento, salud emocional, salud mental.

Introducción

Ante el regreso total a las aulas, la educación a la que la sociedad estaba acostumbrada tiene la oportunidad de replantearse. Durante la emergencia sanitaria por Covid-19, en la que todos los niveles educativos se distanciaron total o parcialmente de sus aulas por dos ciclos escolares, las y los estudiantes fueron los más desprotegidos. De acuerdo con Díaz-Barriga (2020), el estudiantado perdió la asistencia a la escuela, mientras ésta se muestra ante la sociedad no parecía aprovechar la oportunidad para reflexionar, mantenía una visión rígida de la escuela y del currículo educativo. Se planteaban los mismos contenidos a cubrir anualmente, y se trataban de lograr a toda costa, junto con los aprendizajes esperados sin contextualizar a los que las y los jóvenes atravesaban durante la pandemia.

Aunado a lo anterior, la salud mental del alumnado se ha visto afectada. A nivel psicológico, los cambios en la vida diaria provocados por la presencia del virus COVID-19 han afectado a diversos sectores de la población. Además, se han generado estados asociados a la irritabilidad, cambios en los patrones de sueño, signos de malestar psicológico, ansiedad, pánico, e incluso rechazo de cualquier tipo de ayuda psicológica (Barrón, 2020; Verástegui et al., 2020).

El presente trabajo de investigación se centró en recabar información para diseñar una propuesta centrada en la importancia de construir condiciones para favorecer el aprendizaje del inglés alrededor de las emociones de las y los estudiantes en una escuela secundaria pública. A través del diagnóstico, se recabó información que permitió identificar los signos o manifestaciones de incomodidad, ansiedad, estrés y depresión que las y los estudiantes presentaban en las actividades educativas. Por medio del análisis del diagnóstico, se percibió que éstos, efectivamente presentaban indicios de estrés y ansiedad, así como las señales y características de una autoestima baja, durante el retorno a las actividades presenciales en su institución educativa, lo cual venía afectando su desempeño. Finalmente, en esta investigación, se hace una propuesta en la que se emplean elementos que se encuentran dentro del método de enseñanza Suggestopedia, con el fin de ayudar a las y los estudiantes a liberar la tensión o la ansiedad en la lengua extranjera inglés.

Revisión de literatura

El aislamiento por la emergencia sanitaria del COVID-19 contribuyó al incremento en el deterioro de la salud mental y emocional de toda la población. En el caso de la población en edad escolar, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (por sus siglas en inglés UNESCO) reportó en la encuesta a jóvenes de América Latina y el Caribe que la pandemia por COVID-19 provocó un gran impacto sanitario, económico, cultural y social. Prevé que aumenten las desigualdades ya existentes entre las y los adolescentes, en especial dentro de contextos vulnerables (UNESCO, 2021). Al mismo tiempo, da lugar a que decrezcan las posibilidades de desarrollo de esta población causando una repercusión negativa en sus derechos humanos. Entre los principales resultados se encuentra que un 52% de los encuestados mencionó haber experimentado mayor estrés; un 47% pre-

sentó momentos de ansiedad o ataques de pánico; y el 47% consideró que las clases en línea implicaban mayor exigencia durante la cuarentena (UNESCO, 2021).

A lo largo del confinamiento también aumentaron los trastornos alimenticios. Un estudio llevado a cabo por Sanday et al., (2020) afirma que 91% de los encuestados notaron cambios en su dieta. El 51% tuvo aumento en los atracones de comida; el 64% manifestó incremento en la ingesta de refrigerios entre comidas; el 58% del total de la muestra reportó percibir un cambio en su imagen corporal, de este porcentaje, 71% percibió un cambio negativo. El estudio también señaló altas tasas de problemas alimenticios, como: anorexia nerviosa, bulimia y trastorno por atracón.

Todas estas conductas entre las y los jóvenes generaron un impacto su autoestima e imagen corporal, lo cual repercute en su estado de ánimo, de igual manera influye en su autopercepción. Esto puede generar incomodidad dentro del aula y provoca el querer pasar desapercibido, en lugar de tener un papel activo dentro de clases, contribuyendo a un desempeño escolar bajo.

Además de los resultados anteriores, se estima que alrededor de 244,000 niñas, niños y adolescentes perdieron a algún madre, padre o tutor en México en el 2021 (Pérez, 2021). Por lo que, sumado al estrés, el miedo y la incertidumbre provocados por la pandemia, algunos podrían tener dificultades para manejar sus emociones, en especial ante este tipo de pérdidas.

Con lo que respecta al aprendizaje de una lengua extranjera como lo es el inglés en México, Yin (2007) puntualiza que un contexto de clase efectivo debe contribuir a crear una atmósfera relajada y en armonía para que alumnas y alumnos se sientan cómodos y deseosos de participar en las actividades; así mismo debe de estar centrada en el alumnado y no en el profesor. En caso de que se presenten manifestaciones de estrés o ansiedad en el aula, éstas dificultan el aprendizaje y hace que los alumnos sean renuentes a expresarse. Por consiguiente, el profesor debe tratar de evitar crear situaciones que incrementen la ansiedad o generen estrés en sus estudiantes. Por ejemplo, ser demasiado crítico ante sus participaciones suele ser una de las principales fuentes de ansiedad en las clases de inglés como lengua extranjera. En la teoría del aprendizaje basado en el constructivismo, Novak propone que el papel del docente aquí sea el de un facilitador de las estrategias y materiales en un ambiente favorable para que el estudiante construya su aprendizaje de forma significativa (Flores, 2014).

Metodología

La investigación es un estudio de caso de alcance descriptivo con un enfoque cualitativo. La recolección de información se llevó a cabo durante los meses de abril a julio del 2022, en una escuela secundaria pública ubicada en la ciudad de Hermosillo, Sonora. Los sujetos fueron estudiantes de cuatro grupos de 2do grado, así como dos profesores de inglés, todos del turno matutino.

En este estudio de caso se utilizaron dos técnicas de investigación las cuales fueron la observación y la entrevista. La observación se registró en un diario de campo, el cual se enfocó en registrar información relacionada con manifestaciones de ansiedad y estrés por parte del alumnado, participaciones en clase de inglés, conductas de necesidades fisiológicas por parte del alumnado y conductas socioemocionales del alumnado.

Para la técnica de la entrevista, la cual se realizó a dos docentes de inglés que impartían dicha clase a los cuatro grupos seleccionados, se empleó el instrumento de la guía de preguntas semiestructurada, debido a que se buscaba obtener información relevante por parte de los docentes de inglés, en relación al tema a investigar, así como tener la oportunidad de profundizar en ciertos planteamientos. Se utilizaron nueve preguntas guía que se implementaron hacia los dos docentes de inglés participantes. Las preguntas fueron revisadas por dos investigadores del área de enseñanza del inglés, quienes trabajaron una temática similar anteriormente. En esta guía se buscaba conocer los siguientes factores dentro de las clases de inglés durante la contingencia y después de esta: niveles de estrés y ansiedad que los alumnos presentaban y como se observaban, opinión de los docentes al regreso presencial a clases, así como también su criterio al utilizar la música, el arte o juegos como elemento didáctico en el aula de la segunda lengua extranjera, las reacciones (positivas o negativas) de sus estudiantes al momento de participar en alguna actividad relacionada con la interacción social con el idioma extranjero, las estrategias que utilizaron para promover al aprendizaje durante el confinamiento y después de éste; por último, se preguntó a los profesores sobre cómo la contingencia influyó en el aprendizaje de las y los estudiantes.

Resultados

Una vez recopilada la información, se procedió al análisis de la misma. Los resultados se centraron en lo siguiente: manifestaciones de ansiedad, estrés, depresión e incomodidades por parte del alumno durante las clases.

Dentro de las diferentes manifestaciones de problemas en la salud mental y emocional de los cuatro grupos que fueron considerados para las observaciones y entrevistas a sus dos docentes de inglés, se encontró que fue mayormente mencionada (n=20), aspectos relacionados con la incomodidad que se produce dentro de la clase de inglés, el utilizar o ser expuestos a la lengua meta.

“... También hay otros que no quieren decir nada de nada en inglés. Es como si les diera muchísima vergüenza pronunciar las palabras en esa lengua” (Testimonio docente 1, 18 de mayo de 2022).

“Miss, a mí no me pase al frente porque me da mucha vergüenza que me oigan decirlo en inglés” (Extracto de diario de campo, 18 de mayo de 2022).

Otro de los resultados mayormente mencionado fueron las manifestaciones relacionadas al estrés, con 18 menciones.

“Hay un alumno que se queda callado y hasta tiembla cuando le digo que sigue de participar, como que el inglés los estresa o lo agobia” (Testimonio docente 1, 18 de mayo de 2022).

“De este grupo (2do C) me tocan alumnos que se van a la hora que les digo que tienen que hablar en inglés, me piden permiso para ir al baño y no vuelven hasta el final de la clase” (Testimonio docente 1, 18 de mayo de 2022).

El ausentismo y el nerviosismo son factores producidos por el estrés académico. El ausentismo es comportamiento, mientras que, el nerviosismo se ubica dentro de los factores físicos y son producto de reacciones negativas, a eventos o situaciones académicas que resultan detonantes si los estudiantes no tienen las habilidades para confrontarlas (Berrío y Mazo, 2011).

Con respecto a las manifestaciones de ansiedad se encontró que, en los cuatro grupos que participaron en el estudio, varios estudiantes presentan características de ansiedad.

“Del grupo van como 10 alumnos que me contaron que van al psicólogo porque en la noche no pueden dormir, sienten una sensación rara, dicen ellos en el cuerpo” (Testimonio docente 2, 19 de mayo de 2022).

Como éstas, hubo alrededor de 18 menciones, este tipo de afectaciones se relacionan con síntomas por ansiedad. Aunado a lo anterior, la depresión provoca alteraciones del sueño y demás alteraciones fisiológicas, las cuales, de estar impactando negativamente en el estado emocional y mental, e incluso provocar a su vez, alteraciones de salud física, por lo que deben ser tratadas por especialistas (Caldera et al., 2007).

“Dos alumnos, incluso me dijeron que las llevaron al doctor porque se han sentido deprimidos, quieren dormir todo el día” (Testimonio docente 2, 19 de mayo de 2022).

“Una alumna del 2do C me pidió permiso para salir temprano de la clase porque tiene cita con el psiquiatra porque lo están tratando porque de repente podía empezar a llorar” (Extracto de diario de campo, 3 de mayo de 2022).

Este tipo de resultados se organizaron dentro de la categoría de depresión, debido a que apuntaron a ser manifestaciones de depresión, y aunque no fueron tan mencionados (n=6) en comparación a otros casos, sí afectan el proceso educativo.

Otros resultados menos recurrentes (n=4), fueron aquellos relacionados con baja autoestima.

“Una alumna comenta a su compañera que, quiere hacerse la lipo porque en la pandemia engordó y sigue sin bajar de peso, por menos que coma” (Extracto de diario de campo, 7 de junio de 2022).

“Hay alumnos, en especial las jóvenes, que te dicen que no quieren participar porque se sienten feas y no quieren que otros las estén viendo” (Testimonio docente 1, 18 de mayo de 2022).

La baja autoestima, es una manifestación de problemas en la salud mental y emocional ya que el afectado puede autoperibirse de una manera negativa o inferior en relación con su contexto y con las otras personas con las que interactúa. Esto se debe a que la autoestima varía con respecto a las circunstancias específicas que experimenta el individuo, y afecta de forma importante a su motivación (Crocker et al., 2002).

Los resultados presentados con anterioridad muestran que las diferentes manifestaciones relacionadas con aspectos deteriorados en la salud mental y emocional de los estudiantes que fueron foco de este estudio. Es importante reconocer que, en la etapa de la adolescencia, en la que se encontraban estos estudiantes, se ven en la necesidad de enfrentar las altas demandas del contexto en el que se desenvuelven. Para esto es necesario que cuenten con diferentes habilidades de afrontamiento, que les permitan adaptarse de manera interna y externa, de acuerdo a la etapa de desarrollo alcanzada (Maturana y Vargas, 2015).

Asimismo, es de reconocerse que, a consecuencia del distanciamiento social en todo el mundo, los distintos grupos sociales y generacionales se vieron afectados, en especial los de etapa escolar. Por lo tanto, la prevalencia de síntomas psicológicos como estrés, ansiedad, tristeza, adicciones y trastornos mentales serán aún más frecuentes que antes de la pandemia, y probablemente prevalezcan durante los años posteriores (Rubio y López-Muñoz, 2021).

En relación con las manifestaciones observadas durante la asignatura del inglés, se recuperó la preocupación de los estudiantes al comunicarse en inglés, así como el miedo a equivocarse o no pronunciar correctamente el idioma. Esto tiene correspondencia con lo mencionado por Horwitz et al. (1986) quienes señalan que los adolescentes pueden sentirse oprimidos o abrumados cuando participan oralmente en inglés, por miedo al rechazo, lo que resultará en una menor capacidad de hablar de los estudiantes. Además, cuando los estudiantes tienen baja autoestima, pueden ponerse nerviosos cuando hablan enfrente de sus compañeros de clase, incluso pueden llegar a ser reacios a participar en una tarea porque pueden temer que se burlen de ellos.

Los resultados encontrados han permitido replantear estrategias para las y los profesores de inglés. Estas adecuaciones son necesarias con el fin de ayudar al alumnado a estar preparado para continuar con la nueva normalidad en su vida escolar. De igual modo, con los resultados encontrados se diseñó una propuesta que con el uso del método de enseñanza Suggestopedia, el cual se centra en las emociones y la autopercepción del estudiantado, ayuda a la liberación de tensiones o estrés académico que las y los alumnos han estado afrontando.

Discusión

Los resultados de la presente investigación, se discuten en el siguiente apartado, ya que durante y después de la pandemia se realizaron y se continúan realizando investigaciones enfocadas en describir los efectos que la pandemia por Covid-19, el aislamiento, la enseñanza a distancia e híbrida tuvieron en la salud mental y los procesos educativos (Argandoña et al., 2020; Barrón, 2020; Verástegui et al., 2020).

En relación con las manifestaciones de ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima e incomodidades encontradas en los resultados estas coinciden con las presentadas por Verástegui et al. (2020). En su estudio, los autores señalaron que la mayoría (60.1%) de los 594 alumnos encuestados señaló tener problemas de salud mental debido a la situación de la pandemia; en especial trastornos de sueño como fue expresado por los docentes entrevistados para la presente investigación. Asimismo, Verástegui et al. (2020) encontraron niveles de angustia estudiantil significativos, alteraciones alimenticias y una carencia de interacciones interpersonales, que fueron manifestaciones que también se observaron en los participantes de la presente investigación. El tomar en cuenta este estudio en el impacto de la pandemia y el estrés académico que se ha estado generado fue clave, ya que ayuda a analizar y reflexionar sobre la importancia de la salud mental en los adolescentes y jóvenes adultos dentro del entorno educativo, para así tomar las acciones necesarias con el fin de no perder la armonía entre la salud y la autoestima en el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, otra investigación fue la de Argandoña et al. (2020) que se realizó en educación básica con 120 profesores que participaron en un estudio trasversal de corte cuanti-cualitativo hizo hincapié en las dificultades que dejó la educación online. Entre estas dificultades destacaron: estudiantes con poca autonomía en su proceso de aprendizaje (93.3, n=112), necesidad por contar con estrategias para abordar el bienestar emocional de los estudiantes (98.3%, n=118), y desequilibrio entre las actividades digitales y la atención emocional en el proceso de realizarlas (66.6%, n=80). La relevancia de discutir esta investigación en relación con el presente estudio de caso, es que, favorece a la reflexión sobre tomar en cuenta la perspectiva de lo que los docentes observan. Al igual que en la presente investigación, las entrevistas a los docentes permitieron darse cuenta, que al ser ellos también partícipes de estas circunstancias de pandemia y confinamiento, es necesario tomar acciones para evitar el rezagado, así como también trabajar las competencias transversales y socioemocionales del alumnado (Argandoña et al., 2020).

Por último, Barrón (2020) en su investigación señala que presentaron transiciones y disrupciones en la educación en línea. Remarca que, a pesar de que este tipo de educación, se realizó por necesidad, resultó insuficiente, debido a que no cambiaron los paradigmas educativos, no se hicieron análisis profundos de los currículos, de los contenidos de las disciplinas, de la enseñanza, del aprendizaje y de la evaluación, de la práctica docente y de la gestión escolar. Esto fue resultado de no considerar que las TIC, “por sí solas, no tienen una función pedagógica y su uso no siempre conlleva procesos pedagógicos innovadores” (Barrón, 2020, p. 70). De nueva cuenta, la incorporación de la experiencia por parte del docente para tener insumos de apoyo para la población docente resultó coincidente con la presente investiga-

ción porque se destacó la necesidad de incorporar paradigmas educativos que fueran verdaderamente pertinentes de acuerdo con la situación actual de las aulas.

Propuesta

Con base en el análisis de resultados y en la discusión anteriores, se desarrolló la siguiente propuesta para retomar el método Suggestopedia en la clase de inglés, en especial cuando las manifestaciones relacionadas con salud mental y emocional afectadas tomen lugar e interrumpan el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta lengua extranjera.

Esta propuesta, se basa en el método Suggestopedia para aprendizaje del inglés. Este método fue propuesto en 1967 por el educador y psiquiatra búlgaro Georgi Lozanov. En la Suggestopedia el docente se convierte en una autoridad, no por tomar un rol autoritario, sino porque dirige las actividades y sus estudiantes deben sentir que confían en él/ella (Larsen-Freeman y Anderson, 2011). El uso de la lengua materna es activo ya que en algunos momentos se emplea la traducción, la cual se utiliza para propiciar los actos comunicativos en la lengua meta, y no tanto para memorizar (Richards y Rodgers, 2014).

La propuesta tiene como objetivo fortalecer la confianza y priorizar las emociones de las y los estudiantes que presenten estrés, ansiedad y cualquier tipo de manifestaciones relacionadas con deterioro de la salud mental y emocional post confinamiento, de tal manera que el aula de inglés sea un espacio en el que puedan desarrollar el idioma libremente (ver Tabla 9.1).

Tabla 9.1

Suggestopedia en el aula de inglés

Acción	Descripción	Momento	Objetivo
Ambientación del aula de inglés	Se involucra al estudiantado en la decoración del salón y disposición del mobiliario áulico. Puede ser con cada estación, cada mes o incluso cada lección.	A lo largo del ciclo escolar	Involucrar al estudiantado en aspectos tangibles y previos que se dan para su aprendizaje.
Alter Ego	Cada estudiante crea un nuevo personaje para sí mismo. Se les brinda material para crear un “pasaporte” para que describan en él su nueva identidad.	Al comienzo y a lo largo del ciclo escolar	Crear una personalidad alternativa con la que puedan desenvolverse sin miedo a ser juzgado por los demás.
Uso de máscaras y antifaces	Cuando se practica la expresión oral o la lectura en voz alta, el estudiantado utiliza una máscara o antifaz.	En actividades de expresión oral o lectura en voz alta	Facilitar que el estudiantado se exprese sin temor o vergüenza.
Concierto Activo	Mientras docente o el alumnado hacen lectura en voz alta, poner de fondo música rítmica o dramática.	Para las actividades de lectura en voz alta	Motivar a los estudiantes a leer y a escuchar con atención.
Concierto Pasivo	Cuando él o la docente leen en voz alta, utiliza una voz y ritmo tranquilos, incorpora música relajante, mientras las y los estudiantes escuchan con los ojos cerrados.	Para ejercicios de comprensión auditiva	Despertar la imaginación del estudiantado, para que puedan llevar más allá la comprensión auditiva.

Raja-Yoga	Participa el estudiantado, junto con él o la docente, y realizan ejercicios de respiración rítmica antes de comenzar la clase.	Antes de la actividad de inicio	Modificar el estado de conciencia y concentración del estudiantado
Momentos con Música	Mientras el alumna-do realiza actividades individualmente o en equipos, se toca música a un nivel que permita la concentración. También se puede utilizar al momento de inicio o cierre de la clase. Puede ser utilizada como acuerdo, después de que se comportaron apropiadamente o que lograron cumplir alguna tarea.	En distintos momentos	Crear un ambiente amigable para los estudiantes. Incentivar a los y las estudiantes.
Momentos de reflexión	Se brinda la oportunidad de compartir sus sentimientos u opiniones sobre cómo se sienten ese día o sobre la lección.	Al comienzo de la clase o al final de cada lección	Permitir a las y los alumnos expresar sus emociones, para crear confianza en el aula de inglés

Conclusiones

La pandemia por Covid-19 tuvo repercusión en diferentes aspectos de la vida escolar. En el caso de la población estudiantil, los resultados del presente estudio señalan que la salud mental y emocional se vieron impactadas desfavorablemente. En algunos casos, los estudiantes señalaron haber tenido que recibir apoyo especializado. Por la parte docente, es necesario redoblar esfuerzos para favorecer el aprendizaje de las y los estudiantes, especialmente en las clases de inglés de educación secundaria. Esto debido a que se debe reconocer que el idioma en cuestión no es la lengua nativa del estudiantado, por lo que los niveles de estrés, ansiedad, así como la incomodidad durante la clase, pueden verse en aumento si no se toman en cuenta aspectos psicológicos y emocionales del propio alumnado.

Por consiguiente, el implementar un método de enseñanza enfocado en regular o eliminar las manifestaciones de ansiedad, estrés, tensiones e incomodidades por parte de las y los adolescentes en el salón de clases de inglés como lengua extranjera, resulta no solo necesario, sino obligatorio en esta nueva normalidad. De esta manera, la Suggestopedia podría brindar un soporte alumnos y docentes ya que este método señala elementos donde se procura cuidar la salud mental de alumnas y alumnos, su filtro afectivo, así como elementos donde la creatividad y la interacción social se promueven con el fin de favorecer la competencia lingüística, sin descuidar la salud emocional y mental de los principales involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La principal limitación al realizar este estudio, se relacionó con la falta de formación en psicología de las investigadoras. Si bien los resultados señalados mostraron coincidencias entre las características de afectaciones en salud emocional y mental, no se pudo obtener sobre a qué nivel llegaba el impacto negativo en ambas condiciones, debido a que se carecía de un instrumentos o pruebas estandarizadas o de la experiencia en psicología. En futuras investigaciones similares se recomienda incluir en el equipo de estudio a psicólogos, experto en salud emocional y mental, o ambos.

Referencias

- Argandoña, M., Byron, E., García, R., Zambrano, Y. y Barcia, M. (2020). La educación en tiempo de pandemia. Un reto Psicopedagógico para el docente. *Polo del Conocimiento*, 5 (47), 819-848.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1553>
- Barrón, M. (2020). La educación en línea. Transiciones y disrupciones. En H. Casanova Cardiel (Coord.). *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 66-74). UNAM. https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Crocker, J., Sommers, S. y Luhtanen, R. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and graduate school admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1275-1286
- Díaz-Barriga, A. (2020). La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. En H. Casanova Cardiel (Coord.). *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 19-29). UNAM. https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf

- Flores, J. (2014). La teoría educativa y el constructivismo en la perspectiva de Joseph D. Novak. Análisis mediante modelo de conocimiento [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. <https://cursa.ihmc.us/rid=1MRM-DDLM8-1XMDX15-DFJ/La%20teor%C3%ADa%20educativa%20y%20el%20constructivismo%20en%20la%20perspectiva%20de%20Joseph%20D.%20Novak.%20An%C3%A1lisis%20mediante%20modelo%20de%20conocimiento.pdf>
- Guerrero, D., Velázquez, K., Leal, J., Palacios, U., Salas, M. y Castañeda, R. (2020). El impacto a la salud mental en estudiantes de educación básica, media superior y superior durante la pandemia COVID-19. *The Spanish Journal of Psychology*, 50(2), 199-213. https://www.researchgate.net/publication/346007313_El_impacto_a_la_salud_mental_en_estudiantes_de_educacion_basica_media_superior_y_superior_durante_la_pandemia_COVID-19
- Horwitz, E., Horwitz M. & Cope J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, 70 (2), 125-132. <https://www.jstor.org/stable/327317>
- Laser-Freeman, D. & Anderson, M. (2011). *Techniques & Principles in Language Teaching*. Oxford University Press.
- Maturana, H. y Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
- Pérez, J. (2021). Pandemia deja solos a infantes. *Tejiendo Redes Infancia en América Latina y el Caribe*. Instituto Belisario Domínguez del Senado.
- Richards, J. & Rodgers, T. (2014). *Approaches and Methods in Language Teaching*. Cambridge University Press.
- Rubio, G. y López-Muñoz, F. (23 de marzo de 2021). La salud mental de los adolescentes, en crisis por la pandemia: ¿Cómo evitar complicaciones futuras?. *The conversation*. Recuperado el día 20 de septiembre de 2022 de <https://theconversation.com/la-saludmental-de-los-adolescentes-en-crisis-por-la-pandemia8-como-evitar-complicacionesfuturas-157663>
- Sanday, J., Scappatura, M. y Rutsztein, G. (2020). Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la Imagen Corporal. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología. <https://www.aacademica.org/000-007/269.pdf?view>

UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Verastegui, A., Alvarez, F. Treviño-Welsh, J., Lara, M., López, C., Rubio, M., Guajardo, A., Velasco, Y., Trejo, A., Pineda, I., Villarreal, C., Martinez, P., Chiquito, E., Aguilar, K., Guerrero, D. Velázquez, K., Leal, J., Palacios, U., Salas, M. y Castañeda, R. (2020). El impacto a la salud mental en estudiantes de educación básica, media superior y superior durante la pandemia COVID-19. The Spanish Journal of Psychology. https://www.researchgate.net/publication/346007313_El_impacto_a_la_salud_mental_en_estudiantes_de_educacion_basica_media_superior_y_superior_durante_la_pandemia_COVID-19

Yin, R. K. (1994). Case Study Research: Design and Methods. Sage Publications.