

■ ARTÍCULO ORIGINAL

Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19

Stress perceived by elementary and middle school teachers in Paraguay during the Covid-19 pandemic

Jéssica Monserrat López García¹ 

Andrea Elizabeth Adorno Ocampos¹ 

Andrea Belén Cárdenas Areco¹ 

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Cátedra de Psiquiatría. San Lorenzo, Paraguay.

RESUMEN

Introducción: la pandemia de Covid-19 afectó las actividades escolares y pudo generar estrés en los docentes.

Objetivo: determinar el estrés en docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay en julio del 2021.

Metodología: se aplicó un diseño observacional descriptivo y transversal con un sondeo virtual que contenía variables sociodemográficas y el Cuestionario de Estrés Percibido de Levenstein.

Resultados: se registraron 415 respuestas en las que se detectó estrés severo en 0,24%, estrés moderado en 13,25% y sin estrés 86,51%. La dimensión con mayor afectación fue la sobrecarga laboral.

Conclusión: se recomienda intervenir sobre los factores modificables que generan estrés en estos individuos.

Palabras claves: estrés laboral, docentes, pandemias, Covid-19, infecciones por Coronavirus

ABSTRACT

Introduction: The Covid-19 pandemic affected school activities and could generate stress for teachers.

Objective: To determine the stress in elementary and middle school teachers in Paraguay in July 2021.

Methodology: A descriptive and cross-sectional observational design was applied with a virtual survey that contained sociodemographic variables and the Levenstein's Perceived Stress Questionnaire.

Artículo recibido: 4 agosto 2021

Artículo aceptado: 1 septiembre 2021

Autor correspondiente:

Jéssica Monserrat López García

Correo electrónico: lopezjessi016@gmail.com

 Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons CC-BY 4.0

Results: Four hundred and fifteen responses were recorded in which severe stress was detected in 0.24%, moderate stress in 13.25% and no stress in 86.51%. The dimension with the greatest impact was work overload.

Conclusion: It is recommended to intervene on the modifiable factors that generate stress in these individuals.

Keywords: occupational stress, teachers, pandemics, Covid-19, Coronavirus infections

INTRODUCCIÓN

El 31 de diciembre del 2019 fue notificada en Wuhan (China) por primera vez el brote de una enfermedad respiratoria por coronavirus (Covid-19) ⁽¹⁾. Luego este acontecimiento fue declarado por el Reglamento Sanitario Internacional como una emergencia de salud pública de interés global. Causó un impacto significativo a nivel global sobre las posibles consecuencias que llevarían a las medidas a ser adoptadas con el fin de controlar la propagación y contagio de este virus. En Paraguay se vivió momentos previos a la llegada de la pandemia con total normalidad hasta el mes de marzo del 2020. Días después se anunciaron la suspensión de eventos de concurrencia masiva, de las clases presenciales y finalmente el cierre de fronteras como medidas para mitigar la propagación del virus respiratorio ⁽²⁾.

Se entró entonces en una etapa de gran incertidumbre en la población en general. Las nuevas medidas adoptadas por los gobernantes del mundo, el distanciamiento social y el confinamiento afectaron directamente la educación. Se implementaron nuevas alternativas para no suspender totalmente el desarrollo de las clases y entró en vigor la educación a distancia. La empresa Microsoft Paraguay SRL colaboró con el Ministerio de Educación capacitando a 8.000 docentes en la herramienta Office 365™ ⁽³⁾.

Dichos cambios y medidas adoptadas abruptamente en el ámbito educativo generaron situaciones de estrés y ansiedad en los docentes y alumnos afectados, destacando que en nuestro sistema educativo la implementación de herramientas informáticas siempre fue un desafío por la escasa accesibilidad a recursos ya sea a dispositivos electrónicos como al acceso a internet ⁽⁴⁾.

La pandemia de Covid-19 se ha convertido en un factor estresante que ha afectado la vida de las personas en diferentes aspectos ⁽⁵⁾. De acuerdo con el DSM-5, los síntomas del trastorno de adaptación "surgen en respuesta a un evento estresante" ⁽⁶⁾. El DSM-5 no proporciona orientación sobre lo que constituye un "evento estresante". Si un evento estresante se define sobre la base de su capacidad para provocar síntomas de salud mental, entonces es circular o tautológico, pero lógicamente defectuoso de todos modos. Esta falta de definición hace que sea muy difícil realizar un estudio longitudinal prospectivo del trastorno de adaptación, ya que cualquier persona podría estar en riesgo en cualquier momento y no se sabría si la exposición tuvo lugar hasta después de que se haya producido el resultado (síntomas o deterioro) ^(7,8).

El estrés laboral se puede definir como la respuesta que se produce cuando el trabajo exige, y las presiones no se corresponden con los conocimientos y habilidades del trabajador y superan su capacidad de afrontamiento ⁽⁹⁾. Puede ocasionar diferentes afecciones emocionales y físicas como depresión, ansiedad, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, malestar gastrointestinal, obesidad e hipertensión. Cuanto mayor es el estrés, pueden aparecer más síntomas: dolores de cabeza frecuentes, alteraciones del sueño, dolor de espalda y/o cuello, mareos, irritabilidad, problemas gastrointestinales, preocupación excesiva, tensiones musculares, sensación de estar abrumado ^(6,10).

El estrés percibido se refiere al grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes. El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar^(11,12).

Los factores de riesgo más predisponentes para este evento son aspectos que se relacionan con los antecedentes familiares, personalidad, experiencias en la vida diaria, aislamiento social, introducción de nuevas tecnologías, adaptación a las nuevas exigencias que obligan al docente a capacitarse para poder seguir cumpliendo la labor de enseñar y sortear las adversidades que esto conlleva. El estrés y la depresión pueden interferir con las actividades diarias de los maestros, especialmente en el trabajo, perjudicando su desempeño. El reconocimiento de este problema es urgente para que las estrategias de prevención puedan enumerarse para abordar el problema⁽¹³⁾.

La docencia en particular muchas veces obliga a la realización de tareas en forma simultánea, en un sinfín de actividades que van desde la organización de las clases, disponibilidad de materiales de apoyo, comunicación con autoridades, colegas, alumnos, padres lo que conlleva a un desgaste emocional y físico para el docente⁽¹⁴⁾.

Un instrumento diseñado para medir el estrés percibido es el cuestionario de estrés percibido de Levenstein⁽¹⁵⁾. Éste pone énfasis en la percepción subjetiva del individuo y en la respuesta emocional ante los estresores, experimentado subjetivamente a nivel cognitivo de modo reciente durante el último mes (PSQ reciente) y, de manera general, en los últimos 2 años (PSQ general)^(16,17).

Los objetivos del estudio fueron determinar el estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia por Covid-19. Además, describir las características sociodemográficas: edad, sexo, procedencia, sector al que pertenece la institución, capacitación en informática, comorbilidades.

METODOLOGÍA

Diseño: observacional, descriptivo de corte transversal

Población de estudio: varones y mujeres, mayores de 18 años, en función docente de nivel escolar básico y medio del Paraguay en julio de 2021.

Criterios de inclusión: consentimiento informado aceptado, docentes del sector público, privado y subvencionado

Criterios de exclusión: Cuestionario incompleto, docentes jubilados

Muestreo: no probabilístico de casos consecutivos

Reclutamiento: el protocolo de investigación fue avalado por las autoridades de la cátedra de psiquiatría. Se aplicó un cuestionario por internet utilizando la plataforma virtual de *Google Forms*TM. El mismo fue difundido por las redes sociales *Facebook*TM y *WhatsApp*TM.

Variables: edad, sexo, procedencia, sector al que pertenece la institución, capacitación en informática, comorbilidades (hipertensión arterial, diabetes mellitus), nivel de estrés percibido.

Instrumentos: cuestionario de variables sociodemográficas y cuestionario de estrés percibido de Levenstein. Éste consta de 30 preguntas que evalúan 6 dimensiones: 1- tensión, irritabilidad y fatiga, 2- aceptación social de conflictos, 3- energía y diversión, 4- sobrecarga, 5- satisfacción por autorrealización, 6- miedo y ansiedad. Las respuestas se categorizaron con una escala de Likert donde 0 = casi nunca, 1 = a veces, 2 = a menudo, 3 = casi siempre. Las preguntas 7, 10, 13, 17, 21, 25 se interpretaron en el orden inverso por medir cualidades opuestas al estrés.

Gestión de datos: las variables se registraron en una planilla electrónica y fueron sometidas a estadística descriptiva con el programa informático Epi Info 7™. Las variables cualitativas se expresaron en frecuencias y porcentajes mientras que las cuantitativas en medidas de tendencia central y de dispersión.

Para indagar la asociación entre variables se reagruparon a los sujetos con cualquier nivel de estrés y aquellos sin estrés. Se compararon con las variables sociodemográficas utilizando las pruebas estadísticas chi cuadrado y t de Student.

Cálculo de tamaño de muestra: se utilizó el programa estadístico Epi Info 7™. Como no se tienen datos nacionales de la frecuencia de estrés en este tipo de docentes se esperó 50% de probabilidades de detectarlo. Para una precisión de 5%, IC 95%, el tamaño mínimo calculado fue 384 sujetos.

Aspectos éticos: los encuestados fueron informados del propósito de la investigación y dieron su consentimiento informado antes del llenado del cuestionario. No existe riesgo de maleficencia ni de discriminación. No existen conflictos de interés comercial.

RESULTADOS

Fueron incluidos 415 docentes que aceptaron participar. Al aplicar el Cuestionario de Percepción del Estrés se halló 1 sujeto con estrés severo (0,24%), 55 con estrés moderado (13,25%) y 359 sin estrés (86,51%). La dimensión con mayor afectación fue la sobrecarga laboral (tabla 1).

Tabla 1. Dimensiones del Cuestionario de estrés percibido de docentes del Paraguay del 2021 (n 415)

Dimensión	Ítems	Media ± DE
Tensión, irritabilidad y fatiga. (media 1,51 ± 0,83)	3- Está irritable o malhumorado.	1,3 ± 0,96
	8- Se siente cansado.	2,1 ± 0,89
	10- Se siente tranquilo.	1,6 ± 1,05
	14- Se siente tenso.	1,5 ± 0,89
	15- Sus problemas parecen multiplicarse.	1,11 ± 0,89
	16- Siente que tiene prisa.	1,4 ± 0,94
	26- Se siente agotado mentalmente	1,42 ± 0,91
	27- Tiene problemas para relajarse.	1,51 ± 1
Aceptación social de conflictos. (media 1,21 ± 0,94)	30- Se siente presionado por los plazos de tiempo.	1,68 ± 0,93
	5- Se siente solo o aislado.	0,9 ± 1
	6- Se encuentra sometido a situaciones conflictivas.	1 ± 0,88
	12- Se siente frustrado.	0,9 ± 0,85
	17- Se siente seguro y protegido.	1,57 ± 1,01
	19- Está bajo la presión de otras personas.	1,8 ± 1,04
Energía y diversión. (media 1,1 ± 0,96)	20- Se siente desanimado.	1,1 ± 0,9
	24- Se siente criticado o juzgado	1,2 ± 0,94
	1- Se siente descansado.	1,61 ± 0,92
	13- Se siente lleno de energía.	1,26 ± 0,96
	21- Tiene miedo al futuro	1,33 ± 0,99
25- Se siente alegre.	1,3 ± 0,96	
29- Tiene tiempo suficiente para usted	1 ± 0,97	

Tabla 1. Dimensiones del Cuestionario de estrés percibido de docentes del Paraguay del 2021 (n 415). (Continuación)

Sobrecarga laboral (media 1,57 ± 0,91)	2- Siente que se le hacen demasiadas peticiones.	2 ± 0,89
	4- Tiene demasiadas cosas que hacer.	1,4 ± 0,95
	11- Tiene que tomar demasiadas decisiones.	1,3 ± 0,89
	18- Tiene muchas preocupaciones.	1,6 ± 0,94
Satisfacción por autorrealización (media 1,19 ± 0,9)	7- Siente que está haciendo cosas que le gustan.	1,22 ± 0,95
	9- Teme que no pueda alcanzar todas sus metas.	1,39 ± 0,89
	23- Siente que hace cosas por obligación	0,98 ± 0,86
Miedo y ansiedad (media 1,48 ± 0,95)	22- Tiene miedo al futuro.	1,36 ± 0,97
	28- Se siente agobiado por la responsabilidad	1,6 ± 0,93

Reagrupando a los docentes con estrés severo y moderado se describieron las variables sociodemográficas. La edad media de la muestra fue 43±7 años (rango 21-72 años). Predominaron los sujetos del sexo femenino y procedentes del interior del país (tabla 2).

Tabla 2. Características sociodemográficas de los encuestados (n 415)

Variables sociodemográficas		Con estrés (56)	Sin estrés (359)
Sexo	Masculino	1,4%	10%
	Femenino	11,2%	69,7%
Procedencia	Gran Asunción	6%	37%
	Interior del país	7%	43%
	Desconocida	0,7%	6,3%
Comorbilidades	Presente	6,2%	33,1%
	Ausente	7,2%	53,1%
Conocimientos de informática	Básico	11%	65,8%
	Avanzado	1,6%	13,9%
Capacitación recibida sobre aulas virtuales	Recibida	2,8%	28,1%
	Ausente	9,8%	51,6%
Dependencia institucional	Privado	2%	12%
	Público	11%	68%
	Subvencionado	0,5%	5,5%
Modalidad de enseñanza	Híbrida	4,3%	26%
	Presencial	0,7%	4%
	Virtual	8%	56%

Al indagar la asociación estadística entre estas variables se halló que la edad media era diferente: 41 ± 9 años en el grupo con estrés y 43 ± 8 años en el grupo sin estrés ($p < 0,05$ prueba t de Student).

DISCUSIÓN

Este trabajo tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés percibido por docentes de escolar básica y nivel medio en Paraguay en el marco de la pandemia de Covid-19 hallándose algún nivel de estrés en 13,49% de los encuestados. Esta proporción es diferente a la reportada por Párraga – Párraga et al quien halló que el 90% de los docentes del Ecuador padece de algún nivel de estrés. Dicho estrés se relacionó con la insatisfacción laboral⁽¹⁸⁾.

Se estima que la implementación de las aulas virtuales en el mencionado campo laboral, la escasa cantidad de instituciones que utilizaban esta modalidad, además de la introducción abrupta de la utilización de los medios informáticos, pudieron actuar como factores estresantes en los docentes evaluados^(19,20). Pero estas hipótesis sobre las causas del estrés deberían comprobarse con más investigaciones, incluyendo algunas de diseño cualitativo. Por otro lado, no se tienen parámetros del nivel de estrés en estos sujetos de periodos previos a la pandemia que pudieran servir de base para la comparación de los hallazgos actuales.

Los resultados obtenidos demuestran que contrario a lo esperado el porcentaje de docentes sin estrés superó ampliamente al porcentaje que sí lo padecen en alguna de sus formas. Esto podría deberse a la capacidad de adaptación que poseen los seres humanos a la administración prolongada de estrés inevitable ya que el cuestionario se ha aplicado en el mes de julio del corriente, un año y cuatro meses posterior al primer caso registrado en el país⁽²¹⁾.

En cuanto a las características sociodemográficas y estrés, el resultado obtenido respecto al sexo probablemente fue sesgado debido a que la mayor parte de respuestas fueron enviadas por mujeres, pero a pesar de que las mismas son más propensas biológicamente a padecer de estrés, las respuestas obtenidas determinan que la mayoría no lo padece. Mientras que los demás datos recabados relacionados a procedencia, comorbilidades, conocimientos sobre informática, capacitación recibida, dependencia institucional, modalidad de enseñanza nos señalan que a pesar las respuestas que ponen en aparente desventaja a los maestros, estos han logrado sobreponerse y adaptarse teniendo en cuenta que no fue motivo suficiente para lograr que estos se encuentren actualmente en estado de estrés. Conste que Párraga-Párraga et al detectó mayor nivel de estrés en mujeres sobre todo casadas y con hijos⁽¹⁸⁾. Pero se sugieren estudios analíticos para determinar el verdadero efecto de esta variable en la aparición del estrés.

La edad media resultó ser estadísticamente mayor en el grupo sin estrés. Este resultado podría explicarse por tratarse de sujetos con más experiencia laboral y autocontrol. Se esperaría que los más jóvenes tuvieran mejor manejo de la tecnología y menor riesgo de padecer formas graves de Covid-19, lo que podría reducir su estrés en estas situaciones exploradas pero los resultados evidenciaron lo opuesto. Este tema también debería investigarse a profundidad.

Se halló que las dimensiones sobrecarga, tensión y miedo fueron las de puntaje más elevado. Estos hallazgos coinciden con lo descrito por Gómez Dávalos et al. El mismo halló que estas mismas tres dimensiones fueron influyentes de manera similar en la aparición de estrés en docentes universitarios de la carrera de enfermería de la UNA – Filial Coronel Oviedo, durante la pandemia⁽⁴⁾. Todas estas dimensiones son factores que las autoridades deberían tener en cuenta pues son modificables con estrategias adecuadas y oportunas.

Según el BID, el internet móvil de banda ancha está disponible para el 50% de la población paraguaya urbana y solo para el 20% de la población rural, mientras que servicio internet fijo es accesible sólo para un 20% de los hogares en el 2018 ⁽²²⁾. Este factor puede explicar el mayor porcentaje de docentes estresados en el interior del país. Se sugiere un estudio que evalúe el efecto de la disponibilidad de la penetración de la tecnología informática en las áreas rurales y urbanas del país y su correlación con el estrés.

El nivel de conocimiento básico fue más frecuente que el avanzado en los docentes con estrés. En este grupo también hubo nula capacitación otorgada por las instituciones. En una revisión realizada por Robinet-Serrano et al sobre el estrés de los docentes en tiempos de pandemia se encontró que tanto en Europa como en Latinoamérica el estrés ya era elevado antes de esta situación sanitaria. Los factores que empeoraron el estrés en este tiempo fueron la necesidad de adaptación a las TIC, las labores dentro del hogar aumentadas y el miedo al contagio por coronavirus ⁽²³⁾.

Las debilidades de esta investigación fueron los aspectos metodológicos relacionados al muestreo no aleatorio y al corte transversal de la muestra. Tampoco se midió la calidad de vida, ingresos económicos y los niveles de ansiedad. Podría cuestionarse también que este tipo de encuesta por vía telemática pudo actuar como factor estresante posiblemente por una inadecuada relación o capacitación con la virtualidad. Pero como fortalezas se debe destacar el origen multicéntrico de los encuestados y el tamaño de muestra adecuado. Se recomienda medir la influencia del deterioro psicosocial y físico, el aislamiento y la incertidumbre en el nivel de estrés de los docentes del Paraguay.

CONCLUSIÓN

El porcentaje global de estrés en docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia fue 13,49%, siendo predominantemente de nivel moderado. La dimensión con mayor afectación fue la sobrecarga laboral. La edad media de los sujetos con estrés fue ligeramente inferior a la de aquellos sin estrés. No se encontraron factores de riesgo asociados significativamente a la presencia de estrés.

Conflictos de interés

Los autores descartan conflictos de interés comercial

Contribución de los autores

Todos los autores han contribuido con la concepción de la investigación, la recolección y análisis de datos, la discusión y aprobación final del manuscrito.

Financiación

Autofinanciado

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wu ChI, Wen H, Lu J, Su XD, Hughes AC, Zhai W, et al. On the origin of SARS-CoV-2-The blind watchmaker argument. *Sci China Life Sci.* 2021: 1-4. doi: 10.1007/s11427-021-1972-1
2. Agencia de Información Paraguaya (IP). Se cumple un año del primer caso confirmado de covid-19 en el Paraguay /Internet/. IP; 2021 /citado 10 Jul 2021/. Disponible en: <https://www.ip.gov.py/ip/se-cumple-un-ano-del-primer-caso-confirmado-de-covid-19-en-el-paraguay/>

3. Sequera Buzarquis M. La educación virtual y la infraestructura de Internet en Paraguay /Internet/. Asociación de Tecnología, Educación, Desarrollo, Investigación, Comunicación (TEDIC); 2020 /citado 10 Jul 2021/. Disponible en: <https://www.tedic.org/laeducacion-virtual-y-la-infraestructura-de-internet-en-paraguay>.
4. Gómez Dávalos NR, Rodríguez Fernández P. Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación, FENOB UNA - Filial Coronel Oviedo. Divulgación Académica UNA - FENOB /Internet/. 2020 /citado 10 Jul 2021/;. 1(1): 216-34. Disponible en: <https://revistascientificas.una.py/index.php/rfenob/article/view/89/89>
5. Chávez L, Marcet G, Ramírez E, Acosta L, Samudio M. Salud mental del personal médico y enfermería del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias y del Ambiente durante la cuarentena por la pandemia COVID-19, Paraguay 2020. Rev. salud publica Parag /Internet/. 2021 /citado 10 Jul 2021/; 11(1): 74-9. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000100074&lng=es. <https://doi.org/10.18004/rspp.2021.junio.74>
6. Buheji M, Jahrami H, Sabah Dhahi A. Minimising stress exposure during pandemics similar to COVID-19. Int J Psychol Behav Sci /Internet/. 2020 /cited 2021 Mar 10/; 10 (1):9-16. Available from: <http://article.sapub.org/10.5923.j.ijpbs.20201001.02.html>. doi: 10.5923/j.ijpbs.20201001.02
7. Stein MB. Adjusting to traumatic stress research. Am J Psychiatry. 2016; 173(12):1165-6. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16091051>
8. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing; 2013
9. Navinés R, Martín-Santos R, Olivé V, Valdés M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. Med Clin (Barc). 2016;146(8):359-66
10. Keller FM, Dahmen A, Derksen Ch, Kötting L, Lippke S. Psychosomatic Rehabilitation Patients and the General Population During COVID-19: Online Cross-sectional and Longitudinal Study of Digital Trainings and Rehabilitation Effects. JMIR Ment Health. 2021; 8(8): e30610. doi: 10.2196/30610
11. Folkman S. Stress: Appraisal and coping. In: Gellman MD, Turner JR, editors. Encyclopedia of behavioral medicine. New York: Springer; 2013. pp 1913-15. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
12. Kirby LD, Qian W, Adiguzel Z, Afshar Jahanshahi A, Bakracheva M, Orejarena Ballestas MC, et al. Appraisal and coping predict health and well-being during the COVID-19 pandemic: An international approach. Int J Psychol. 2021 Jun 29. doi: 10.1002/ijop.12770
13. Asa FT, Lasebikan VO. Mental health of teachers: Teachers' stress, anxiety and depression among secondary schools in Nigeria. Int. Neuropsychiatr. Dis. J. 2016; 7(4): 1-10. doi: 10.9734/INDJ/2016/27039
14. Torales J, Barrios I, Ayala N, O'Higgins M, Palacios JM, Ríos-González C, et al. Ansiedad y depresión en relación a noticias sobre COVID-19: un estudio en población general paraguaya. Rev. salud publica Parag /Internet/. 2021 /citado 10 Jul 2021/; 11(1):67-73. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-33492021000100067&lng=es. doi: 10.18004/rspp.2021.junio.67
15. Lahoz i Ubach S, Fornis i Santacana M. Adaptación y validación de la versión española del cuestionario de estrés percibido (PSQ) aplicado al proceso migratorio. Ansiedad estrés. 2013; 19(1):27-39
16. Campo-Arias A, Pedrozo-Cortés MJ, Pedrozo-Pupo JC. Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: una exploración del desempeño psicométrico en línea. Rev Colomb Psiquiatr. 2020; 49(4):229-30. doi: 10.1016/j.rcp.2020.05.005
17. Reyna C, Mola DJ, Correa PS. Escala de estrés percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. Ansiedad estrés. 2019; 25(2): 138-47. doi: 10.1016/j.anyes.2019.04.003
18. Párraga-Párraga KL, Escobar-Delgado GR. Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual. Rev. Cient. Multidiscip. Arbitr. YACHASUN. 2020; 4(7): 142-155. doi: 10.46296/yc.v4i7edesp.0067
19. Britos Esquivel M, Estigarribia RE, Ferreira Moreira JR, Valenzuela Almada JA. Factores sociodemográficos asociados a la desesperanza y ansiedad en el periodo de cuarentena por el Covid 19, en personas que residen en Paraguay. Rev. cient. UCSA /Internet/. 2021 /citado 10 Jul 2021/; 8(1): 3-13. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-87522021000100003. doi: 10.18004/ucsa/2409-8752/2021.008.01.003

20. Rios González CM, Rios González DN. Percepción del riesgo de la enfermedad COVID-19 y sus factores relacionados en Paraguay. *Rev. Nac. (Itauguá) /Internet/*. 2020 /citado 10 Jul 2021/; 12(2):4-15. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-81742020000200004. doi: 10.18004/rdn2020.dic.02.004.015
21. Ferreira Gould MS, Coronel Diaz G, Rivarola Vargas MA. Impacto sobre la salud mental durante la pandemia COVID 19 en Paraguay. *Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int /Internet/*. 2021 /citado 17 Abr 2021/; 8(1):61-8. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2312-38932021000100061. doi: 10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.61
22. Banco Interamericano de Desarrollo, Deloitte. Desarrollo de la banda ancha en Paraguay: Análisis y proyección de la demanda Abril 2018 /Presentación/ . /Internet/: Banco Interamericano de Desarrollo; 2018. /citado 17 Abr 2021/. Disponible en: https://www.mitic.gov.py/application/files/2415/5646/4482/PPT_Seguimiento_Paraguay_Demanda_v8.pdf
23. Robinet-Serrano AL, Pérez-Azahuanche MA. Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento /Internet/*. 2020 /citado 10 Abr 2021/; 5(12):637-653. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111/4197>