



## EFFECTOS DEL TECNOESTRÉS EN LA DOCENCIA DURANTE EL COVID-19.

**Elizabeth Cortés Palma**

*Universidad Politécnica de Tulancingo*  
elizabeth.cortes@upt.edu.mx

**Aury Said Santillán**

*Universidad Politécnica de Tulancingo*  
aury.said2031063@upt.edu.mx

**Área temática:** Sujetos de la educación

**Línea temática:** Condiciones institucionales del trabajo docente y trabajo académico

**Tipo de ponencia:** Reporte parciales

**Benedicta María Domínguez Valdez**

*Universidad Politécnica de Tulancingo*  
benedicta.dominguez@upt.edu.mx



### Resumen

Con la llegada del COVID-19 la sociedad mundial modificó radicalmente su forma de vida y de trabajo. La educación fue uno de los sectores más afectados al obligatoriamente dejar el trabajo presencial y continuar la enseñanza desde casa. Los maestros de México adaptaron sus espacios personales para poder brindar clases en línea desde sus hogares; con ello se desencadenó una serie de complicaciones en la salud física y socioemocional en ellos, que en un inicio fueron poco perceptibles. Actualmente, se cuenta con estudios en los que se analizaron las afectaciones físicas y socioemocionales que se manifestaron en la comunidad docente en el mundo durante la pandemia, que van desde deterioro de la salud física hasta padecimientos como estrés, ansiedad y depresión, debido a las jornadas de trabajo interminables a las que se enfrentaron durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19. Este trabajo forma parte del proyecto de tesis de la Maestría en Gestión e Innovación Educativa, cuyo objetivo fue analizar los efectos físicos y socioemocionales POST-COVID, derivados del tecnoestrés en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres. En este documento se presenta un estudio preliminar sobre los hallazgos obtenidos en la escuela primaria y secundaria “José María de Yermo y Parres” respecto al tema, apegándose a un enfoque cualitativo, que por su naturaleza permitirá acercarse a las realidades y contextos que viven los docentes para poder entender las diversas prácticas. Como métodos de investigación se implementaron la observación participante, el grupo nominal y entrevistas a profundidad.

**Palabras clave:** condiciones de trabajo, educación virtual, tecnoestrés, docencia, salud

## Introducción

La escuela José María de Yermo y Parres es una institución de educación básica en los niveles de primaria y secundaria; se ubica en el municipio de Santiago Tulantepec, Hidalgo. Como estrategia emergente durante el COVID-19, se consideró impartir clases a distancia a fin de continuar con el proceso de enseñanza y aprendizaje, sin embargo, no se contempló la experiencia y conocimiento de los docentes en el uso de dispositivos inteligentes y en el manejo de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), además de el contar con la conectividad necesaria para poder impartir clases a distancia. Sumando a todo ello, las ocupaciones de la vida diaria y el seguir trabajando fuera del horario laboral.

La escuela primaria y secundaria José María de Yermo y Parres, fue una de tantas instituciones educativas que ofreció trabajar por medio de la modalidad en línea, en la que sus docentes adaptaron sus espacios en casa y ofrecieron sus recursos tecnológicos para interactuar con sus estudiantes por medio de sesiones virtuales sincrónicas. Los docentes buscaron diversas estrategias para hacer llegar los aprendizajes a los estudiantes y que, al mismo tiempo, ayudaran a que las sesiones virtuales fueran más dinámicas por cerca de año y medio de trabajo desde casa.

Asimismo, la excesiva carga administrativa y el no establecer horarios fijos de trabajo, hizo que los docentes permanecieran sentados frente a sus computadoras y/o dispositivos inteligentes, por largos periodos; provocando inactividad física.

Existen estudios en los que se han analizado las afectaciones físicas y socioemocionales que ha manifestado la comunidad docente en el mundo, que van desde deterioro de la salud física, hasta padecimientos como estrés, ansiedad y depresión; debido a las jornadas de trabajo inacabadas a las que los docentes enfrentan durante esta pandemia. En ellos refieren que el género femenino que pertenece a la comunidad docente, son las que enfrentan situaciones más estresantes que han mermado su salud física, mental y emocional, ya que además de ser profesionistas, también son madres y responsables de un hogar.

La presente investigación sostiene que, los docentes de la institución la cual fue objeto de estudio, presentaron afectaciones en la salud física y socioemocional derivado del tecnoestrés y el trabajo en línea.

De acuerdo con lo anterior y a las observaciones realizadas, surgen las siguientes preguntas de investigación:

- a. ¿Cómo afecta el tecnoestrés post-COVID física y socioemocionalmente a los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres?
- b. ¿Cuáles son los efectos del tecnoestrés que enfrentan los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres, a causa del tecnoestrés derivado de la pandemia del COVID-19?

## Desarrollo

### Marco teórico

#### *La pandemia del COVID-19: asilamiento y confinamiento*

La Organización Mundial de la Salud (2010), define como pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Por la pandemia del COVID-19 se propuso el aislamiento, esto es “la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas” (Sánchez & De La Fuente, 2020, p. 1). Esta medida resulta efectiva cuando se ha hecho una detección temprana de la enfermedad y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás. Por otro lado, el distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas (Sánchez & De La Fuente, 2020). Con el COVID-19 el distanciamiento social implicó además el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros.

#### *Importancia de la salud integral*

De la Barreda (2019) hace referencia salud integral como “el estado de completo bienestar físico, mental y social de una persona y no solamente de la ausencia de afecciones o enfermedades” (p.26). Los aspectos físicos, mental y social se vieron mermados en los docentes durante la pandemia, ya que a pesar de distanciamiento social algunos se contagiaron de COVID-19 y en algunos casos los padecimientos y enfermedades crónicas se agravaron.

Estudios sobre aspectos de salud mental en los docentes refieren que sus principales preocupaciones fueron el no saber manejar todos los instrumentos digitales para las clases a distancia, la disparidad en recursos de conectividad entre sus alumnos y la falta de contacto físico. De acuerdo con los datos del organismo, el 17% de los profesores que solicitaron apoyo psicológico manifestaron afectaciones emocionales, como estrés, angustia o miedo a raíz de la pandemia de COVID-19 (Hernández, 2021).

#### *Tecnoestrés en los docentes*

El tecnoestrés “es un constructo que hace referencia al estrés laboral generado por las tecnologías de la información en el personal de las organizaciones, siendo la docencia una de las actividades ocupacionales de mayor vulnerabilidad de presentar esta problemática” (Del Piño & Arenas, s.f, p. 2).

En el estudio realizado por Rodríguez-Vásquez et al. (2021) se identificó y exploró la presencia del tecnoestrés en docentes de educación superior a partir de la contingencia por COVID-19 en el estado de Puebla, México. El estudio determinó una muestra conformada por mujeres entre los 23 y 71 años, con una media de 42.3, en su mayoría pertenecientes al sector público.

Los resultados muestran una alta percepción del tecnoestrés sobre todo en la dimensión de adicción; asimismo se halló una diferencia significativa en la dimensión de ansiedad, en la que las mujeres mostraron una mayor frecuencia que los hombres lo que es significativo considerando el género (Rodríguez-Vásquez et al., 2021).

### *Herramientas digitales*

Una herramienta digital tiene como finalidad el garantizar el aprendizaje diario de los estudiantes y el bienestar de los miembros de la comunidad educativa del país (Roldán & Díaz, 2021). Durante la pandemia los docentes utilizaron herramientas digitales a su alcance para facilitar el aprendizaje, entre las que destacan las redes sociales y la mensajería instantánea.

Un gran porcentaje de docentes consideraron el uso de la mensajería instantánea de WhatsApp como una forma rápida y fácil de interactuar con el alumnado. Aunque significó ser una aplicación de gran ayuda en su momento, García & García (2020) considera que la cantidad de tiempo que se dedica al uso de este tipo de herramientas no parecen contribuir positivamente a la finalización de las tareas docentes, puesto que no existe una regulación en los horarios de atención y se perciben como estresantes.

### *Brecha digital*

Por las condiciones sociodemográficas el sistema educativo mexicano mostró abiertamente la brecha digital existente con la pandemia del COVID-19, independientemente de las habilidades tecnológicas y de las condiciones sociales de los estudiantes no se contaba con un plan para brindar la atención adecuada de los estudiantes a distancia.

De acuerdo con las cifras del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2021), para el ciclo escolar 2020-2021, se inscribieron 32.9 millones de estudiantes de 3 a 29 años, en los diferentes niveles de la educación mexicana, para recibir educación a distancia. Esta modalidad ha puso en evidencia las carencias, limitantes y dificultades tecnológicas que se enfrentan en nuestro país, lo que conocemos como brecha digital.

Lloyd (2020) menciona que el término brecha digital, se refiere a “la desigualdad en el acceso a las TIC” (p. 115). Asimismo, el autor cita a la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT, 2017) quienes señalan que México, en el año 2016, se ubicó en el lugar número 87 mundial y en el 8 en América Latina en cuanto al acceso a las TIC.

### *Objetivo*

Analizar los efectos físicos y socioemocionales POST-COVID, derivados del tecnoestrés en los docentes de la escuela José María de Yermo y Parres.

### *Método*

El trabajo se apega a las características de un enfoque cualitativo, Hernández et al. (2018), refiere que “la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p 391). Con un paradigma crítico- descriptivo que de acuerdo con Miranda & Ortiz (2020) sienta sus bases en la teoría crítica, en la cual se ponen en práctica la reflexión y la emancipación social como respuesta a las formas de dominio, que busca alcanzar el bien común. Se busca también, describir los rasgos y atributos de la población a estudiar, para que, se pueda comprender con argumentos sólidos, las afectaciones a la salud física, mental y socioemocional del tecnoestrés, en los docentes de la institución.

La población que se tomó en cuenta para esta investigación fueron los docentes de nivel primaria y secundaria. En el nivel primaria se cuenta con 6 profesoras mujeres, una por cada grado; y en secundaria, está integrado por 6 docentes más, cuatro mujeres y dos hombres. Siendo en total, doce docentes de ambos niveles.

Se implementó un muestreo teórico, el cual refiere que primero se debe iniciar en forma de avalancha, es decir, que los mismos participantes, propongan a voluntarios. Posteriormente, pasar a un muestreo deliberado, para elegir a los participantes dependiendo de las necesidades de información detectadas en la primera parte de la investigación considerándose finalmente una muestra representativa (Martín-Crespo & Salamanca, 2007).

Como técnicas de estudio se determinó apto realizar grupos nominales y el método Delphi; en esta última, se aplicó como instrumento de recolección de datos una encuesta en google forms con respuestas anónimas para que los docentes no se sintieran evidenciados. Dicha encuesta consta de veintisiete preguntas, las cuales están enfocadas en conocer resultados de las variables y dimensiones de estudio (Tabla1).

Por otro lado, en la técnica de Grupo Nominal, se seleccionó a tres docentes de primaria y tres de secundaria, quienes respondieron a una entrevista estructurada que consta de 30 preguntas, que al igual que la encuesta, están enfocadas a conocer los resultados de cada variable y sus dimensiones.

Tabla 1

Variables y dimensiones de estudio tomadas en cuenta para encuesta y entrevista estructurada

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>
<b>TECNOESTRÉS</b>	Fatiga
	Desmotivación
	Carga administrativa
	Tecnoadicción
	Bajo rendimiento
	Insatisfacción laboral
<b>EFEKTOS FÍSICOS</b>	Enfermedades psicósomáticas
	Dolores musculares
	Afectaciones visuales
<b>EFEKTOS SOCIOEMOCIONALES</b>	Depresión
	Ansiedad
	Estrés
	Miedo
	Adicción
<b>COMPETENCIAS EN EL USO DE LAS TIC</b>	Falta de recursos tecnológicos
	Frustración
	Negación ante el uso de las TIC

Nota: Esta tabla muestra las variables de este estudio y las dimensiones de cada una de ella.

## Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos que se muestran en este trabajo una de las variables a considerar es el tecnoestrés, derivándose dimensiones como fatiga, desmotivación, carga administrativa, tecnoadicción, bajo rendimiento e insatisfacción laboral.

En las entrevistas realizadas, uno de los sujetos de estudio mencionó que “sintió desmotivación en la parte laboral” ya que argumenta que “no fue equitativo el trabajo entre compañeras”, puesto que “se le asignan más actividades de las que las demás tienen” por el hecho de tener disposición y conocer más en conocimientos digitales. Por otro lado, otros refieren que “la carga administrativa aumentó en algunos aspectos, ya que mucha información solicitada no fue utilizada” y solo eran requisitos que solicitaba la Secretaría de Educación Pública. Asimismo, el sujeto uno, dos y tres, mencionan que han desarrollado tecnoadicción durante la pandemia del COVID-19 al sentir la necesidad de revisar dispositivos inteligentes y redes sociales, a veces, hasta la noche.

En la variable de efectos físicos en sus dimensiones de enfermedades psicosomáticas, dolores musculares y afectaciones visuales, la mayoría de los docentes encuestados mencionaron que su alimentación y actividad física se vio afectada puesto que, no contaban con el tiempo necesario para preparar alimentos sanos y realizar cuarenta minutos de ejercicio diario, fomentando en ellos el sedentarismo y el aumento de peso.

En una entrevista, el sujeto 2 refirió que al pasar tiempos prolongados trabajando en sus clases a distancia, planificando y elaborando material, lo que provocó que dolores de espalda, así como de piernas. Es importante mencionar también que, es coincidente esta respuesta con la de la mayoría de los docentes encuestados. Asimismo, los docentes han sido propensos a sufrir afectaciones en la salud visual.

En la variable de salud socioemocional, se contemplan dimensiones como estrés, depresión, miedo y ansiedad. El sujeto uno, en la entrevista estructurada refiere que se mostró más irritable que lo de costumbre, sobre todo con las personas con las que vive en casa debido al exceso de trabajo, que le impedía poder realizar las actividades de casa. Así como el sujeto uno, el sujeto dos y tres, refieren sentir la misma situación; lo cual no sólo generó irritabilidad, sino también estrés. Durante el confinamiento y las clases a distancia, mencionan los sujetos entrevistados que mostraron estrés al tener que dividir su tiempo entre el trabajo y la familia. El sujeto tres, por ejemplo, refiere sentir remordimiento al no poner atención a su menor hijo cuando lo necesitaba a causa del trabajo. Y, por otro lado, la mayor parte de los docentes encuestados argumentan haber experimentado síntomas de depresión por pérdidas familiares, económicas o de algún otro tipo. Algunos de ellos también refieren haber perdido contacto físico con algunos familiares por miedo al contagio del COVID-19, desencadenando sentimientos como soledad y extrañamiento del ser querido. El estrés y la ansiedad, así como la fatiga fueron conductas negativas que se manifestaron en los docentes, únicamente el sujeto uno refiere que para aminorar eso malestares buscó realizar ejercicio al aire libre y practicar yoga; mientras que los demás no encontraron los tiempos para poder hacerlo. Asimismo, enfatiza la presencia de un psicólogo escolar, no sólo para el alumnado, sino para el apoyo docente.

Otro factor de este diagnóstico son las competencias en el uso de las TIC y sus dimensiones como la falta de recursos tecnológicos, frustración y negación ante el uso de las TIC. Los docentes encuestados comentan que “se sintieron frustrados y estresados al no saber utilizar plataformas digitales para sus sesiones virtuales” y al no recibir capacitación por parte de la institución educativa; ocurre lo mismo con los sujetos entrevistados, sin embargo, tuvieron que documentarse en este ámbito para poder llevar a cabo sus clases a distancia y crear materiales para las sesiones virtuales.

Por otro lado, aunque la mayoría de los docentes contaban con los recursos tecnológicos necesarios para poder impartir clases en línea, la gran parte de ellos tuvo problemas de conectividad debido a la deficiente calidad de las empresas prestadoras del servicio de internet o al saturarse plataformas de videoconferencia. Y para finalizar, la mayoría de los docentes

están en disposición de seguir capacitándose en el uso y manejo de las TIC que apoyen el aprendizaje de sus estudiantes.

### *Discusión*

El tecnoestrés de acuerdo con Salanova (2003) se refiere a estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Concretamente consiste en una mala adaptación para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable (p.1).

Con los resultados obtenidos en este estudio se puede observar que el sentir de los docentes durante la pandemia no solo se debe basar en estadísticas si no en entender e interpretar su sentir ante la situación vivida, que lo que permitirá establecer otros estudios que permitan con base a los hallazgos obtenidos establecer estrategias en las organizaciones a fin de aminorar los daños ocasionados en el bienestar físico y emocional a partir del tecnoestrés.

### Conclusiones

De acuerdo con la investigación realizada en la fase de analítica de investigación, a la fecha no se encontraron trabajos que propongan un apoyo a la comunidad docentes; la información con la que se cuenta son estadísticas, causas y consecuencias del tecnoestrés y de los factores que detonan la situación socioemocional.

A partir del estudio focalizado en la escuela José María de Yermo y Parres se detectaron situaciones semejantes a los estudios analizados, con base en ello se plantearán estrategias que minimicen los efectos del tecnoestrés en los docentes.

Los resultados de este trabajo contextualizan la realidad educativa en las escuelas del Valle de Tulancingo durante la pandemia y permitirán desarrollar acciones de apoyo a la comunidad docente post pandemia y ante situaciones de emergencia sanitaria.

La aportación será relevante no sólo para la Comunidad Yermista de Tulancingo, sino para todas las escuelas que conforman esta asociación en México; a través de la adquisición de políticas institucionales que consideren la salud emocional de su personal docente e implementen estrategias de actualización tecnológica y pedagógica, salud emocional y buenas prácticas en la gestión educativa.

## Referencias

- Baptista, P., Loeza, C., Almazán, A., López, V. & Cárdenas, J. (2020). Encuesta nacional a docentes ante el COVID-19. Retos para la educación a distancia, recuperado de: <https://rlee.ibero.mx/index.php/rlee/article/view/96/369>, México.
- De la Barrera, L. (2019). Responsabilidad y situaciones de riesgo, Formación Cívica y Ética 2. Infinita Secundaria, p. 26, Ediciones Castillo, Ciudad de México.
- Del Piño Peña, R. & Arenas Carrillo, K. (s.f). Una aproximación al tecnoestrés laboral en personal docente universitario ¿Una cuestión de género?, XXI Congreso de Contaduría, Administración e Informática, recuperado de: <http://congreso.investiga.fca.unam.mx/docs/xxi/docs/10.01.pdf>, Ciudad de México.
- García, J. & García, S. (2020). Uso de herramientas digitales para la docencia en España durante la pandemia por COVID-19, Revista Española de Educación Comparada, Núm. 38, pp. 151-173, ISSN 2174-5382, recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/207484/Garc%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, España.
- Hernández, F. (2021). Por pandemia, docentes de Hidalgo buscan apoyo psicológico, periódico El Sol de Hidalgo, publicado el 14 de mayo del 2021, recuperado de: <https://www.elsoldehidalgo.com.mx/local/por-pandemia-docentes-de-hidalgo-buscan-apoyo-psicologico-6712709.html>, Hidalgo, México.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2018). Metodología de la Investigación, Editorial Mc Graw Hill Education, recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2021), INEGI PRESENTA RESULTADOS DE LA ENCUESTA PARA LA MEDICIÓN DEL IMPACTO COVID-19 EN LA EDUCACIÓN (ECOVID-ED) 2020, Comunicado de prensa Núm. 185/21, pp. 1-29, recuperado de: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED\\_2021\\_03.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED_2021_03.pdf), México
- Lloyd, M. (2020). Desigualdades educativas y la brecha digital en tiempos de COVID-19, Educación y pandemia: una visión académica, Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación, pp. 115-121, recuperado de: [http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE\\_UNAM/546/1/LloydM\\_2020\\_Desigualdades\\_educativas.pdf](http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE_UNAM/546/1/LloydM_2020_Desigualdades_educativas.pdf), Ciudad de México.
- Martín-Crespo, M.C. & Salamanca, A.B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa, Revista Nure Investigación, Núm. 27, recuperado de: <http://www.sc.ehu.es/plwllumuj/ebalECTS/praktikak/muestreo>
- Miranda, S. & Ortiz, J.A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa, Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, Vol. 11, Núm. 21, recuperado de: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/717/2573>, Colombia

- Organización Mundial de la Salud (2020). Información básica sobre la COVID-19, consultada el 5 de octubre del 2021, recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-COVID-19>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). ¿Qué es una pandemia?, recuperado de: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)
- Rodríguez, J.A., Guevara, A. & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes, IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, Año 8, Núm. 14, pp. 45-67, recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ierediech/v8n14/2448-8550-ierediech-8-14-45.pdf>, Chihuahua.
- Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L. y De la Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. Revista Enseñanza e Investigación en Psicología, 3(2), 225-237, recuperado de: <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>, Puebla, Puebla.
- Roldán, M.A. & Díaz, T.M. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero, Revista Científica Dominio de las Ciencias, Vol. 7, Núm. 1, pp. 133-146, ISSN: 2477-8818, recuperado de: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1695/3327>, Ecuador
- Román F, Fores A, Calandri I, Gautreaux R, Antúnez A, Ordehi D, Calle L, Poenitz V, Correa KL, Torresi S, Barcelo E, Conejo M, Ponnet V, Allegri R. (2020). Resiliencia en docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19, Journal of Neuroeducation; 76-87, recuperado de: <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31727>
- Salanova, M., Llorens, S. & Cifre, E. (2003). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España, recuperado de: [https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp\\_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a)
- Sánchez-Villena, A.R. & De La Fuente-Figuerola, V. (2020), COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?, Revista Anales de Pediatría, Vol. 93, Núm. 1, pp 73-74, DOI: 10.1016/j.anpedi.2020.05.001, recuperado de: <https://www.analesdepediatría.org/es-COVID-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>