

Artículo Científico

Evaluación de los riesgos psicosociales en la salud mental y el bienestar social de los estudiantes: Un estudio de caso en el Instituto Superior Tecnológico Tungurahua

***Assessment of Psychosocial Risks in the Mental Health and Social Well-Being of Students:
A case of study at the Instituto Superior Tecnológico Tungurahua***

Jorge Patricio Sagnai Trujillo¹ , Christian Daniel Cortez Viteri² 
Alex Mauricio Valarezo Vasquez³ , Diana Alexandra Fiallos Bonilla⁴ 

¹ Instituto Superior Tecnológico Tungurahua, jsagnai.istt@gmail.com, Ambato - Ecuador

² Instituto Superior Tecnológico Tungurahua, ccortez.istt@gmail.com, Ambato - Ecuador

³ Instituto Superior Tecnológico Tungurahua, avalarezo.istt@gmail.com, Ambato - Ecuador

⁴ Instituto Superior Tecnológico Tungurahua, dfiallos.istt@gmail.com, Ambato - Ecuador

Autor para correspondencia: ccortez.istt@gmail.com

Derechos de Autor

Los originales publicados en las ediciones electrónicas bajo derechos de primera publicación de la revista son del Instituto Superior Tecnológico Universitario Rumiñahui, por ello, es necesario citar la procedencia en cualquier reproducción parcial o total. Todos los contenidos de la revista electrónica se distribuyen bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Citas

Sagnai Trujillo, J. P., Cortez Viteri, C. D., Valarezo Vásquez, A. M., & Fiallos Bonilla, D. A. Evaluación de los riesgos psicosociales en la salud mental y el bienestar social de los estudiantes: Un estudio de caso en el Instituto Superior Tecnológico Tungurahua. *CONECTIVIDAD*, 6(4), 106–117. <https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i4.346>

concluyó que es urgente abordar los riesgos psicosociales desde una perspectiva preventiva e institucional, con un enfoque inclusivo y de género, para mejorar la calidad educativa y el clima organizacional en el Instituto.

Palabras claves: Riesgos psicosociales; Salud mental; Estrategias de intervención; Inclusión y género.

ABSTRACT

This research project aimed to analyze the psychosocial risk factors affecting students at the Instituto Superior Tecnológico Tungurahua during the 2024-I academic period, with the goal of implementing strategies to promote their overall well-being. A quantitative, descriptive, and non-experimental approach was used, applying structured surveys to students from various programs, based on the Psychosocial Risk Factors in Educational Contexts Evaluation Questionnaire (CEFPCE), which assessed dimensions such as academic workload, interpersonal relationships, social support, institutional leadership, and exposure to bullying. The results revealed a significant impact of psychosocial risks on students' mental health, particularly in contexts of gender imbalance, academic overload, lack of emotional support, and authoritarian leadership, leading to high levels of stress, anxiety, and demotivation, which affected academic performance and personal well-being. In response, strategies such as socio-emotional education programs, teacher training in mental health, and psychological support services were proposed. It was concluded that it is urgent to address psychosocial risks from a preventive and institutional perspective, with an inclusive and gender-focused approach, to improve educational quality and the organizational climate at the Institute.

Keywords: Psychosocial risks; Mental health; Intervention strategies; Inclusion and gender.

RESUMEN

Este proyecto de investigación tuvo como objetivo analizar los factores de riesgo psicosocial que afectan a los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Tungurahua durante el periodo académico 2024-I, con el fin de implementar estrategias que favorezcan su bienestar integral, se empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo y no experimental, aplicando encuestas estructuradas a estudiantes de diversas carreras, basadas en el Cuestionario de Evaluación de Factores Psicosociales en Contextos Educativos (CEFPCE), que evaluó dimensiones como carga académica, relaciones interpersonales, apoyo social, liderazgo institucional y exposición al acoso. Los resultados revelaron un impacto significativo de los riesgos psicosociales en la salud mental de los estudiantes, particularmente en contextos de desproporción de género, sobrecarga académica, falta de apoyo emocional y liderazgo autoritario, lo que generó altos niveles de estrés, ansiedad y desmotivación, afectando el rendimiento académico y el bienestar personal. En respuesta, se propusieron estrategias como programas de educación socioemocional, capacitación docente en salud mental, y servicios de acompañamiento psicológico, se

1. INTRODUCCIÓN

Los riesgos psicosociales en el ámbito educativo constituyen un tema de creciente relevancia debido a su impacto en la salud mental y el bienestar de estudiantes, docentes y personal administrativo. Estos riesgos definidos como aquellas condiciones laborales o académicas que afectan psicológica y emocionalmente a los individuos pueden manifestarse a través de estrés, ansiedad, acoso o agotamiento emocional (OMS, 2022). En los institutos donde convergen diversas dinámicas interpersonales y demandas académicas identificar y gestionar estos factores es esencial para promover un entorno seguro y productivo.

El estrés académico, la sobrecarga de trabajo y las relaciones conflictivas son algunos de los principales riesgos psicosociales presentes en los institutos (García et al., 2021). Estudiantes y docentes enfrentan presiones constantes como plazos ajustados, evaluaciones exigentes y expectativas sociales que pueden derivar en problemas de salud mental. Según la OIT (2020), estos factores no solo reducen el rendimiento, sino que también incrementan el ausentismo y la desmotivación. Por ello es fundamental implementar estrategias preventivas que mitiguen estos efectos negativos.

El acoso escolar o bullying representa otro riesgo psicosocial crítico con consecuencias devastadoras para las víctimas como depresión, baja autoestima e incluso ideación suicida (Smith et al., 2019). Este fenómeno no se limita a los estudiantes; el acoso laboral entre docentes también es una realidad en muchos centros educativos (Leymann, 1996). La falta de protocolos efectivos para abordar estas situaciones agrava el problema perpetuando un clima de inseguridad y desconfianza.

Además, la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral afecta especialmente al personal docente, quienes a menudo extienden su jornada laboral fuera del aula (Maslach & Leiter, 2016). Esta situación puede conducir al síndrome de agotamiento profesional, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Estudios recientes destacan que hasta el 30% de los docentes experimentan síntomas de burnout, lo que repercute en la calidad educativa (Hakanen et al., 2018).

La implementación de políticas institucionales que fomenten la salud mental es una medida necesaria para contrarrestar estos riesgos. Programas de capacitación en inteligencia emocional,

espacios de diálogo y apoyo psicológico son algunas de las iniciativas recomendadas por la UNESCO (2021). Asimismo, promover una cultura organizacional basada en el respeto y la colaboración puede reducir significativamente los conflictos interpersonales (Salanova et al., 2020).

Marín(2007) parte de la idea de que los sujetos construyen el conocimiento alrededor de incertidumbres y asumen la verdad como algo parcial que solo permite la inmersión en una parte del saber, lo cual desequilibra las posturas radicales en las que el conocer se enmarca en absolutismos, para convocar una lógica que incluye la indagación en un sentido abstracto, dialógico y complejo.

En conclusión los riesgos psicosociales en los institutos requieren atención inmediata y abordaje multidisciplinario la combinación de investigación académica intervenciones prácticas y marcos normativos robustos permitirá crear ambientes educativos más saludables y sostenibles este trabajo busca analizar estos riesgos y proponer soluciones basadas en evidencia contribuyendo al bienestar de toda la comunidad educativa.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se basó en un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con el objetivo de identificar y analizar los riesgos psicosociales presentes en una institución educativa este enfoque permite recolectar datos objetivos y cuantificables que facilitan el análisis de las condiciones psicosociales que afectan a estudiantes, docentes y personal administrativo.

El diseño de investigación adoptado fue no experimental y transversal ya que se recolectaron los datos en un único momento del tiempo sin manipular las variables estudiadas, la población estuvo conformada por los miembros de la comunidad educativa de la institución específicamente estudiantes se trabajó con toda la comunidad por medio de encuestas digitales.

La técnica principal de recolección de información fue la encuesta, aplicada a través de un cuestionario estructurado y anónimo, compuesto por preguntas cerradas de tipo Likert (escala de 1 a 5), que permitió medir el grado de percepción sobre distintos factores de riesgo psicosocial. El instrumento se basó en el Cuestionario de Evaluación de Factores Psicosociales en Contextos Educativos (CEFPCE) adaptado para el entorno institucional.

El cuestionario incluyó dimensiones clave como: condiciones laborales o académicas, carga de trabajo apoyo social relaciones interpersonales percepción del liderazgo exposición al acoso y equilibrio entre vida personal y trabajo/estudio antes de su aplicación general se realizó una prueba piloto con un grupo reducido de participantes para garantizar la claridad de las preguntas y la confiabilidad del instrumento.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo de forma digital y presencial dependiendo de la disponibilidad de recursos tecnológicos de los participantes se garantizó la confidencialidad y el consentimiento informado, explicando a cada participante el propósito del estudio y asegurando el uso ético de la información obtenida.

Los datos recolectados fueron procesados y analizados mediante herramientas estadísticas descriptivas como frecuencias, porcentajes, promedios y desviación estándar, con el apoyo del software PSPP, los resultados permitieron identificar los niveles de riesgo en cada dimensión evaluada y establecer recomendaciones para la mejora del clima psicosocial dentro de la institución.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El propósito de la tabla es evaluar el impacto de los riesgos psicosociales en la salud mental de los estudiantes de diversas carreras, considerando factores como el sexo, género y otros aspectos relacionados con la diversidad en ella, se presenta el número de estudiantes clasificados por carrera, sexo (hombre y mujer) y género (masculino, femenino, LGBTIQ+ y no especificado), lo que permite observar las tendencias y posibles desequilibrios que podrían generar riesgos psicosociales, esta información resulta relevante para entender cómo la estructura de género puede influir en la salud mental y en el ambiente académico de los estudiantes.

Tabla 1. Evaluar el impacto de los riesgos psicosociales en la salud mental de los estudiantes.

Carrera	SEXO		GÉNERO			
	HOMBRE	MUJER	MASCULINO	FEMENINO	LGBTIQ+	NO ESPECIFICADO
Desarrollo Infantil Integral – Presencial	13	175	15	171	1	1
Desarrollo Infantil Integral – Dual	4	35	4	35	0	0
Electricidad	197	7	197	7	0	0
Electrónica	92	5	92	5	0	0
Fabricación de Calzado	22	13	22	13	0	0
Gastronomía	83	71	83	71	0	0
Mecánica Automotriz	364	17	360	17	0	4
Mecánica Industrial	167	9	167	9	0	0
Procesamiento de Alimentos	36	69	36	68	1	0
Producción Pecuaria	41	35	41	35	0	0
Total, Estudiantes	1019	436	1017	431	2	5

Fuente: Grupo Investigador

La desproporción de género dentro de una comunidad especialmente cuando existe una marcada mayoría de un sexo sobre otro, puede generar diversos riesgos psicosociales que afectan tanto al grupo minoritario como a la dinámica social general. Esta situación puede derivar en problemas como exclusión social, discriminación, estigmatización, acoso y desequilibrio en la participación o toma de decisiones dentro de la comunidad (Castaño & González, 2022).

Cuando un sexo se encuentra en minoría, especialmente en entornos tradicionalmente dominados por el otro (por ejemplo mujeres en carreras de ingeniería o varones en áreas de salud y educación inicial), los individuos pueden experimentar sensación de aislamiento, baja autoestima, y una mayor presión por demostrar competencia o encajar socialmente (López & Ramírez, 2021). Estos factores generan un riesgo psicosocial importante pues pueden desencadenar estrés, ansiedad, problemas de adaptación, e incluso abandono del entorno académico o laboral.

Además, en comunidades donde predomina un solo sexo pueden normalizarse ciertos estereotipos o prácticas de exclusión, limitando la diversidad de opiniones el respeto por las diferencias y la equidad de oportunidades (UNESCO, 2022). Esto afecta la construcción de una convivencia saludable y limita el desarrollo integral de todos los miembros de la comunidad.

La minoría de un sexo también puede ser blanco de micromachismos, burlas o invisibilización sobre todo cuando no se implementan políticas de inclusión con enfoque de género. En contextos educativos, esta situación puede impactar negativamente en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la permanencia de los estudiantes o trabajadores del sexo minoritario (Martínez & León, 2023).

Por ello, es necesario que las instituciones identifiquen esta situación como un factor de riesgo psicosocial y desarrollen estrategias de inclusión, sensibilización y acompañamiento psicológico. La formación en equidad de género, el diseño de protocolos contra la discriminación y la promoción de liderazgos equitativos son acciones clave para mitigar estos riesgos (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2023).

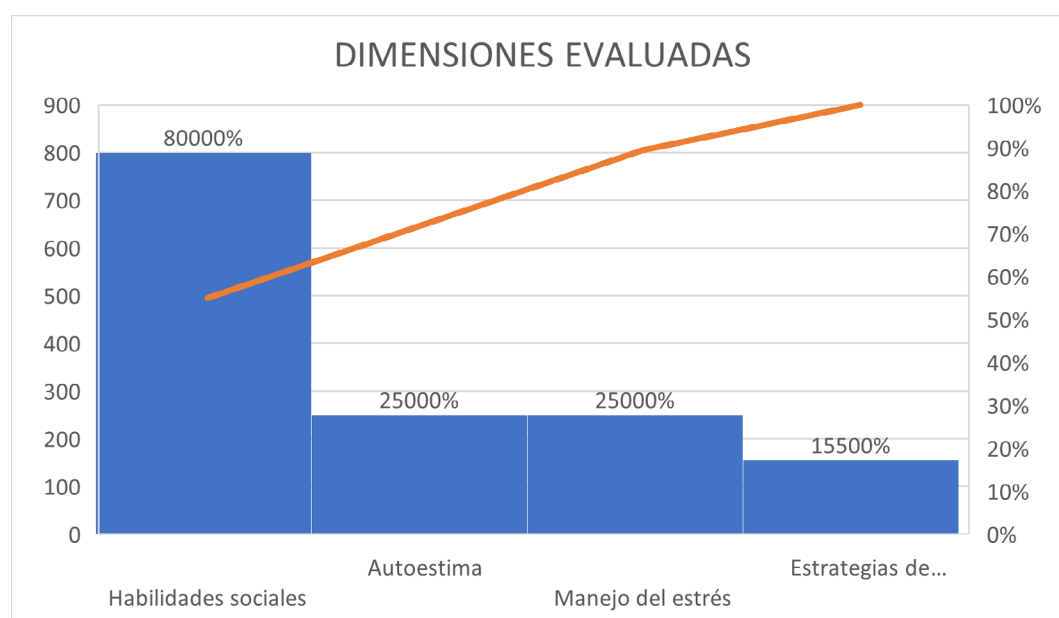
La tabla presentada a continuación muestra una evaluación de factores psicosociales en contextos educativos, donde se detallan cuatro dimensiones clave: autoestima, habilidades sociales, estrategias de aprendizaje y manejo del estrés, cada una de estas dimensiones es evaluada a través de su puntuación media y desviación estándar, lo que permite conocer el nivel

de riesgo asociado con cada factor, la información se clasifica en diferentes niveles de riesgo (bajo, medio, alto), brindando una visión integral sobre el estado psicosocial en el entorno educativo, lo cual puede ser útil para diseñar estrategias de intervención y mejora.

Tabla 2. Evaluación de Factores Psicosociales en Contextos Educativos (Promedio por Dimensión).

Dimensión evaluada	Puntuación Media	Desviación estándar	Nivel de Riesgo
Autoestima	24,5	4,1	Medio
Habilidades sociales	22,0	5,0	Bajo
Estrategias de aprendizaje	27,0	3,5	Alto
Manejo del estrés	21,5	6,0	Medio
Total General (0–40)	95,0	18,0	-

Figura 1. Evaluación de Factores Psicosociales en Contextos Educativos (Promedio por Dimensión).



Fuente: Grupo Investigador.

Análisis: El análisis de los resultados de la evaluación de factores psicosociales en un contexto educativo revela una diversidad considerable entre los estudiantes en las cuatro dimensiones evaluadas: autoestima, habilidades sociales, estrategias de aprendizaje y manejo del estrés. La puntuación media de cada dimensión indica variabilidad en los aspectos psicosociales evaluados con niveles de riesgo medio en autoestima (24,5) y manejo del estrés (21,5) lo que sugiere una capacidad moderada de los estudiantes en estos aspectos, sin embargo, las habilidades sociales (22,0) muestran un bajo riesgo indicando que los estudiantes en general interactúan de manera efectiva, aunque con diferencias individuales. En cuanto a las estrategias de aprendizaje (27,0) aunque la puntuación es alta la desviación estándar (3,5) señala que hay una notable

disparidad en las formas de abordar el proceso de aprendizaje, en conjunto la alta dispersión de la puntuación total (95,0) refleja la heterogeneidad de la población evaluada, lo que sugiere la necesidad de intervenciones personalizadas para mejorar los factores psicosociales en función de las características individuales de los estudiantes.

Interpretación: La interpretación de los resultados de la evaluación de factores psicosociales en un contexto educativo muestra que si bien los estudiantes en general presentan una autoimagen aceptable y buenas habilidades sociales existen diferencias significativas en cómo manejan el estrés y las estrategias de aprendizaje la variabilidad en estas dimensiones indica que no todos los estudiantes poseen las mismas herramientas o capacidades para enfrentar los desafíos académicos y emocionales la puntuación alta en estrategias de aprendizaje junto con la disparidad en las respuestas sugiere que algunos estudiantes utilizan métodos más efectivos que otros lo que podría afectar su rendimiento, el manejo del estrés con una puntuación media refleja que los estudiantes tienen cierto control, pero pueden enfrentar dificultades en situaciones de alta presión, en general los resultados destacan la diversidad psicosocial de los estudiantes, lo que señala la importancia de enfoques educativos diferenciados para atender las necesidades individuales y mejorar el bienestar integral.

La siguiente tabla muestra la distribución de los niveles de riesgo en una muestra de estudiantes, con el objetivo de ofrecer una visión clara sobre cómo se distribuyen en diferentes categorías de riesgo, estos niveles se han clasificado en bajo, medio y alto, y se presenta el número de estudiantes que corresponde a cada uno, esta información es relevante para evaluar las necesidades de intervención en los diferentes niveles de riesgo, con el fin de implementar estrategias de prevención y mitigación adecuadas.

Tabla 3. Distribución de los Niveles de Riesgo.

Nivel de Riesgo	Número de Estudiantes
Bajo	800
Medio	500
Alto	155

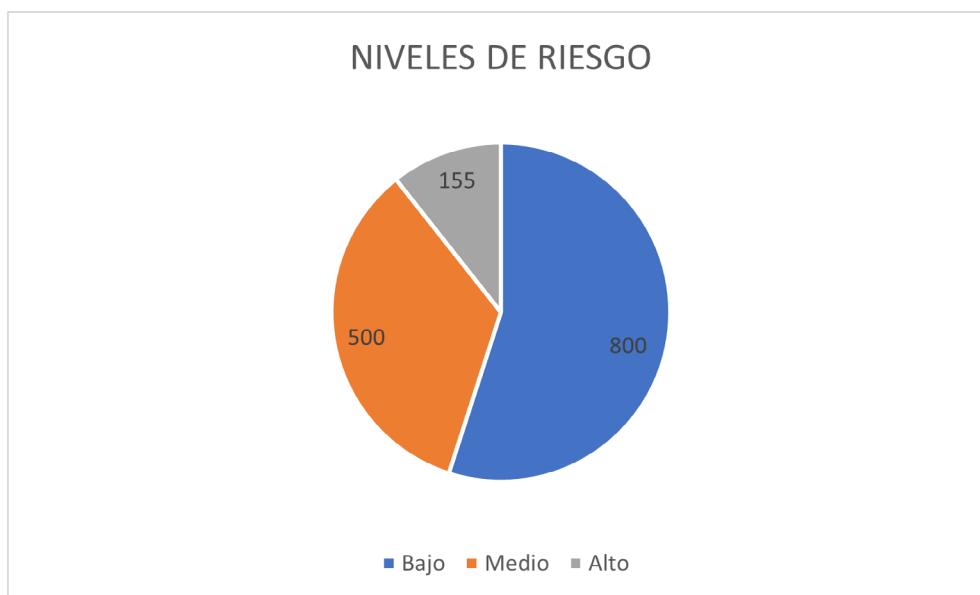
Fuente: Grupo Investigador.

Análisis: proporcionan información detallada sobre la distribución de los niveles de riesgo entre los estudiantes evaluados en términos de factores psicosociales, el gráfico muestra una representación visual en forma de un diagrama de pastel lo cual facilita la comprensión de la

proporción de estudiantes en cada nivel de riesgo.

Bajo (800 estudiantes) la mayoría de los estudiantes se encuentran en el nivel de bajo riesgo lo

Figura 2. Distribución de los Niveles de Riesgo.



Fuente: Grupo Investigador.

que sugiere que una gran parte de la población evaluada se siente estable desde el punto de vista psicosocial y enfrenta menos dificultades en las dimensiones evaluadas.

Medio (500 estudiantes) un número considerable de estudiantes se encuentra en el nivel de riesgo medio, lo que implica que experimentan ciertos desafíos emocionales o sociales que podrían requerir atención, pero no son tan graves como para clasificarlos en el nivel alto.

Alto (155 estudiantes) una proporción menor de estudiantes se encuentra en el nivel de alto riesgo lo que indica que enfrentan dificultades significativas que pueden tener un impacto negativo en su bienestar emocional social y académico.

La distribución refleja una tendencia general de estabilidad en la población evaluada pero también señala que existen áreas de preocupación que deben abordarse especialmente en los niveles de riesgo medio y alto.

Interpretación: El gráfico indica que la mayoría de los estudiantes se encuentran en el nivel de bajo riesgo lo que es positivo ya que sugiere que un alto porcentaje de la población está en condiciones emocionales y sociales relativamente estables, sin embargo, los 500 estudiantes clasificados en el nivel medio reflejan un área que requiere atención y posibles intervenciones. Es esencial prestar atención a este grupo ya que podrían estar experimentando tensiones o

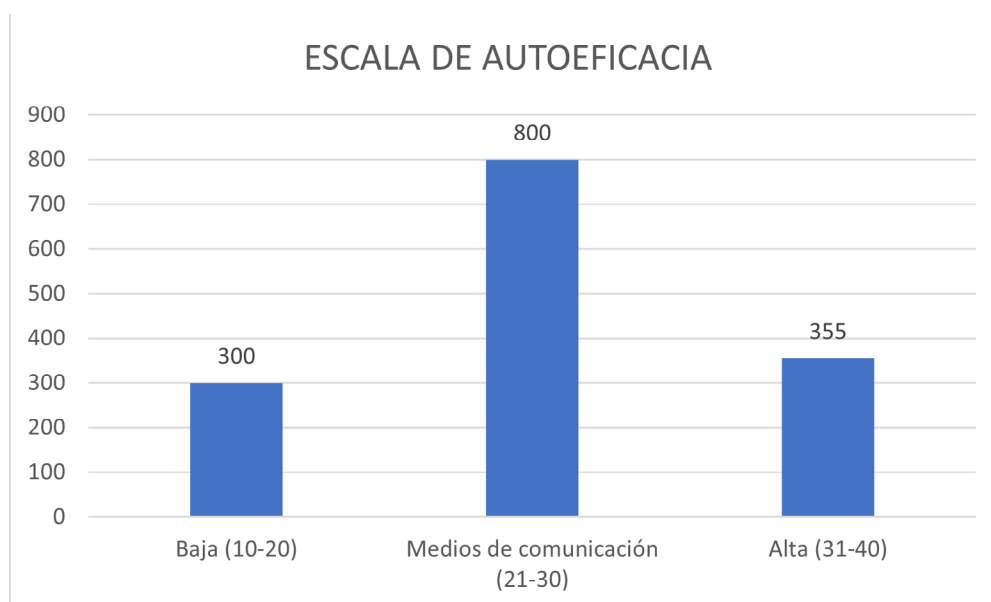
dificultades moderadas que, si no se abordan, podrían empeorar con el tiempo, el nivel de alto riesgo, aunque menor en proporción (155 estudiantes), representa un grupo vulnerable que podría estar enfrentando serias dificultades psicológicas o sociales es crucial proporcionar soporte adicional a estos estudiantes, ya que tienen una mayor probabilidad de sufrir consecuencias negativas en su rendimiento académico y bienestar general.

En la siguiente tabla se presenta la escala de autoeficacia, la cual categoriza a los estudiantes en función de su nivel de autoeficacia, según un rango de puntuación las categorías son: baja (10-20), medios de comunicación (21-30), y alta (31-40), cada categoría se muestra con el número de estudiantes que se encuentran en ella, así como el porcentaje que representan respecto al total. Este análisis proporciona una visión clara de la distribución de los estudiantes según su percepción de autoeficacia.

Tabla 4. Escala de auto eficacia.

Categoría de Autoeficacia	Número de Estudiantes	Porcentaje
Baja (10-20)	300	20,6%
Medios de comunicación (21-30)	800	55.0%
Alta (31-40)	355	24,4%

Figura 3. Escala de auto eficacia.



Fuente: Grupo Investigador.

Análisis: La tabla y gráfico presentan los niveles de autoeficacia de un grupo de estudiantes categorizados en tres rangos. La mayoría (800 estudiantes 55,0%) se ubica en el nivel medio (21-30 puntos), indicando una percepción moderada de su capacidad personal, un total de 355

estudiantes (24,4%) reporta una alta autoeficacia (31-40 puntos), mientras que 300 (20,6%) se sitúan en el nivel bajo (10-20 puntos), la distribución muestra una tendencia central con predominancia en el rango medio, la diferencia entre el nivel medio y alto es de 445 estudiantes y entre el nivel medio y bajo es de 500 esto sugiere que más de la mitad de los encuestados tienen una autopercepción promedio de sus habilidades además, el grupo de baja autoeficacia representa una proporción considerable.

Interpretación: Estos resultados reflejan una autopercepción moderada en la mayoría de los estudiantes lo cual puede influir directamente en su rendimiento académico y motivación personal, tener más de la mitad de los estudiantes en un nivel medio puede ser positivo aunque idealmente se buscaría elevarlos hacia un nivel alto de autoeficacia, el 24,4% con alta autoeficacia representa un grupo con potencial para liderar y desempeñarse con confianza en contextos desafiantes sin embargo el 20,6% en el nivel bajo podría enfrentar obstáculos emocionales o académicos que afecten su desempeño, esto indica la necesidad de intervenciones pedagógicas para fomentar el desarrollo de la autoeficacia especialmente en este grupo vulnerable el gráfico sugiere que hay espacio para mejorar el empoderamiento estudiantil es importante implementar estrategias de orientación y apoyo psicológico para reforzar la confianza de los estudiantes en sus capacidades, el análisis permite visualizar cómo se perciben los estudiantes y ofrece un punto de partida para mejorar su bienestar educativo.

4. CONCLUSIONES

El análisis realizado evidencia con claridad que los riesgos psicosociales representan un factor crítico que incide de forma directa en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes la sobrecarga de tareas la presión constante por alcanzar el éxito académico y la falta de espacios seguros para expresar emociones afectan profundamente el equilibrio emocional de los jóvenes estos factores se ven intensificados cuando no existe un sistema de apoyo efectivo dentro de las instituciones educativas generando altos niveles de ansiedad, estrés y desmotivación, la presencia de relaciones interpersonales conflictivas y la escasa atención a la salud emocional de los estudiantes reflejan una estructura educativa que aún debe evolucionar hacia modelos más integrales frente a esta realidad es urgente desarrollar

programas que aborden estos riesgos desde una perspectiva preventiva la formación de docentes en habilidades socioemocionales la implementación de espacios de diálogo y la integración de contenidos de bienestar emocional en el currículo son medidas clave, asimismo fomentar el trabajo en equipo y la comunicación entre todos los actores institucionales contribuye a una cultura de acompañamiento y cuidado este enfoque integral puede transformar el ambiente escolar, haciendo del Instituto Superior Tecnológico Tungurahua un entorno más saludable, equitativo y productivo para todos.

Los hallazgos de esta investigación subrayan la urgencia de replantear las políticas y prácticas institucionales en torno al bienestar estudiantil, considerando los riesgos psicosociales como un desafío transversal que requiere atención inmediata, la identificación de factores críticos como la carga académica excesiva, la escasa contención emocional y el acoso interpersonal señala la necesidad de generar estrategias de intervención sistémicas, entre estas, se destaca la importancia de diseñar políticas inclusivas con enfoque de género, así como protocolos claros de actuación frente a situaciones de discriminación, hostigamiento o maltrato la participación activa de docentes, personal administrativo y estudiantes en el diseño de estas estrategias permite construir un enfoque colaborativo que prioriza el respeto la empatía y la prevención fortalecer el clima organizacional a través del desarrollo de habilidades comunicativas redes de apoyo y espacios de escucha contribuye a elevar el nivel de compromiso institucional con el bienestar de su comunidad, finalmente una educación que prioriza la salud mental no solo mejora el rendimiento académico, sino que también forma ciudadanos más conscientes resilientes y empáticos. por tanto, la implementación de estas recomendaciones constituye un paso fundamental para consolidar una cultura institucional centrada en el desarrollo humano integral.

REFERENCIAS

Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*, 28, 193-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>

- Bernate, J., A., Puerto, S. C., & Méndez, C., A. (2024). La educación superior desde las competencias genéricas y la inteligencia emocional. *Educación y sociedad*, 22 (2), 227-249. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11292305>
- Colás, P., y Villaciervos, P. (2007). La interiorización de los estereotipos de género en jóvenes y adolescentes. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 35-58. <https://revistas.um.es/rie/article/view/96421>
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of School Psychology*, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.06.001>
- International Labour Organization (ILO). (2013). ¿Pueden unas mejores condiciones laborales mejorar el rendimiento de las PYMEs?: Una revisión internacional de la literatura. Ginebra:OIT.<https://www.ilo.org/publications/can-better-working-conditions-improve-performance-smes-international-0>
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
- López, M., & Salas, J. (2021). Impacto de la discriminación de género en contextos de mayoría masculina. *Psicología Social y Género*, 10(1), 33-47.
- Marín, L. (2007). La noción de paradigma. *Signo y Pensamiento*, 25(50), 34-45. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/3705>
- Martínez, D., & León, P. (2023). Riesgos psicosociales en estudiantes de carreras con baja representación de su género. *Educación y Convivencia*, 27(1), 75-90.
- Miranda, S., & Ortiz, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- OIT. (2023). Entornos de trabajo seguros y saludables: guía para instituciones educativas. Organización Internacional del Trabajo.

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Entornos seguros saludables OMS. ISBN: 9789220336151
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. (2020). Aportaciones desde la psicología positiva para prevenir riesgos psicosociales. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 141-150.
- Smith, P. K., Görzig, A., & Robinson, S. (2019). Cyberbullying in schools: Cross-cultural issues. En *Cyberbullying in Schools, Workplaces, and Romantic Relationships*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315110554-4>
- UNESCO. (2021). Educación emocional en escuelas. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.