



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

“Caracterización de los efectos del aislamiento social post COVID-19 en relaciones
interpersonales en estudiantes de Psicología, Uleam Manta 2024-2025”

Estudiante:

Saltos Menéndez Kerly Aelyn

Tutor:

Psi. Clin. Mariela Chávez Intriago, Mgs.

Periodo: 2025-2


Certificado de Autoría

Yo, Kerly Aelyn Saltos Menéndez, en calidad de investigadora del presente trabajo de investigación titulado "Caracterización de los efectos del aislamiento social post COVID-19 en relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología, Uleam Manta 2024-2025", como requisito previo a la obtención del Título de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ. Presentado para su defensa y evaluación, declaro la originalidad y autoría del mismo.

Kerly Saltos Menéndez
Atentamente

Kerly Aelyn Saltos Menéndez

CI: 1350774400

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: **Saltos Menendez Kerly Aelyn** legalmente matriculada en la carrera de Psicología, período académico **2025-2**, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto de investigación es: "**Caracterización de los efectos del aislamiento social post COVID-19 en relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología, Uleam Manta 2024-2025**"

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, enero del 2025.

Lo certifico,



Psi. Clin. Mariela Chávez Intriago, Mgs.
Docente Tutor/a
Área: Ciencias de la Salud

Dedicatoria

A Dios, por guiarme en cada paso de mi carrera, por ser siempre mi refugio y fortaleza en mi vida, gracias por todo estoy infinitamente agradecida contigo.

A mis padres, que han sido una fuente de ayuda y enseñanza a través de lo largo de este camino, esta tesis es una de las formas más bonitas de agradecerles todo el sacrificio y esfuerzo que han hecho por mí en toda mi vida.

A mis abuelos, que, aunque ya no están físicamente conmigo, siguen presentes en cada paso de mi vida. Su amor, sus enseñanzas y su ejemplo fueron la base que me permitió llegar hasta aquí. Esta tesis es también un homenaje a su memoria, que vive siempre en mi corazón.

A mi compañero de vida, por siempre ser el motivador a no rendirme y brindarme su apoyo incondicional, tu presencia en mi vida ha sido un regalo bonito que Dios me envió, este es nuestro logro, que, a pesar de los obstáculos siempre hemos sido un equipo ante las adversidades que se nos han presentado.

Agradecimiento

Me agradezco a mí por mi perseverancia y determinación a lo largo de mi carrera, porque a pesar de los obstáculos y etapas que me apagaron en su momento siempre hubo un impulso a seguir, hoy es un logro alcanzado con mucho sacrificio y esfuerzo arduo.

Mamá y Papá: Gracias por el impulso, por su ejempló a seguir, sus palabras significativas me ayudaron a ser capaz de lo que puedo lograr, este logro es de ustedes también.

Ashley: Gracias por que sin ti este proceso hubiera sido duro, gracias por nunca dejarme sola en mis momentos difíciles, fuiste luz dentro de los momentos más duros de mi vida, tengo que agradecer tanto a Dios por tenerte como hermana.

A mis abuelos, que hoy ya no están físicamente, pero cuya presencia sigue viva en mi corazón y en cada logro que alcanzo. Gracias por su amor incondicional, por sus valores y por haber sido una guía silenciosa que me sostuvo incluso en los momentos más difíciles de este proceso.

A mi compañero de vida, por caminar a mi lado en cada etapa, por su paciencia, comprensión y apoyo constante. Gracias por creer en mí cuando dudé, por darme fuerzas cuando me sentí cansada y por ser un pilar fundamental para que este sueño se haga realidad. Este logro también es tuyo.

"A mi tutora, Psi. Mariela Chávez, por su guía, paciencia y dedicación inquebrantable durante todo este proceso. Su apoyo y orientación fueron fundamentales para la culminación de esta tesis."

Índice

Certificado de Autoría	2
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Resumen	9
1. Introducción	11
2. Diseño Teórico	12
2.1 Planteamiento del Problema.....	12
3. Antecedentes	13
4. Justificación	18
5. Objetivos	19
5.1 Objetivo General	19
5.2 Objetivos Específicos	19
6. Pregunta de Investigación.....	19
7. Marco Teórico.....	20
7.1 Covid 19 y pandemia	20
7.2 Aislamiento social post-COVID-19 como fenómeno psicosocial	21
7.2.1 Definición de aislamiento y distanciamiento sociales	21
7.2.2 Aislamiento social en estudiantes universitarios post-pandemia	22
7.3 Relaciones interpersonales desde la psicología	23

7.4 Impacto del aislamiento social en las relaciones interpersonales	24
7.5 Sintomatología de pandemia en estudiantes universitarios	25
7.6 Modelo Teórico cognitivo-conductual	26
7.7 Teoría Cognitivo-Social	27
8. Metodología	29
8.1 Enfoque y Tipo de investigación	29
8.2 Diseño de investigación	29
8.3 Población y muestra	30
8.3.1 Población	30
8.3.2 Muestra	30
8.3.3 Criterios de inclusión	30
8.3.4 Criterios de exclusión	30
8.4 Variables	31
8.4.1 Operalización de variables	31
8.5 Métodos e instrumentos	33
8.5.1 Método descriptivo	33
8.5.2 Método analítico	33
8.5.3 Enfoque	33
8.5.4 Consentimiento informado	34
8.5.5 Entrevista semiestructurada	34

8.5.6 Inventario de Habilidades Sociales	35
8.5.7 Valides de la Investigación	36
8.5.8 Manejo de datos	36
8.5.9 Criterios éticos	37
9. Resultados	37
9.1 Inventario de Habilidades Sociales	37
9.2 Resultado de entrevista semiestructurada	39
9.3 Análisis y discusión de los resultados	52
10. Conclusiones	54
11. Recomendaciones	55
12. Referencias Bibliográficas	56
13. Anexos	60

Índice de Tablas

Tabla 1. Cuadro de variables (enfoque mixto) del estudio: aislamiento social post COVID-19 y relaciones interpersonales.....	31
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Tendencia general de habilidades sociales	38
----------------------------------------------------------------	----

Resumen

La pandemia por COVID-19 generó profundas transformaciones en la dinámica social, emocional y relacional de los universitarios, uno de los grupos más vulnerables frente a los efectos del aislamiento social. La investigación tuvo como objetivo determinar los efectos del aislamiento social post COVID-19 en las relaciones interpersonales de los estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), en la ciudad de Manta, durante el período 2024-2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, de tipo descriptivo y diseño transversal. La muestra conformada por 30 estudiantes, a quienes se les aplicó el Inventario de Habilidades Sociales y una entrevista semiestructurada, con el fin de obtener una comprensión integral del fenómeno desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes se ubican en un nivel medio de habilidades sociales, lo que indica la presencia de recursos interpersonales funcionales, aunque acompañados de inseguridades, y dificultades para la iniciativa social. Desde el análisis cualitativo, los estudiantes manifestaron que el aislamiento social vivido estuvo marcado por emociones como ansiedad, tristeza, soledad e incertidumbre, las cuales influyeron en la forma de comunicarse, expresar emociones y establecer vínculos interpersonales en la etapa post-pandemia. Algunos participantes lograron adaptarse progresivamente, se identificó la necesidad de fortalecer espacios institucionales de apoyo psicológico y social. Se concluye que el aislamiento social no generó un deterioro severo de las habilidades sociales, pero sí produjo cambios significativos en la calidad y dinámica de las relaciones interpersonales.

Palabras clave: aislamiento social, COVID-19, relaciones interpersonales, habilidades sociales, estudiantes universitarios, psicología.

Abstract

The COVID-19 pandemic generated profound transformations in the social, emotional, and relational dynamics of university students, one of the groups most vulnerable to the effects of social isolation. This research aimed to characterize the effects of post-COVID-19 social isolation on the interpersonal relationships of seventh-semester Psychology students at the Eloy Alfaro Lay University of Manabí (ULEAM) in the city of Manta, during the 2024-2025 academic year. The study employed a mixed-methods approach, with a descriptive and cross-sectional design. The sample consisted of 30 students who completed the Social Skills Inventory and participated in a semi-structured interview to gain a comprehensive understanding of the phenomenon from both quantitative and qualitative perspectives. The results showed that most participants demonstrated an average level of social skills, indicating the presence of functional interpersonal resources, although accompanied by insecurities and difficulties in taking social initiative. From the qualitative analysis, students reported that their experience of social isolation was marked by emotions such as anxiety, sadness, loneliness, and uncertainty, which influenced how they communicated, expressed emotions, and established interpersonal relationships in the post-pandemic period. Some participants gradually adapted, and the need to strengthen institutional spaces for psychological and social support was identified. It is concluded that social isolation did not cause a severe deterioration in social skills, but it did produce significant changes in the quality and dynamics of interpersonal relationships.

Keywords: social isolation, COVID-19, interpersonal relationships, social skills, university students, psychology.

1. Introducción

La pandemia de COVID-19 fue uno de los eventos más radical en la historia reciente de la humanidad, no solo por sus efectos en la salud, sino también por su significativo impacto en la vida social, emocional y relacional de las personas. Las estrategias de confinamiento, el distanciamiento social y las limitaciones en el movimiento, aunque indispensables para frenar la difusión del virus, modificaron de forma considerable la manera en que las personas se comunicaban, se conectaban y desarrollaban relaciones personales. En este contexto, los estudiantes de educación superior forman un grupo especialmente susceptible, ya que se hallan en una fase de su desarrollo marcada por la afirmación de su identidad, la integración social y el establecimiento de relaciones significativas.

Para los estudiantes de la carrera de Psicología, el efecto del aislamiento social es aún más significativo, dado que su desarrollo profesional se basa en gran parte en la interacción con otras personas, la empatía, la comunicación y la habilidad para crear relaciones interpersonales saludables. El cambio repentino hacia formas virtuales de aprendizaje y la disminución de la interacción social cara a cara provocaron no solo problemas académicos, sino también alteraciones en la salud emocional, en la motivación y en la calidad de las relaciones con compañeros, profesores y familiares.

En la ciudad de Manta en particular en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), los alumnos de Psicología vivieron este proceso en un entorno caracterizado por transformaciones sociales, económicas y emocionales resultado de la pandemia a pesar de que las actividades presenciales han vuelto a comenzar un gran número de jóvenes sigue enfrentando inseguridad social, problemas para comunicarse, mostrar emociones o recuperar la cercanía afectiva que definía sus relaciones anteriores al confinamiento.

El propósito de este estudio busca describir los efectos del aislamiento social tras la COVID-19 en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Psicología del séptimo semestre de la ULEAM, durante el año académico 2024-2025. Mediante un enfoque mixto que combina el uso del Inventario de Habilidades Sociales con entrevista semiestructurada, se pretende entender de forma completa cómo el aislamiento experimentado durante la pandemia ha afectado la manera en que estos jóvenes se relacionan, comunican y conectan en el presente.

Esta investigación tiene como objetivo caracterizar el impacto del aislamiento social post covid-19 en relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología, Uleam Manta 2024-2025 I, generando recursos que fortalezcan las estrategias de apoyo emocional, social y académico en la universidad. Esto contribuirá al desarrollo completo de los futuros profesionales de la psicología y a la mejora de la calidad de sus relaciones interpersonales en la fase posterior a la pandemia.

2. Diseño Teórico

2.1 Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud da cuenta que factores asociados a las medidas de confinamiento para detener la propagación del virus como el aislamiento social, y otras asociadas a la pandemia como el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y la inseguridad financiera, han incrementado los niveles de ansiedad, estrés y trastornos del sueño en la población mundial (Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

El aislamiento social obligatorio impuesto como medida para contener la propagación del COVID-19 ha tenido un impacto significativo en diversos aspectos de la vida de las personas, particularmente en las relaciones interpersonales. En el ámbito universitario, los estudiantes se vieron forzados a adaptarse a nuevas formas de interacción social, mayormente

virtuales, lo que afectó sus habilidades de comunicación, su capacidad para formar vínculos, y el bienestar psicológico en general.

En el contexto de los estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), surge la preocupación de cómo este aislamiento ha influido en la calidad y dinámica de las relaciones interpersonales.

La identificación de los efectos que el confinamiento ha tenido sobre la comunicación, la empatía y la interacción entre los estudiantes permite de manera precisa cómo el aislamiento social post COVID-19 ha influido en la calidad y dinámica de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la carrera de Psicología, aportando elementos relevantes para su comprensión desde una perspectiva académica y psicológica.

La identificación y caracterización de los efectos que el aislamiento social post COVID-19 ha tenido sobre la comunicación y la interacción entre los estudiantes de la carrera de Psicología de la ULEAM permite analizar de qué manera estas experiencias han generado alteraciones en la calidad y dinámica de sus relaciones interpersonales, evidenciando la necesidad de comprender este fenómeno en el contexto universitario durante el período establecido.

3. Antecedentes

Investigar los efectos del aislamiento social tras la pandemia de COVID-19, especialmente en estudiantes universitarios, es fundamental debido a la magnitud del impacto que ha tenido en la salud mental y las relaciones interpersonales a nivel mundial, nacional y local.

La Organización Mundial de la Salud da cuenta que factores asociados a las medidas de confinamiento para detener la propagación del virus como el aislamiento social, y otras asociadas a la pandemia como el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y la

inseguridad financiera, han incrementado los niveles de ansiedad, estrés y trastornos del sueño en la población mundial (Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

La pandemia de la COVID-19 constituye una emergencia global, con un elevado impacto en la salud pública, incluida la salud mental. Esta situación, representa actualmente un reto para los profesionales de la salud en todos los campos. Ante la inexistencia de una cura definitiva, las medidas más efectivas para reducir el número de casos contagiados son aquellas que implican el aislamiento social y específicamente el establecimiento de cuarentenas, con una mayor incidencia en aquellos lugares donde se reporta transmisión local (Fernández-Castillo & Alejandra, 2021).

A nivel mundial la pandemia forzó medidas de confinamiento y distanciamiento social que afectaron gravemente la vida diaria de millones de personas. La interrupción de la educación presencial, la interacción social y el acceso a redes de apoyo físico han generado un aumento significativo de problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y estrés postraumático. Los estudiantes universitarios, en particular, han sido un grupo vulnerable, pues ya enfrentan presiones académicas y sociales considerables. El aislamiento prolongado exacerbó estas dificultades, llevando a un deterioro de las habilidades sociales y a una desconexión con el entorno académico y social.

La Salud mental, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión aumentó un 25% a nivel mundial durante el primer año de la pandemia (OMS, 2022). Las interacciones sociales se restringieron, afectando cómo las personas mantenían relaciones cercanas. Muchos individuos, especialmente los jóvenes, dependían de la tecnología para mantener contacto, lo que no suplía completamente las necesidades de contacto físico y emocional directo.

La pandemia de COVID-19 provocó una disrupción sin precedentes en la vida social y económica de todo el mundo. El aislamiento social, como medida para contener la propagación del virus, tuvo consecuencias significativas en la salud mental. A nivel global, estudios han mostrado un aumento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés postraumático y soledad debido a la falta de interacción social y el confinamiento prolongado.

Sandín, et al. (2020) realizaron una investigación que tenía como objetivo examinar el impacto psicológico de la pandemia y el confinamiento social en universitarios y profesionales españoles, en la que encontraron que los miedos más comunes que experimentaban correspondían a las categorías de: contagio/enfermedad/muerte, aislamiento social, y problemas de trabajo/ingresos. Asimismo, encontraron niveles elevados de impacto emocional reflejado en los miedos al coronavirus, problemas de sueño, y síntomas emocionales como: preocupación, estrés, desesperanza, depresión, ansiedad, nerviosismo, e inquietud.

Según la Revista Cubana de Salud Pública se propusieron implementar en este país tres líneas de trabajo fundamentales, en primer lugar, y ante la inevitabilidad de la implementación de medidas de aislamiento social, se debe trabajar en el diseño e implementación de intervenciones que permitan atenuar los efectos negativos que sobre la salud mental tendrán estas medidas. En segundo lugar, priorizar los estudios y las intervenciones en grupos vulnerables, fundamentalmente aquellos dirigidos a niños y adolescentes, adultos mayores y personal de salud. Por último, reforzar los sistemas de salud como respuesta a los retos que enfrentarán los servicios de salud mental (Fernández-Castillo & Alejandra, 2021). Dentro de las manifestaciones reportadas con mayor frecuencia en el estudio se encontraron los trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional.

Un estudio del Instituto de Investigaciones Psicológicas, de la Universidad de Costa Rica el cual se llevó a cabo en los primeros meses de aislamiento por la pandemia, cuando a nivel internacional llegaban noticias de la gravedad de la enfermedad; en este país, el número de contagios reportados se hallaba muy por debajo del resto del mundo. No obstante, también se implementaron medidas restrictivas de la movilidad en todo el país, con el cierre de algunas actividades y el inicio del teletrabajo en varios rubros laborales. Se destacan algunos resultados de este estudio, como la relación que se encontró entre el aislamiento social y síntomas de estrés post traumático, especialmente, en la relación inversa entre participación social y depresión y participación social y activación psicofisiológica (Portela & Machado, 2022).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2006) señala que, desde la perspectiva de la salud mental, una pandemia de gran magnitud puede ocasionar una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada, donde la población puede experimentar tensiones y angustias en mayor o menor medida, como también, originar el incremento de conductas violentas y un consumo excesivo de alcohol.

Un estudio realizado en una Universidad Pública de Lima-Perú el cual tenía como objetivo el impacto psicológico del aislamiento social de estos estudiantes universitarios, dieron como resultado que estos estudiantes universitarios si han vivenciado emociones negativas a raíz del aislamiento social, en la que tener cerca a la familia fue un factor protector importante ante situaciones impacto psicológico. Otro aspecto importante fue que la experiencia de aislamiento social, por difícil que ha sido, ha generado emociones positivas, despertando esa calidad humana en los universitarios de la Universidad Pública.

En Ecuador, al igual que en otros países, las medidas de confinamiento y distanciamiento social exacerbaron problemas de salud mental y afectaron a los estudiantes universitarios, quienes enfrentaron el cierre de universidades y la transición a la educación en línea. Un estudio realizado por la Universidad Central del Ecuador indicó que el 70% de los estudiantes reportaron niveles elevados de ansiedad durante la pandemia debido al aislamiento social y la incertidumbre académica (Palma et al., 2021). La falta de interacción con compañeros y profesores, sumada a la presión académica en un entorno virtual, aumentó la sensación de soledad y estrés. Muchos estudiantes de zonas rurales y de menores recursos enfrentaron dificultades para acceder a tecnología adecuada para la educación en línea, lo que contribuyó a un aislamiento aún mayor y una disminución en el rendimiento académico y social.

Las interacciones sociales son fundamentales para el aprendizaje en psicología, ya que permiten a los estudiantes desarrollar habilidades comunicativas y empáticas esenciales en su profesión. La falta de contacto social directo podría haber afectado negativamente este proceso de aprendizaje (Jiménez, 2023).

En el entorno familiar y comunitario, en muchas zonas de Manta, la vida comunitaria juega un rol importante en el desarrollo social de los jóvenes. El cierre de espacios públicos y comunitarios durante la pandemia dificultó el acceso a redes de apoyo fuera del entorno académico, lo que contribuyó a un mayor estrés y sensación de aislamiento, es por esta situación que se replantea investigar los efectos del aislamiento social post-COVID-19 en los estudiantes de la ULEAM es clave para entender cómo la pandemia ha alterado las relaciones interpersonales y la salud mental de los jóvenes. Este análisis no solo permitirá diseñar intervenciones más efectivas para mejorar su bienestar emocional, sino que también ayudará a fortalecer las redes de apoyo social y académico en la universidad y en la comunidad en general.

4. Justificación

La presente investigación sobre la "Caracterización de los efectos del aislamiento social post COVID-19 en las relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología de la ULEAM, Manta 2024-2025", es de suma relevancia dado que aborda una problemática contemporánea poco explorada en el contexto local. El aislamiento social derivado de la pandemia por COVID-19 ha dejado secuelas significativas en las dinámicas sociales, afectando las relaciones interpersonales de diversas maneras. Sin embargo, a nivel de la ciudad de Manta, no se han realizado estudios que investiguen específicamente cómo este fenómeno ha impactado a los estudiantes universitarios, en particular a aquellos que cursan la carrera de Psicología, quienes además de vivir estas experiencias de manera personal, se forman para ser futuros profesionales de la salud mental.

La investigación es necesaria para llenar este vacío académico y científico, ya que permitirá generar conocimiento sobre las posibles alteraciones o modificaciones en la calidad, profundidad y forma en que los estudiantes de Psicología interactúan con su entorno social y afectivo tras el confinamiento. Comprender estos efectos es crucial no solo para mejorar las intervenciones psicoeducativas y emocionales dentro del ámbito universitario, sino también para proporcionar insumos de bienestar y salud mental que aborden las consecuencias del aislamiento prolongado.

Además, dado que el contexto cultural, socioeconómico y académico de Manta puede influir en la forma en que los estudiantes afrontaron la pandemia y sus efectos, este estudio contribuirá a generar un panorama ajustado a las características locales, permitiendo un enfoque más contextualizado y específico para el diseño de estrategias de apoyo. De esta forma, la investigación servirá como un aporte valioso tanto para la comunidad académica

como para las instancias educativas y gubernamentales que promuevan el bienestar psicológico y social de los jóvenes universitarios en la post pandemia.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

➤ Caracterizar el impacto del aislamiento social post covid-19 en relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología, Uleam Manta 2024-2025

5.2 Objetivos específicos

➤ Identificar los efectos del aislamiento social post covid-19 en las relaciones interpersonales en estudiantes de la carrera de psicología.

➤ Determinar los efectos del aislamiento social post- covid-19 en los estudiantes de la carrera de Psicología.

➤ Analizar si los efectos del aislamiento social causaron alteraciones en las relaciones interpersonales.

➤ Proponer estrategias de intervención en mejoras de las relaciones interpersonales en los estudiantes de la carrera de Psicología.

6. Pregunta de investigación

➤ ¿Cómo ha influido el aislamiento social en la calidad y la dinámica de las relaciones interpersonales en estudiantes de psicología en la Uleam?

7. Marco Teórico

7.1 Covid 19 y pandemia

La COVID-19 es una enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2. Por lo general, se propaga entre personas que están en contacto directo. Las vacunas contra la COVID-19 proporcionan una sólida protección frente al riesgo de enfermedad grave o muerte. Aunque una persona aún puede contraer la COVID-19 después de vacunarse, es más probable que tenga síntomas leves o que no tenga. Cualquiera puede contraer la COVID-19 y enfermar gravemente o morir, pero la mayoría de las personas se recuperarán sin necesidad de tratamiento (World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO, 2023).

Hace varios años el mundo se enfrentó a una situación de confinamiento para librar una intensa batalla relacionada con la COVID-19, causada por el SARS-CoV-2. A raíz de lo que ha representado este aislamiento social ya comienza a visibilizarse los daños a la salud mental de quienes lo enfrentan, principalmente los adolescentes.

La pandemia de COVID-19 afectó mucho a nivel psicosocial a los estudiantes universitarios, este grupo tenía esperanzas de progresar social y profesionalmente mediante la educación, no obstante, el contexto vivido los golpeó fuerte en sus aspiraciones; la situación social, cultural y económica generó en los jóvenes trastornos psicoemocionales, los alumnos, que confiaban en que el estudio los ayudaría a mejorar, se vieron frustrados por las circunstancias, asimismo la pandemia minó la fe de los estudiantes en la educación como motor de movilidad social, esto provocó en ellos diversas emociones negativas como ansiedad, miedos, angustia y estrés, entre otros sentimientos de igual naturaleza (Machado et al., 2023).

7.2 Aislamiento social post-COVID-19 como fenómeno psicosocial

7.2.1 Definición de aislamiento y distanciamiento social

El aislamiento se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas. 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.

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. Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad⁴. Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros (Sánchez-Villena & De La Fuente-Figuerola, 2020).

El aislamiento social durante el COVID-19 se refiere a las medidas implementadas para limitar el contacto físico y social entre las personas, con el objetivo de reducir la propagación del virus. Estas medidas incluyeron confinamientos, cuarentenas, restricciones de movilidad y la promoción del distanciamiento físico en espacios públicos. La pandemia afectó las dinámicas sociales, llevando a muchas personas a reducir sus interacciones cara a cara, lo que pudo alterar el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales.

La Organización Mundial de la Salud da cuenta que factores asociados a las medidas de confinamiento para detener la propagación del virus como el aislamiento social, y otras asociadas a la pandemia como el miedo al contagio, la pérdida de seres queridos y la inseguridad financiera, han incrementado los niveles de ansiedad, estrés y trastornos del sueño en la población mundial (Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

En tiempos de COVID-19 el distanciamiento social se ha llevado a cabo a través del confinamiento y ha demostrado ser una medida retentiva para la propagación de este virus y paradójicamente lo que podría ser una salvavida para todos, para otros podría ocasionar la aparición de alteraciones psicológicas si la forma de enfrentarlo no es la más apropiada. La utilización de recursos no apropiados para evadir el aburrimiento, el apego incesable a la tecnología y otras conductas de riesgo ponen en peligro la estabilidad mental que se requiere para tener un afrontamiento eficaz al problema que se enfrenta.

7.2.2. Aislamiento social en estudiantes universitarios post-pandemia

El individuo universitario, como ser biopsicosocial, necesita interactuar diariamente, lo cual se ve afectado por el confinamiento. La familia debe crear nuevas formas de relación y establecer un plan de vida. Es crucial fomentar una comunicación efectiva y diseñar rutinas familiares para evitar disfunciones. Priorizar estas acciones puede convertir el confinamiento en una oportunidad para disfrutar en familia y recuperar momentos perdidos.

La sintomatología ansiosa y depresiva son quizás los estados emocionales principales relacionados con trastornos psicológicos en el marco de la pandemia, (Fernández, 2021) cita a Jhonson y col., en una investigación en Argentina, donde se demostró que la pandemia y el confinamiento habrían generado angustia, tristeza, aburrimiento, depresión, soledad e incertidumbre por la ruptura de la cotidianeidad y la pérdida de previsibilidad hacia los adolescentes universitarios, siendo de gran impacto a nivel académico y emocional.

Es importante recalcar que la educación emocional desempeña un papel fundamental en todas las áreas de la vida de los estudiantes, particularmente en los universitarios. La educación emocional, desde un punto de vista integral y preventivo, tiene como objetivo optimizar los estilos de vida y las relaciones interpersonales e intrapersonales para hacerlas

más saludables. La formación emocional es fundamental para los estudiantes jóvenes porque afecta todas las áreas de su vida diaria.

A nivel internacional, Méndez y Yagual citan a Wang y col., en una investigación conformada por una muestra poblacional como datos de estudiantes universitarios en la primera fase de COVID 19, la depresión prevaleció un 16.5%, ansiedad 28.8%, estrés (5)8.1% (Méndez-Molina & Yagual-Rivera, 2023). A escala nacional, la prevalencia de depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de universitarios en Ecuador, en un estudio realizado en Quito, es alta, asimismo, se menciona que esta prevalencia es un factor desencadenante para la presencia de riesgos mucho más graves para la salud e integridad de los estudiantes, se menciona en su investigación que el 27.7% (Trávez et al., 2023).

7.3 Relaciones interpersonales desde la psicología

Las relaciones interpersonales son las interacciones sociales y emocionales recíprocas entre dos o más personas. Se basan en emociones, sentimientos, intereses comunes o actividades sociales, y están mediadas por la comunicación. Este tipo de relaciones son fundamentales para la vida en sociedad y se manifiestan en numerosos contextos cotidianos, como la familia, la amistad, el entorno laboral, los clubes deportivos, las parejas, entre otros. Además, forman parte de la vida humana a niveles tan profundos que suelen estar reguladas por la ley, por convención o por la costumbre (Gómez, 2024).

Desde la Psicología de la Salud, se propone que los procesos de salud enfermedad están determinados por múltiples factores, incluyendo factores biológicos, comportamentales y sociales. Dentro de estos últimos se encuentran las relaciones interpersonales, las cuales han sido ampliamente estudiadas por su vínculo con resultados en salud mental y física. Particularmente, aquellas personas que tienen mayor cantidad y calidad de vínculos interpersonales con otros son más felices, afrontar de mejor forma el estrés, se enferman

menos, tienen mejores trayectorias de salud y menores índices de mortalidad (Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

7.4 Impacto del aislamiento social en las relaciones interpersonales

Durante los meses de aislamiento se generó un constante sentimiento de soledad, en particular para los jóvenes que iniciaban su vida universitaria o que ya la llevaban adelantada, lo que fue difícil de sobrellevar al no encontrar una adecuada forma de relacionarse tanto emocional como afectiva y sexualmente. Para los jóvenes, el verse aislados de todo tipo de relación diferente a la de su entorno familiar trajo muchos efectos negativos a nivel psicológico y emocional. Durante la vida universitaria, se tiende a generar una distancia sobre todos aquellos a quienes ven como autoridad, ya que, en su constante búsqueda de entendimiento personal, ven a estas personas como obstáculos más que como ayuda (Posada-Bernal et al., 2021).

La Unicef (2020) realizó un informe acerca del impacto del covid-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Menciona que una de cada tres personas pidió apoyo a sus círculos más cercanos familia y amigos en lo referente al bienestar físico y mental, derivado de las emociones y necesidades en el marco de la pandemia. Otros estudios como el de Chiquinga en (2021) han divulgado un análisis y revisión que revela que, tres meses después de dar positivo por COVID-19, las personas afectadas muestran un diagnóstico de alguna enfermedad mental, por ello los estudios encontrados reportan incrementos en síntomas de depresión, ansiedad, estrés postraumático, ideación suicida y problemas de sueño (Chiquinga et al., 2021)

Estudios previos sobre salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 indican que la situación económica precaria y los retrasos en las actividades académicas fueron identificados como factores de riesgo para desarrollar ansiedad, los

síntomas observados con mayor frecuencia en esta población fueron el incremento en la sintomatología depresiva, estrés y ansiedad (Odriozola González et al., 2020).

Brooks et al. (2020), en una reciente, revisión, expusieron el impacto psicológico de la cuarentena en algunas epidemias que han azotado a la humanidad en lo que va del siglo XXI. señalando que esta medida ha tenido un efecto negativo en la salud mental de las personas. Los autores describieron una mayor prevalencia de síntomas mentales, como angustia, ansiedad, tristeza, bajo autoestima, ira, rabia, aislamiento, bajo estado de ánimo e insomnio, y la aparición de trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el estrés postraumático y el suicidio, entre otros.

Dichas consecuencias mentales son resultado de los factores estresores asociados con la cuarentena y pueden ser extrapolables al contexto de la actual pandemia COVID-19. Entre los factores estresores, se encuentran la larga duración de la cuarentena, la frustración, el aburrimiento, la soledad, el miedo a contraer la enfermedad o contagiar a alguien, la falta de información, las pérdidas financieras, el estigma de discriminación, el desequilibrio económico o el procesamiento de un duelo sin los rituales culturalmente aprendidos para poder velar y despedir al familiar, entre otros. Estos factores se manifiestan dependiendo de la condición del esquema mental y la susceptibilidad de cada individuo (Brooks et al., 2020)

7.5 Sintomatología de pandemia en estudiantes universitarios

La pandemia de COVID-19 provocó un aumento significativo en la ansiedad, depresión y estrés en adolescentes debido al aislamiento social, la incertidumbre y la interrupción de sus rutinas. La falta de interacción social, esencial para su desarrollo, generó altos niveles de ansiedad, especialmente en relación con el miedo al contagio y el regreso a la socialización presencial. Además, el confinamiento y la ausencia de actividades recreativas favorecieron la aparición de síntomas depresivos, incrementando sentimientos de soledad y

desesperanza. El estrés se intensificó por los cambios en el aprendizaje remoto, las exigencias académicas y la convivencia prolongada en espacios reducidos, afectando su bienestar emocional y su rendimiento escolar. Sin un apoyo adecuado, estos efectos pueden tener consecuencias a largo plazo en la salud mental de los adolescentes.

La soledad percibida se intensificó en los estudiantes debido a la falta de interacción física con sus pares y sus familiares. Según Loades et al. (2020), el aislamiento prolongado generó un aumento de trastornos emocionales en jóvenes, afectando su capacidad para expresar emociones y buscar apoyo cuando lo necesitan. Durante el confinamiento, los estudiantes dependieron de plataformas virtuales, las cuales, aunque útiles, no reemplazaron completamente el contacto físico necesario y la falta de interacción cara a cara y la constante comunicación digital llevaron a muchos estudiantes a sentirse desconectados de sus relaciones interpersonales. Esto contribuyó a una disminución de la satisfacción en relaciones familiares y de amistad.

La transición hacia actividades normales incrementó la ansiedad anticipatoria, especialmente en aquellos que enfrentaron niveles elevados de estrés durante la pandemia. Esto se tradujo en trastornos de ansiedad social, incluso en estudiantes que previamente eran socialmente activos (Brooks et al., 2020).

7.6 Modelo Teórico cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual (TCC), se ha demostrado eficaz en ayudar a las personas cambiar patrones de pensamiento negativos y comportamientos de evitación social. Según un estudio, la TCC puede ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales y a enfrentarse a situaciones que temen de manera gradual y sistemática. Las intervenciones familiares también son cruciales para abordar el aislamiento social en adolescentes. (Barrero, 2024).

La exposición continua al estrés en la pandemia COVID-19 afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales de la persona, y si no es resuelta puede generar alteraciones metabólicas e inmunológicas que poco a poco debilitaran al organismo para hacer frente a procesos infecciosos, aumentando el riesgo de posibles enfermedades (Muñoz-Fernández et al., 2020).

Desde el modelo cognitivo-conductual (TCC), el confinamiento y sus consecuencias se analizan como una interacción entre pensamientos, emociones y comportamientos. Este enfoque se centra en cómo las personas procesan la experiencia del confinamiento a través de esquemas cognitivos y cómo estas interpretaciones impactan en su estado emocional y conducta. El modelo cognitivo conductual es una de las aproximaciones más utilizadas en psicología para analizar y comprender los efectos de experiencias como el aislamiento social debido a la pandemia de COVID-19. Desde esta perspectiva, se estudian cómo los pensamientos, emociones y conductas interactúan, influyendo en el comportamiento humano. En este contexto, el aislamiento social post-COVID-19 ha tenido efectos significativos en las relaciones interpersonales, afectando patrones cognitivos, emocionales y conductuales.

7.7 Teoría Cognitivo-Social

La Teoría Cognitivo-Social, propuesta principalmente por Albert Bandura, sostiene que el comportamiento humano no puede explicarse únicamente a partir de estímulos externos o procesos internos aislados, sino que es el resultado de una interacción recíproca entre factores personales conductuales y ambientales. Este principio central es conocido como determinismo recíproco triádico (Bandura, 1986).

Durante el periodo de aislamiento social impuesto por la pandemia de COVID-19, el entorno social de los estudiantes universitarios se vio significativamente restringido, limitando la interacción cara a cara, el contacto grupal y las experiencias sociales

presenciales. Desde la Teoría Cognitivo-Social, esta reducción del entorno social constituye una alteración del componente ambiental, lo cual influyó directamente en los procesos cognitivos y conductuales asociados a la interacción interpersonal. La escasez de situaciones sociales reales redujo las oportunidades de aprendizaje, práctica y reforzamiento de habilidades sociales, generando en algunos casos inseguridad, evitación social y dificultades comunicativas.

El aprendizaje observacional, uno de los pilares de la teoría Cognitivo-Social, se vio particularmente afectado durante el aislamiento. Bandura (1977) sostiene que las habilidades sociales se adquieren y fortalecen mediante la observación de modelos significativos y la interacción constante con otros. La virtualización de las relaciones sociales limitó la observación de conductas sociales complejas, como la comunicación no verbal, la expresión emocional y la resolución de conflictos interpersonales, elementos esenciales para una interacción social eficaz.

Bandura (1997) señala que una baja autoeficacia puede generar conductas de evitación y ansiedad social, aspectos que inciden directamente en la calidad de las relaciones interpersonales, esta teoría introduce el concepto de autoeficacia social, entendida como la percepción que tiene el individuo sobre su capacidad para desenvolverse adecuadamente en situaciones sociales, el aislamiento prolongado y la reducción del contacto interpersonal pudieron afectar negativamente esta percepción, disminuyendo la confianza para iniciar conversaciones, expresar opiniones o establecer vínculos sociales estables.

En estudiantes universitarios de Psicología, estas habilidades resultan especialmente relevantes, ya que constituyen competencias básicas para la formación profesional, esta teoría permite explicar cómo las experiencias de aislamiento social post COVID-19 influyeron en la percepción de competencia social y en el desempeño interpersonal de los estudiantes,

evidenciando la necesidad de entornos educativos que promuevan la interacción, el modelamiento social positivo y el fortalecimiento de la autoeficacia social.

8. Metodología

8.1 Enfoque y Tipo de investigación

La metodología de esta investigación se centra en entender y caracterizar los efectos del aislamiento social post-COVID-19 en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Psicología en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), Manta, Ecuador, durante el período 2024-2025. Con un enfoque mixto, que combina paradigmas cuantitativos y cualitativos, el estudio busca responder de manera exhaustiva a los objetivos planteados para lograr una visión holística de la problemática. La elección de un enfoque mixto responde a la necesidad de combinar el análisis numérico y la comprensión subjetiva de las experiencias y percepciones de los estudiantes frente al aislamiento social postpandemia.

El enfoque cuantitativo permitirá recolectar datos medibles y estadísticos sobre el impacto del aislamiento en variables concretas los efectos de la pandemia y las relaciones interpersonales, entre los estudiantes, mientras que el enfoque cualitativo explorará aspectos más subjetivos y profundos de la experiencia de los estudiantes universitarios, como los efectos de la pandemia influyeron en el modo de relacionarse con los otros. Esto permitirá captar la riqueza del contexto y las narrativas personales que acompañan los datos cualitativos, ofreciendo una comprensión más completa del fenómeno.

8.2 Diseño de investigación

La investigación seguirá un diseño transversal y descriptivo la elección de este método responde a la necesidad de analizar los efectos del aislamiento social sin intervenir directamente en el comportamiento de los sujetos, observando y describiendo los efectos de manera natural.

El estudio se llevará a cabo en un punto específico en el tiempo, recopilando datos de los estudiantes en el momento presente y permitiendo caracterizar sus experiencias y percepciones sobre el impacto del aislamiento post-pandemia.

8.3 Población y muestra

8.3.1 Población

La población de estudio incluye a los estudiantes matriculados en la carrera de Psicología en la ULEAM.

8.3.2 Muestra

Con una población de 55 estudiantes, se determinó una muestra probabilística de 30 estudiantes, seleccionados de manera aleatoria para garantizar que todos los miembros tuvieran la misma probabilidad de ser elegidos. Esta estrategia permite obtener resultados representativos de la población total, reduciendo el sesgo y garantizando la validez de los datos recolectados, de esta manera, se asegura que la muestra mantenga su carácter representativo, al tiempo que se preservan los derechos y la autonomía de los participantes.

8.3.3 Criterios de inclusión

Estudiantes, debidamente matriculados, que no presenten diagnóstico de enfermedad mental de Séptimo semestre de la carrera de Psicología.

Participantes que firmen voluntariamente el consentimiento informado

8.3.4 Criterios de exclusión

Individuos que no deseen participar en la investigación

Personas con dificultades de comprensión y comunicación

Personas que hayan participado en investigaciones similares en un período cercano para evitar posibles sesgos que alteren los resultados de la investigación.

8.4 Variables

8.4.1 Operalización de variables

Tabla 1

Cuadro de variables (enfoque mixto) del estudio: aislamiento social post COVID-19 y relaciones interpersonales

Variable	Tipo	Definición conceptual	Operación alización cuantitativa (QUAN)	Operación alización cualitativa (QUAL)	Dimensiones	Indicadores / categorías	Escala / registro
Aislamiento social post COVID-19	Independiente	Reducción del contacto social y de la participación en interacciones significativas que persiste o se manifiesta tras la pandemia, afectando la vida social cotidiana.	Cuestionario tipo Likert para estimar nivel de aislamiento: frecuencia de contacto, participación social, evitación de encuentros y predominio de interacción virtual.	Entrevista semiestructurada para explorar experiencias y significados del aislamiento post COVID-19 (cambios de hábitos, temores, evitación, motivaciones, barreras para socializar).	1) Frecuencia de interacción 2) Participación social 3) Evitación/retirada 4) Interacción virtual	Indicadores (QUAN): n° de encuentros/semana, participación en actividades, evitación de reuniones, preferencia por virtualidad, malestar al socializar. Categorías (QUAL): motivos del aislamiento, barreras percibidas, cambios	Likert 1–5 (puntaje total; Bajo/Medio/Alto) + Guía de entrevista (códigos/temas)

						postpandemia, emociones asociadas, estrategias de afrontamiento.	
Relaciones interpersonales	Dependiente	Vínculos y dinámicas de interacción con pares/familia, que incluyen comunicación, confianza, apoyo y habilidades para convivir y resolver conflictos.	Escala o cuestionario tipo Likert para valorar calidad y funcionamiento de relaciones: satisfacción, comunicación, apoyo percibido, confianza/cercanía y manejo de conflictos.	Entrevista semiestructurada para profundizar en la calidad de los vínculos: cambios en relaciones, conflictos, soporte emocional, reconexión social, habilidades comunicacionales.	1) Calidad del vínculo 2) Comunicación 3) Apoyo social 4) Confianza/cercanía 5) Manejo de conflictos	Indicadores (QUAN): satisfacción con relaciones, facilidad para expresar emociones, apoyo disponible, confianza con pares, frecuencia de conflictos y resolución. Categorías (QUAL): percepción de cambios en vínculos, experiencias de apoyo/soledad, dificultades comunicacionales, conflictos emergentes,	Likert 1-5 (puntaje total; Bajo/Medio/Alto) + Matriz de categorías/códigos (temas y subtemas)

						reconexión y necesidade s.	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--

Nota: Elaborada por Kerly Saltos

8.5 Métodos e instrumentos

8.5.1 Método descriptivo

Se utilizó para caracterizar los efectos del aislamiento social post COVID-19 en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Psicología, describiendo sus manifestaciones sin manipular las variables.

8.5.2 Método analítico

Facilitó el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, permitiendo descomponer la información cuantitativa y cualitativa en categorías relevantes para comprender el impacto del aislamiento social en las relaciones interpersonales.

8.5.3 Enfoque

El presente trabajo tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo, de tipo secuencial.

–Cuantitativa. El enfoque cuantitativo en el estudio de habilidades sociales de estudiantes de Psicología de la ULEAM permitió obtener datos objetivos sobre el impacto del aislamiento social post COVID-19, clasificando a los participantes en niveles bajo, medio y alto mediante análisis estadístico.

– Cualitativa. El estudio empleó un enfoque cualitativo para explorar las experiencias de los estudiantes sobre el aislamiento social durante la pandemia del COVID-19 y su impacto en las relaciones interpersonales post-pandemia. A través de entrevistas semiestructuradas, se capturaron aspectos subjetivos, como emociones y cambios en la

comunicación. El análisis de contenido reveló patrones clave, complementando datos cuantitativos para una comprensión integral.

8.5.4 Consentimiento informado

El consentimiento informado en la investigación es un requisito ético y legal fundamental que garantiza que los participantes (y su representante legalmente autorizado, en su caso) sean plenamente conscientes de la naturaleza y las implicaciones del estudio en el que participan. La simple entrega a los participantes de un documento de consentimiento informado no es suficiente para una práctica ética. La obtención del consentimiento informado comienza con un diálogo sincero entre el investigador y el posible participante (Stewart, 2025).

La función del consentimiento informado en el presente estudio es poder proporcionarles a los participantes información precisa sobre la investigación y del cual serán partícipes si aceptan los términos y condiciones establecidas, siempre y cuando tengan presente que se respetaran sus derechos en todo momento.

8.5.5 Entrevista semiestructurada

La entrevista semi-estructurada de investigación es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro (Corbetta, 2003, pp. 72-73)

La investigación empleó una entrevista semiestructurada para abordar los efectos del aislamiento social post COVID-19 en las relaciones interpersonales de estudiantes de Psicología de la ULEAM. Se exploraron las vivencias de los estudiantes, revelando cambios en la comunicación, la expresión emocional y las dinámicas relacionales, proporcionando un

análisis detallado del impacto del aislamiento en su vida social. Para el desarrollo de la entrevista semiestructurada se formularon 14 preguntas, las mismas que fueron validadas por pares académico para realizar a los estudiantes de la carrera de psicología, las cuales están enfocadas en los objetivos de la investigación.

8.5.6 Inventario de Habilidades Sociales (IHS, de Gismero 2000)

El Inventario de Habilidades Sociales (IHS) es un instrumento psicométrico diseñado para evaluar el nivel de habilidades sociales en población joven y adulta. Fue elaborado por la psicóloga Elena Gismero González en el año 2000, con el objetivo de identificar conductas sociales funcionales y las posibles dificultades que presentan las personas en diferentes contextos interpersonales.

El IHS evalúa las habilidades sociales entendidas como el conjunto de conductas aprendidas que permiten al individuo relacionarse de manera eficaz, adecuada y satisfactoria con los demás, expresando sentimientos, opiniones, derechos y necesidades de forma asertiva, respetando a los otros y reduciendo la probabilidad de conflictos interpersonales.

El inventario está conformado por 33 ítems, los cuales se agrupan en seis factores o dimensiones, cada ítem describe situaciones sociales cotidianas ante las cuales la persona debe indicar el grado de dificultad o frecuencia con la que experimenta dicha conducta.

El IHS es un instrumento de aplicación individual o colectiva, y no presenta límite de tiempo, aunque su duración aproximada es de 10 a 15 minutos. Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert, lo que permite obtener una puntuación cuantitativa del nivel de habilidades sociales.

La puntuación total se obtiene mediante la suma de los ítems, permitiendo clasificar el nivel de habilidades sociales en rangos bajo, medio o alto, lo que facilita el análisis e interpretación de los resultados en función de los objetivos de la investigación.

El Inventario de Habilidades Sociales presenta adecuados índices de validez y confiabilidad, siendo ampliamente utilizado en investigaciones académicas y contextos clínicos y educativos. Su consistencia interna ha demostrado ser satisfactoria, lo que respalda su uso como una herramienta válida para la evaluación de habilidades sociales en estudiantes universitarios, como es el caso de la presente investigación.

8.5.7 Validez de la Investigación

El instrumento fue sometido a juicio de expertos para evaluar claridad, pertinencia y coherencia con los objetivos del estudio, realizando ajustes según las observaciones. Posteriormente se aplicó un piloto para verificar comprensión y tiempo de respuesta.

Rigor de la entrevista semiestructurada: La guía de entrevista fue validada por expertos y pilotada para ajustar el orden y redacción de preguntas. Se garantizó el rigor mediante triangulación con resultados del cuestionario, registro de decisiones metodológicas (bitácora), codificación sistemática y uso de citas textuales; además, se consideró saturación teórica para el cierre del trabajo de campo.

Integración de resultados (método mixto): La integración se realizó mediante triangulación y una matriz de convergencia (joint display), identificando consistencias, complementariedades y divergencias entre hallazgos cuantitativos y cualitativos, generando meta-inferencias alineadas con los objetivos.

8.5.8 Manejo de Datos

La información recopilada de los participantes fue codificada de manera que se proteja su identidad, además, estos datos recolectados serán almacenados en una base segura y protegida, para garantizar la confidencialidad de la identidad de los participantes. Solo el equipo de investigación liderado por la investigadora principal, junto con las personas

autorizadas, tendrán acceso de los datos recopilados, esto con el objetivo de que la información recolectada no sea divulgada.

8.5.6 Criterios Éticos

Las consideraciones éticas que se deben tener en cuenta para garantizar la integridad y la seguridad de los participantes son;

➤ **Obtención del consentimiento informado:** para asegurar que los participantes comprendan los objetivos, procedimientos, riesgos y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.

➤ **Confidencialidad:** como proceso del CEISH se suscribió una declaración de confidencialidad que compromete a la investigadora a no hacer uso indebido de los datos provistos. Teniendo en consideración que solo la investigadora podrá manipular los datos de la investigación, los mismos que serán eliminados tres meses después de concluir el proyecto.

➤ **Voluntariedad:** Los participantes tendrán la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión.

➤ **Anonimato:** Se garantiza el principio ético de anonimización, en los instrumentos de recolección de datos no se preguntará por ningún dato identificativo.

9. Resultados

9.1. Inventario de Habilidades Sociales

Los resultados obtenidos mediante la aplicación del Inventario de Habilidades Sociales a los 30 estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Psicología evidencian que la mayoría de los participantes se ubican en un nivel medio de habilidades sociales, de acuerdo con los rangos establecidos (83–132 puntos). Un grupo reducido de estudiantes se ubicó en el nivel alto, de manera general, los puntajes indican que los estudiantes poseen

Comentado [MC1]: LOS RESULTADOS DEBEN DE DAR RESPUESTAS A CADA UNO DE LOS OBJETIVOS.

Primero coloca resultados y allí en ese punto solo agregas los resultados del test y los resultados de las entrevista, puedes escoger de cinco personas las entrevista.

En el punto del análisis y discusión de los resultados debes de colocar los resultados de acuerdo a los objetivos planteados, para dar respuesta a ellos, que se encontró y la discusión consiste en que dice el marco teórico, debes de realizar una triangulación.

habilidades sociales funcionales; sin embargo, se observan dificultades en situaciones que implican iniciativa social, expresión emocional, afrontamiento de situaciones nuevas y comunicación con personas desconocidas.

Figura 1: Tendencia general de habilidades sociales.



Fuente: Estudiantes de Sexto Nivel de la Carrera de Psicología

Realizado por: Kerly Saltos Menéndez

Si se observa la distribución de respuestas en casi todos los ítems, la mayor concentración se encuentra en las categorías “A veces” y “Frecuentemente”, con una presencia menor pero relevante de “Siempre o casi siempre”. Al mismo tiempo, las opciones “Nunca o casi nunca” y “Pocas veces” no predominan. Este patrón indica que, en términos globales, los estudiantes no presentan un déficit grave de habilidades sociales, pero tampoco alcanzan un funcionamiento plenamente sólido y espontáneo en todos los contextos interpersonales.

Al proyectar estos patrones de respuesta al sistema de puntuación del IHS y considerando tus rangos orientativos:

33–82 → Bajo nivel

83–132 → Nivel medio

133–165 → Nivel alto

9.2 Resultados de entrevista semiestructurada

Comentado [MC2]: Debes de colocar los resultados de la entrevista. El análisis es otro punto.

Entrevista Semiestructurada 1

Título del estudio: Caracterización de los efectos del aislamiento social post COVID-19 en las relaciones interpersonales en estudiantes de Psicología, ULEAM Manta 2024-2025

Guía de preguntas

I. Datos generales (inicio y rapport)

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Durante el aislamiento me sentí muy confundida y ansiosa, porque todo cambió de forma muy brusca.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Pasé casi todo el tiempo en casa con mis padres y mis dos hermanos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mi comunicación se volvió más fría y limitada, casi todo era por mensajes.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Usaba principalmente WhatsApp, Zoom y redes sociales.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, afectó bastante, porque sentía que ya no había la misma cercanía emocional.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Predominaban la ansiedad, el miedo y la tristeza.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Sí, ahora me cuesta iniciar conversaciones y socializar.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me desmotivó mucho y bajó mi concentración.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentí agotada emocionalmente y muy sola.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Escuchaba música, hacía ejercicio y hablaba con una amiga.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Ahora son más superficiales que antes.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar más el tiempo con las personas.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de apoyo emocional y actividades grupales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones? Siempre o casi siempre

Creo que el aislamiento me hizo más consciente de mis emociones y poder compartir mas con mi familia.

Entrevista Semiestructurada 2

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Lo viví con mucha preocupación por mi familia, en especial mis abuelos.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Estuve con mi mamá y mis abuelos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me comuniqué menos y me volví más distante.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Usaba Facebook, WhatsApp, Zoom y varias redes sociales.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, se enfriaron bastantes mis relaciones porque no se sentía lo mismo

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Tristeza y miedo.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Casi no, poco me cuesta iniciar conversaciones y socializar.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me costaba estudiar por estrés.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía inestable emocionalmente.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Oraba y veía series.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más cautelosas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a ser más empática.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Talleres de habilidades sociales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa que me marcó mucho, pero me hizo más consciente de mis emociones y sentimientos.

Entrevista Semiestructurada 3

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa muy solitaria.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Estuve casi siempre solo en mi habitación.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Dejé de hablar mucho con mis amigos.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Usaba Zoom y WhatsApp.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, perdí cercanía con muchos.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Soledad y frustración.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales? Al principio sí, me sentía más inseguro, en la actualidad ya no.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Bajó mi rendimiento.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía triste la mayor parte del tiempo.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Jugaba videojuegos.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más distantes.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a ser más resiliente..

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Más actividades presenciales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Al principio del retorno a clases me costaba adaptarme, pero en la actualidad lo hago sin dificultad alguna.

Entrevista Semiestructurada 4

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Me sentí encerrada y estresada.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me volví más callada.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales como Zoom y WhatsApp.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, se afectó la comunicación.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Ansiedad, soledad y frustración.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Sí, al principio me costaba socializar un poco, pero es algo que con el pasar el tiempo he ido mejorando.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me sentía sin motivación.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía agotada.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó? Dormía mucho.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más frágiles.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar a la familia.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de integración.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me cambió bastante, ahora trato de vivir el día a día sin ponerme tantas complicaciones a mí mismo.

Entrevista Semiestructurada 5

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa muy difícil emocionalmente.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Vivía con mi mamá y mi hermano mayor

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me aislé más.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Facebook, Instagram, Zoom y WhatsApp.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, me distancié.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Tristeza y Soledad

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Sí, me siento más inseguro.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu

motivación para estudiar?

Bajó mi rendimiento.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía deprimido.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó? Escuchar música.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son menos cercanas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a cuidarme.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Apoyo psicológico.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones? Me dejó muchas secuelas emocionales

El resultado de la entrevista aplicada a los estudiantes de séptimo semestre de Psicología de la ULEAM evidencia que el aislamiento social durante la pandemia por COVID-19 fue vivido como una experiencia emocionalmente compleja, marcada principalmente por sentimientos de soledad, ansiedad, tristeza e incertidumbre. La mayoría de los participantes manifestó que el confinamiento afectó de manera significativa su bienestar psicológico, ya que la reducción del contacto social y la ruptura de sus rutinas habituales generaron una sensación de desconexión tanto con su entorno social como consigo mismos.

Desde el punto de vista emocional, varios entrevistados indicaron que después del confinamiento les resultó más difícil iniciar conversaciones, expresar sentimientos o relacionarse con naturalidad, no obstante, también se observó que algunos estudiantes lograron adaptarse progresivamente, recuperando la confianza social y fortaleciendo sus relaciones con el tiempo.

Los estudiantes coincidieron en la necesidad de que la universidad fortalezca los espacios de apoyo psicológico, actividades de integración y programas de acompañamiento emocional. Esto refleja que, aunque existe una recuperación luego de una pandemia, aún se requiere intervención institucional para favorecer la reconstrucción de las relaciones interpersonales y el bienestar socioemocional en el contexto post-pandemia.

9.3 Análisis y discusión de los resultados

Objetivo específico 1:

Identificar los efectos del aislamiento social post COVID-19 en las relaciones interpersonales en estudiantes de la carrera de Psicología.

Los resultados del IHS evidencian que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de habilidades sociales, lo que sugiere la presencia de recursos interpersonales funcionales, aunque acompañados de inseguridades y dificultades en la iniciativa social. Estos hallazgos se complementan con las entrevistas, donde los estudiantes relatan sentimientos de ansiedad, soledad y temor al interactuar, especialmente tras el retorno a la presencialidad.

Desde el marco teórico, estos resultados coinciden con lo señalado por Brooks et al. (2020) y Sandín et al. (2020), quienes indican que el aislamiento social prolongado genera alteraciones emocionales que impactan directamente en la interacción social y en la calidad de las relaciones interpersonales.

Objetivo específico 2:

Determinar los efectos del aislamiento social post COVID-19 en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Los resultados obtenidos permiten describir el impacto del aislamiento social posterior al COVID-19 en los estudiantes de psicología como un fenómeno multidimensional, que se manifestó principalmente en el ámbito emocional, social y comunicativo.

A nivel emocional, en las entrevistas los estudiantes refirieron ansiedad, incertidumbre, tristeza y miedo social, que se intensificaron con el paso del tiempo de confinamiento, estas expresiones emocionales afectaron directamente su disposición a interactuar con otras personas.

En el ámbito social, los resultados del Inventario de Habilidades Sociales muestran que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel medio, lo que indica la existencia de habilidades sociales básicas; Sin embargo, se identificaron dificultades particulares en relación con la iniciativa de establecer nuevos vínculos, la participación en grupos y la adaptación al contexto social presencial después de un período de aislamiento, además, los estudiantes indicaron que el uso prolongado de medios virtuales cambió la forma en que interactúan, favoreciendo las interacciones mediadas por tecnología y disminuyendo las habilidades de comunicación cara a cara. Estos cambios afectaron la expresión emocional, la empatía y la intimidad emocional en sus relaciones interpersonales.

Objetivo específico 3:

Analizar si los efectos del aislamiento social causaron alteraciones en las relaciones interpersonales.

El análisis conjunto de los resultados muestra que el aislamiento social no produjo un deterioro severo de las habilidades sociales, pero sí generó alteraciones en la dinámica y calidad de las relaciones interpersonales, especialmente en la iniciativa social, la cercanía emocional y la confianza interpersonal.

Este hallazgo concuerda con lo planteado por Salinas-Rehbein y Ortiz (2020), quienes afirman que la calidad de los vínculos sociales influye directamente en el bienestar psicológico, y que su afectación genera cambios significativos en la interacción social.

Objetivo específico 4:

Proponer estrategias de intervención para mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes de la carrera de Psicología.

A partir de los resultados obtenidos, se evidencia la necesidad de fortalecer espacios institucionales de apoyo emocional y social. Los estudiantes, a través de las entrevistas, sugieren talleres de habilidades sociales, actividades presenciales de integración y acompañamiento psicológico.

Estos resultados se relacionan con el modelo cognitivo-conductual, el cual plantea que el fortalecimiento de habilidades sociales y la exposición gradual a situaciones sociales favorecen la recuperación de la confianza y la mejora de las relaciones interpersonales (Barrero, 2024).

10. Conclusiones

Se concluye que el aislamiento social posterior a la COVID-19 tuvo un impacto significativo en las relaciones interpersonales de los estudiantes de psicología, que se manifestó principalmente en inseguridad en la interacción, dificultades para iniciar conversaciones y cambios en la calidad de los vínculos sociales. Aunque la mayoría de los

estudiantes conservan habilidades sociales funcionales, los resultados muestran que la experiencia de aislamiento afectó sus relaciones y conexión emocional con los demás.

El impacto del aislamiento social tras la COVID-19 en los estudiantes de psicología se caracteriza por cambios a nivel emocional, social y comunicativo. Se identificaron ansiedad, miedo social y retraimiento interpersonal, así como preferencia por interacciones virtuales que dificultan la comunicación cara a cara. Estas manifestaciones no se deben a una pérdida de habilidades sociales, sino a una forma de adaptación de la dinámica relacional y de la seguridad interpersonal.

Se determina que el aislamiento social después de la COVID-19 sí causó cambios en las relaciones interpersonales de los alumnos, sobre todo en la iniciativa social, la manifestación de emociones y la confianza en las relaciones. Estas modificaciones no ocurren de manera uniforme, dado que ciertos alumnos han conseguido un proceso de adaptación gradual; no obstante, continúan existiendo problemas que afectan la calidad de las relaciones entre individuos.

Con base en los resultados obtenidos se concluye que se necesitan estrategias de intervención dirigidas a potenciar las habilidades sociales y el apoyo emocional. Los resultados muestran que los espacios de apoyo psicológico, los talleres grupales y las actividades de integración social contribuirán significativamente a mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y la salud mental de los estudiantes.

11. Recomendaciones

Se sugiere que la carrera de Psicología fomente espacios de reflexión y diálogo sistemáticos, en los que los alumnos tengan la oportunidad de compartir sus vivencias post pandemia. Esto favorecería el fortalecimiento de la comunicación asertiva y una temprana identificación de problemas en las relaciones interpersonales.

Se recomienda establecer programas de asistencia emocional que faciliten a los alumnos identificar y manejar las emociones originadas durante el aislamiento social posterior al COVID-19, con el fin de reforzar la seguridad interpersonal y la adaptación a situaciones sociales presenciales.

Comentado [MC3]: Saque objetivo

Se sugiere crear talleres prácticos de habilidades sociales que contengan ejercicios de resolución de conflictos, expresión emocional e interacción grupal con el fin de promover relaciones más saludables y disminuir las alteraciones identificadas en las interacciones entre personas.

Se sugiere que la ULEAM fortalezca los servicios de orientación y apoyo psicológico, integrando estrategias preventivas y de intervención que favorezcan el bienestar emocional, la integración social y el desarrollo integral de los estudiantes de la carrera de Psicología.

12. Referencias

- Bandura, A. (1986). Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: Una teoría cognitivo-social. Madrid: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). Autoeficacia: El ejercicio del control. Barcelona:
- Barrero, D. (2024, October 28). Aislamiento Social en Adolescentes desde la Psicología.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de la evidencia. *Lancet.*, (2020).
- Chilingua, N. S. R., Mina, L. Á. P., Villavicencio, I. G. J., Rolando, B. I. S., & Urgilez, M. R. (2021). Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por covid 19 (SARS-Cov-2). *Journal of America Health*, 4(1), 63–71. Dany, C. R. I., Anaisa, M.

A., Dany, C. R. I., & Anaisa, M. A. (s. f.). Aislamiento social, tecnología y salud mental.

- De Toscano, G. T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. Graciela Tonon (comp.), 46, 45-73.
- Fernández, A. M. (2021). Clima emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia. *Revista De Sociología*, 36(2), 64–75.
- Fernández-Castillo, E., & Alejandra, R. L. D. (2021, February 5). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19.
- Gómez, M. I. (2024, Octubre 24). Relaciones interpersonales - Qué son, tipos y ejemplos.
- Jiménez, M. (2023). La importancia de las interacciones sociales en el aprendizaje de la Psicología. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 21(3), 45-60.
- Machado, P. E. J., Montesdeoca, Z. C. A., Vaca, S. a. P., Quimbiulco, P. G. B., & Joseph, S. J. M. (2023). Efectos emocionales en el proceso enseñanza aprendizaje durante la pandemia. *MENTOR Revista De Investigación Educativa Y Deportiva*, 2(4), 23–40.
- Méndez-Molina, C. E., & Yagual-Rivera, S. N. (2023). Impacto psicosocial y mindfulness en universitarios/post pandemia. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social Tejedora*, 6(11), 95-112.
- Núñez Camarena, K. P. (2019). Programa de intervención para el manejo de estrés de factores del entorno familiar dirigido a padres con hijos con enfermedades oncológicas en Fanlyc [Tesis de licenciatura, Universidad especializada de las Américas].

- Sánchez-Villena, A. R., & de La Fuente-Figuerola, V. (2020, May). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo?. In *Anales De Pediatría* (Barcelona, Spain: 2003) (Vol. 93, No. 1, p. 73).
- Stewart, L. (2025, February 11). *El consentimiento informado en la investigación*. ATLAS.ti.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & De Luis García, R. (2020). Efectos psicológicos del brote de COVID-19 y el confinamiento entre estudiantes trabajadores de una universidad española.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Aumento de los trastornos mentales en la pandemia de COVID-19. Informe Global de Salud Mental.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2006). Protección de la Salud mental en Situaciones de Epidemias.
- Palma, G., Carrasco, J., & López, R. (2021). Ansiedad y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: El caso de Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 29(1), 80-95.
- Portela, M. A., & Machado, A. I. (2022). Consecuencias psicológicas del aislamiento social y su vinculación con el funcionamiento psicológico positivo. *Actualidades En Psicología*, 36(132), 72-87.
- Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M. Á., Rincón-Roso, L. A., Trujillo-García, L., & Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus Semilleros de Investigación*, 1(1), e12573.
- Salinas-Rehbein, B., & Ortiz, M. S. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Médica De Chile*, 148(10), 1533–1534.

- Sandín, B., Valiente, R., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 25(1), 1–22.
- Trávez, C. S., Bosquez, I. J. J., Álava, D. M. C., Reinoso, M. A. V., & Chicaiza, L. P. O. (2023). Depresión Post Pandemia Covid-19 en estudiantes de la carrera de enfermería de Quito-Ecuador. *Revista Conecta Libertad ISSN 2661-6904*, 7(2), 31-40.
- Unicef. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.
- World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, August 9). Enfermedad por coronavirus (COVID-19).

13. Anexos

Entrevista Semiestructurada 6

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Me sentía angustiada.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Con mi familia.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Me volví más callada que antes

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Facebook, Instagram, Zoom y WhatsApp.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, se perdió la cercanía.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Tristeza, ansiedad angustia.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Sí, un poco al principio me costó relacionarme, pero solo era cuestión de tiempo, en la actualidad ya me relaciono con todos.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me desconcentraba.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía inestable.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Escuchar música y hacer ejercicio en casa

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más cercanas, tanto de llevarme bien con todos.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a cuidarme a mi mismo y a los míos en especial mi salud.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Seguir haciendo actividades grupales

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa muy dura, pero gracias a Dios ya sanada, me siento bien con mis relaciones mi familia me llevo bien con todos.

Entrevista Semiestructurada 7

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Me sentía aburrido y solo.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Con mi familia mamá, papá y mis hermanos

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Menos comunicación.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Facebook, Instagram, Zoom y WhatsApp.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, en un principio afectó la amistad, porque muchas veces no hablábamos y si teníamos algún trabajo grupal, el hacerlo virtual nos daba frustración.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Tristeza, ansiedad, soledad.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

No, siento que con todos me llevo muy bien, mis compañeros son bien amables y con mi familia me llevo bien.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Virtualmente bajó mi interés y mis ganas de estudiar porque era frustrante.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía triste.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Escuchar música y jugar en línea.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Actualmente bien, me llevo con todos super bien.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar la convivencia.

- 13.** ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Dinámicas de integración.

VI. Cierre

- 14.** ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Que no hay cosa más linda que compartir con los amigos y la familia.

Entrevista Semiestructurada 8

- 1.** ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue estresante.

- 2.** ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Con mi familia mamá, papá, mis hermanos y mi abuela.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

- 3.** ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me volví más cerrada..

- 4.** ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Facebook, Instagram y WhatsApp.

- 5.** ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Al principio sí, tal vez por el miedo, pero en la actualidad no.

III. Efectos emocionales y sociales

- 6.** ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Tristeza, ansiedad, soledad.

- 7.** ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Me siento más tímida, pero de igual manera tardo de compartir con todos mis amigos y familiares.

IV. Impacto académico y psicológico

- 8.** ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Virtualmente me costaba estudiar.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía agotada.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Ver películas y series con mi familia.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Actualmente bien, soy más cercana.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a ser paciente y recíproca.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de diálogo.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me afectó bastante, porque me costaba interactuar, pero con el pasar del tiempo eso mejoro mucho y me siento mucho mejor.

Entrevista Semiestructurada 9

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Durante el aislamiento me sentí muy desorientada, porque pasé de una vida colegial activa a estar encerrada en casa sin contacto social real.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

Pasé el confinamiento en casa con mis padres y una hermana menor, lo que fue positivo en algunos momentos, pero también generó tensiones.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mi forma de comunicarme se volvió más limitada y menos espontánea, ya no había conversaciones profundas.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Usaba principalmente WhatsApp, Zoom y ocasionalmente Instagram.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, porque sentía que hablábamos más por obligación que por interés real.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Predominaban la ansiedad, el aburrimiento y la tristeza.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Sí, a veces me cuesta más iniciar conversaciones y confiar en los demás.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me desmotivó mucho, ya que estudiar desde casa me hacía sentir desconectada.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía emocionalmente inestable y con cambios de humor constantes.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Trataba de mantener rutinas, hacer ejercicio y escuchar música.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Actualmente bien, soy más cercana.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

S Aprendí a valorar la estabilidad emocional y las relaciones.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento? Más espacios de escucha psicológica y actividades grupales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

El aislamiento marcó mi forma de ver mis relaciones.

Entrevista Semiestructurada 10

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Me sentí sola.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento.

En casa con mi familia.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Menos contacto.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Usaba principalmente WhatsApp, Zoom y ocasionalmente Instagram.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, porque sentía que era muy poco lo que hablábamos.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Aburrimiento y la tristeza.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Sí, a veces me cuesta relacionarme.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Bajó mi rendimiento.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía mal emocionalmente.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Hacer ejercicio y escuchar música.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Soy más distantes.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar la vida.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Más espacios de apoyo emocional.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me dejó secuelas en la forma de ver mis relaciones personales y familiares.

Entrevista Semiestructurada 11

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa muy solitaria y angustiante.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mi madre y mis abuelos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Me volví más callado y distante.**4.** ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp y Facebook.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, la calidad de mis relaciones se deterioró porque no era lo mismo que verse personalmente, en la actualidad ya todo ha cambiado para mejor.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Miedo, tristeza y preocupación.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales? Sí, en ocasiones no siempre me cuesta abrirme emocionalmente.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me costaba concentrarme y cumplir tareas.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía agotado mentalmente.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Caminatas cortas y escribir.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más reservadas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar la salud mental.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Talleres emocionales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones? Me dejó huellas emocionales importantes.

Entrevista Semiestructurada 12

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa de mucho estrés.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me comuniqué menos.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Zoom y Facebook.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera? Sí, la calidad de mis relaciones se deterioró.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Miedo, y preocupación.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Que yo crea no

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me desmotivé.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía agotado.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Ejercicio y ver series.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más estables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a adaptarme.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Talleres emocionales, para generar más integración.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Emocionalmente si me afecto, fue duro, pero en la actualidad ya todo es mucho mejor.

Entrevista Semiestructurada 13

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El aislamiento me hizo sentir atrapada.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y mis abuelos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me comuniqué menos y con más frialdad.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Zoom y Facebook.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, perdí cercanía con mis amigos.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Ansiedad y tristeza.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Que yo creo que me volví más tímida.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Perdí motivación.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía emocionalmente frágil.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Meditación.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más estables y cercanas

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a escucharme.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de integración.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una experiencia que me cambió para bien porque ahora cuido más mis relaciones personales y familiares.

Entrevista Semiestructurada 14

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Me sentí estresado y aislado.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Menos interacción.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, se volvió más superficial.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Soledad y tristeza.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

A veces me cuesta un poco socializar.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Bajó mi rendimiento porque no podía concentrarme.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía cansado.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Videojuegos.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Son más cercanas y seguras

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a adaptarme.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Más actividades grupales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una experiencia dura, pero de todo se aprende y con esto aprendí a ser más cercana a mis relaciones y a vivir el día a día.

Entrevista Semiestructurada 15

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa muy dura emocionalmente.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mi familia.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me volví más retraída.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales como WhatsApp, Facebook, Instagram.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, sentía que hablaba más por compromiso que porque yo quisiera de verdad hablar con alguien.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Soledad, angustia y tristeza.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales? Casi no, solo a veces que me siento insegura pero muy pocas veces.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me desmotivó.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía cansado.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó? Escuchar música

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Cercanas y Sinceras

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a cuidarme.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Apoyo psicológico.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me marcó mucho, actualmente puedo decir que estoy bien conmigo misma y con los demás.

Entrevista Semiestructurada 16

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El aislamiento fue una experiencia muy solitaria.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Menos comunicación real.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Facebook, Instagram.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Sí, sentía que hablaba más por compromiso

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Soledad y Angustia.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

No, me relaciono bien con todos.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Bajó mi interés, pero actualmente estoy feliz con mi carrera.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentía emocionalmente cansado.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Sinceras y necesarias.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar la interacción.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Apoyo psicológico.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me hizo ser más fuerte y resiliente, además de poder compartir más con mis amistades.

Entrevista Semiestructurada 17

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Durante el aislamiento social viví una etapa de muchos cambios emocionales, al inicio sentí miedo e incertidumbre

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Pasé el confinamiento en casa con mis padres y mis dos hermanos, lo que me permitió mantener un ambiente relativamente estable.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mi forma de comunicarme cambió, ya que todo pasó a ser virtual.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Facebook, Instagram.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Al principio sí se afectó un poco, pero con el tiempo logramos mantener una buena comunicación.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Predominaban la preocupación y el estrés, aunque también momentos de tranquilidad.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Actualmente no tengo dificultad para relacionarme; siento que he recuperado mi habilidad para socializar.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

El aislamiento me hizo esforzarme más para organizar mis estudios, pero no afectó gravemente mi rendimiento.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Aunque hubo estrés, logré mantener estabilidad emocional.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Me apoyé en mi familia, ejercicio y rutinas diarias.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Actualmente mis relaciones están bien, incluso algunas se fortalecieron.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar el apoyo social.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

La universidad debería seguir promoviendo actividades de integración.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

El aislamiento me ayudó a desarrollar resiliencia.

Entrevista Semiestructurada 18

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El confinamiento fue una experiencia desafiante, pero me permitió conocerme mejor.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mi familia.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

La comunicación pasó a ser virtual, pero nunca dejé de interactuar.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Zoom y llamadas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera? No afectó de forma grave mis relaciones.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés moderado.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Hoy me relaciono con normalidad y seguridad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me adapté bien al estudio virtual.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Mantuve equilibrio emocional.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó? Rutinas y deporte.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones están estables y saludables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a organizarme mejor.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Promover actividades de integración.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa de aprendizaje.

Entrevista Semiestructurada 19

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa de cambios, pero no me aislé emocionalmente.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y mis abuelos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mantuve contacto constante.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales y Zoom.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó mucho mis vínculos.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Algo de ansiedad.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Actualmente socializo sin dificultad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Logré mantener mi rendimiento.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me mantuve estable.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Leer y hacer ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones son buenas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a ser más paciente.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de convivencia.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones? Fue una experiencia de crecimiento.

Entrevista Semiestructurada 20

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue un reto, pero lo manejé con apoyo familiar.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y mis hermanos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Nunca dejé de comunicarme.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales y Zoom.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Mis relaciones se mantuvieron.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Algo de ansiedad, y estrés leve.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Actualmente no tengo dificultades sociales.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me adapté bien.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Estable emocionalmente.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Leer, ver series y hacer ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones son positivas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar la familia.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Integración estudiantil.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me fortaleció en todos los aspectos de mi vida.

Entrevista Semiestructurada 21

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El aislamiento fue complicado, pero supe manejarlo.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y mis hermanos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mantuve contacto frecuente.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales y Zoom.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó significativamente.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés leve.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Hoy socializo con facilidad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Rendimiento estable.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Buen bienestar emocional.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Música y ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones son sanas y positivas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar mis vínculos.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Integración estudiantil y actividades grupales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa de aprendizaje que me ayudo a ser fuerte en todos los aspectos de mi vida.

Entrevista Semiestructurada 22

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una experiencia difícil pero manejable.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Con mi familia.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Nunca me aislé socialmente.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás? Zoom y WhatsApp.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó mis relaciones.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés leve.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Me relaciono sin problema.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Mantuve mi rendimiento.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Estable emocionalmente.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Ejercicio y rutinas.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Relaciones saludables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí resiliencia.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento? Integración estudiantil con otras carreras y actividades en grupos.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me fortaleció emocionalmente.

Entrevista Semiestructurada 23

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El confinamiento fue una prueba de adaptación.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mantuve contacto activo.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes y llamadas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó mis vínculos.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés leve, susto y miedo.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Me relaciono con normalidad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me adapté al estudio virtual.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Mi bienestar emocional, está bien.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Meditación.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Relaciones estables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a organizarme.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Actividades grupales.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Me ayudó a crecer como persona y como ser humano.

Entrevista Semiestructurada 24

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa de cambios.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Con mi familia..

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Mantuve comunicación constante.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales y llamadas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó mis relaciones.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés moderado.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

En la actualidad me relaciono sin dificultad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Mantuve un rendimiento adecuado.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Estable emocionalmente.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Meditación y ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Puedo decir que mis relaciones actualmente son positivas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar el contacto humano.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Integración entre carreras.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa de aprendizaje y enseñanzas para poder ser quien soy en estos momentos.

Entrevista Semiestructurada 25

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El aislamiento fue difícil, pero en mi caso manejable.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Nunca dejé de comunicarme.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Redes sociales y llamadas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó mis relaciones, mantuve contacto virtual lo más que pude.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Miedo, susto y angustia.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

En la actualidad me relaciono con normalidad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Mantuve un rendimiento estable.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Buen bienestar emocional.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Ejercicio y música

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Actualmente mis relaciones son sanas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a adaptarme a los cambios.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Integración entre carreras y apoyo emocional de docentes.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa de fortalecimiento como ser humano que me ayudo a darme cuenta que debo cambiar para ser mejor persona.

Entrevista Semiestructurada 26

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Fue una etapa compleja, pero logré adaptarme con apoyo familiar.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y hermanos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento? Mantuve comunicación constante.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Zoom, WhatsApp y llamadas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales?

¿De qué manera? No afectó significativamente mis vínculos.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés y preocupación pero moderados.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Actualmente me relaciono con facilidad y seguridad.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me adapté al estudio virtual.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Mantuve estabilidad emocional.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Ejercicio y apoyo familiar.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones actualmente son buenas y saludables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar el contacto humano.

- 13.** ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de integración y apoyo emocional.

VI. Cierre

- 14.** ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una experiencia de crecimiento personal.

Entrevista Semiestructurada 27

- 1.** ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Durante el aislamiento social al inicio sentí mucha incertidumbre y temor, sobre todo por la situación, pero con el paso del tiempo aprendí a organizar mi rutina.

- 2.** ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Pasé la mayor parte del confinamiento en casa con mis padres y mi hermano, lo que me permitió tener apoyo emocional constante.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

- 3.** ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mi forma de comunicarme cambió, ya que todo pasó a ser virtual, pero procuré mantener conversaciones frecuentes y significativas con mis amigos y compañeros.

- 4.** ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

Usaba principalmente WhatsApp, videollamadas por Zoom y algunas redes sociales.

- 5.** ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

Considero que, aunque fue diferente, no afectó negativamente la calidad de mis relaciones, ya que mantuvimos el contacto y el apoyo mutuo.

III. Efectos emocionales y sociales

- 6.** ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Predominaban el estrés y la preocupación, pero también momentos de tranquilidad.

- 7.** ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Actualmente me relaciono con normalidad, no me cuesta interactuar con mis compañeros ni con nuevas personas.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

El aislamiento me obligó a ser más disciplinada, pero no afectó de manera significativa mi rendimiento académico.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Logré mantener estabilidad emocional gracias al apoyo de mi familia.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Hacer ejercicio, mantener horarios y hablar con mis amigos.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Actualmente mis relaciones interpersonales son buenas y siento que incluso algunas se fortalecieron.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a valorar más el acompañamiento y la comunicación.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Más actividades de integración y espacios de diálogo.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa difícil, pero también de aprendizaje y de crecimiento personal.

Entrevista Semiestructurada 28

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El aislamiento fue una experiencia extraña al inicio, pero poco a poco me fui adaptando y aprendí a manejar mejor mis emociones.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y mis dos hermanas.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

La comunicación se volvió más virtual, pero nunca dejé de interactuar con mis amigos.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Zoom y llamadas telefónicas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No considero que mis relaciones se hayan visto gravemente afectadas.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Algo de ansiedad y preocupación..

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Hoy en día me relaciono con seguridad y no tengo dificultad para socializar.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Me adapté al estudio virtual y mantuve un rendimiento adecuado.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentí emocionalmente estable en general.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Rutinas, ejercicio y música.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones son estables y saludables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a ser más organizada y paciente.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de convivencia universitaria.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una etapa de crecimiento personal.

Entrevista Semiestructurada 29

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

Durante el confinamiento sentí preocupación al inicio, pero también lo vi como una oportunidad para reflexionar sobre mí misma.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres y mis abuelos.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Me mantuve comunicada con mis amistades de forma constante.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Zoom y llamadas telefónicas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera? No afectó de forma negativa mis relaciones.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés leve.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Actualmente no tengo problemas para relacionarme.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Mantuve un buen desempeño académico.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Me sentí emocionalmente equilibrada.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Meditación y ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones son buenas y estables.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a manejar mejor mis emociones.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?

Espacios de convivencia universitaria y también integración estudiantil.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

Fue una experiencia de aprendizaje.

Entrevista Semiestructurada 30

1. ¿Podrías contarme brevemente cómo viviste la etapa del aislamiento social durante la pandemia del COVID-19?

El confinamiento fue un desafío, pero me permitió desarrollar estrategias para manejar el estrés.

2. ¿Dónde pasaste la mayor parte del confinamiento y con quiénes convivías en ese momento?

Vivía con mis padres.

II. Cambios en la comunicación y relaciones sociales

3. ¿Cómo cambió tu forma de comunicarte con tus amigos, compañeros y docentes durante el aislamiento?

Mantuve una comunicación constante con amigos y familia.

4. ¿Qué medios utilizabas con mayor frecuencia para mantener el contacto con los demás?

WhatsApp, Zoom y llamadas telefónicas.

5. ¿Sientes que esas formas de comunicación afectaron la calidad de tus relaciones interpersonales? ¿De qué manera?

No afectó mis relaciones.

III. Efectos emocionales y sociales

6. ¿Qué emociones o sentimientos predominaban en ti durante el aislamiento social?

Estrés moderado.

7. ¿Has notado algún cambio en tu forma de interactuar con tus compañeros o familiares desde que se retomaron las clases presenciales?

Me relaciono con facilidad actualmente.

IV. Impacto académico y psicológico

8. ¿De qué manera crees que el aislamiento influyó en tu desempeño académico o en tu motivación para estudiar?

Rendimiento estable.

9. ¿Cómo afectó tu bienestar psicológico o emocional durante ese tiempo?

Buen bienestar emocional.

10. ¿Qué estrategias personales utilizaste para sobrellevar el aislamiento o el estrés que generó?

Meditación y ejercicio.

V. Adaptación y reconstrucción de vínculos

11. ¿Cómo describirías actualmente tus relaciones interpersonales en comparación con el periodo antes de la pandemia?

Mis relaciones son buenas y positivas.

12. ¿Qué aprendizajes o cambios positivos crees que te dejó esta experiencia?

Aprendí a manejar mejor mis emociones y ser más resiliente.

13. ¿Qué aspectos crees que aún deberían fortalecerse en la universidad para mejorar las relaciones entre estudiantes después del aislamiento?


Espacios de convivencia universitaria.

VI. Cierre

14. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre cómo el aislamiento social impactó tu vida personal o tus relaciones?

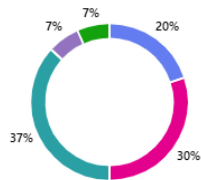
Fue una experiencia de crecimiento personal para ver que estaba bien y mal en mi vida.

Información general sobre respuestas Activo

Respuestas  30	Tiempo promedio  04:48	Duración  0 Días
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

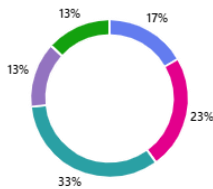
1. Me resulta fácil iniciar una conversación con una persona desconocida.

- Nunca o casi nunca 6
- Pocas veces 9
- A veces 11
- Frecuentemente 2
- Siempre o casi siempre 2



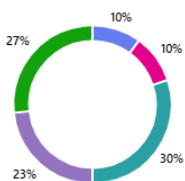
2. Si no entiendo algo que me explican, pido que me lo repitan o aclaren.

- Nunca o casi nunca 5
- Pocas veces 7
- A veces 10
- Frecuentemente 4
- Siempre o casi siempre 4



3. Cuando no estoy de acuerdo con alguien, expreso mi opinión con claridad.

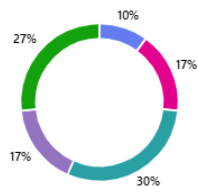
- Nunca o casi nunca 3
-
-



	Pocas veces	3
	A veces	9
●	Frecuentemente	7
●	Siempre o casi siempre	8

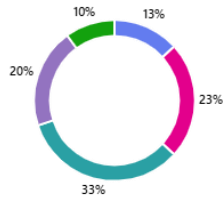
4. Si algo no me parece correcto, lo digo aunque pueda causar molestia.

●	Nunca o casi nunca	3
●	Pocas veces	5
●	A veces	9
●	Frecuentemente	5
●	Siempre o casi siempre	8



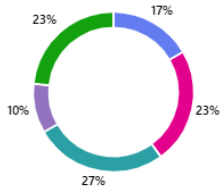
5. Pido ayuda cuando la necesito.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	7
● A veces	10
● Frecuentemente	6
● Siempre o casi siempre	3



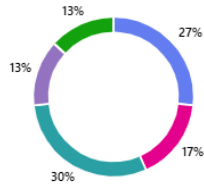
6. Si alguien intenta aprovecharse de mí, se lo hago saber.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	7
● A veces	8
● Frecuentemente	3
● Siempre o casi siempre	7



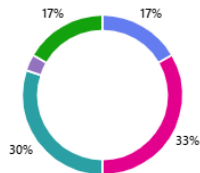
7. Cuando una persona me gusta, trato de acercarme y hablar con ella.

● Nunca o casi nunca	8
● Pocas veces	5
● A veces	9
● Frecuentemente	4
● Siempre o casi siempre	4



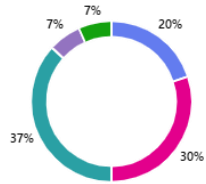
8. Si no deseo hacer algo, sé decir "no" sin sentirme mal.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	10
● A veces	9
● Frecuentemente	1
● Siempre o casi siempre	5



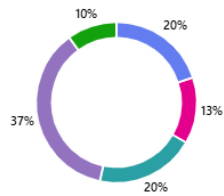
9. Suelo expresar mis sentimientos de forma abierta.

● Nunca o casi nunca	6
● Pocas veces	9
● A veces	11
● Frecuentemente	2
● Siempre o casi siempre	2



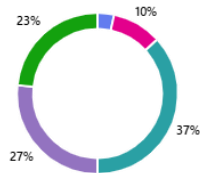
10. Si un vendedor no me atiende correctamente, reclamo con educación.

● Nunca o casi nunca	6
● Pocas veces	4
● A veces	6
● Frecuentemente	11
● Siempre o casi siempre	3



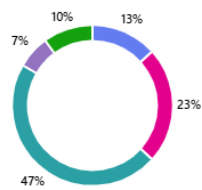
11. Defiendo mis derechos cuando alguien intenta pasarlos por alto.

● Nunca o casi nunca	1
● Pocas veces	3
● A veces	11
● Frecuentemente	8
● Siempre o casi siempre	7



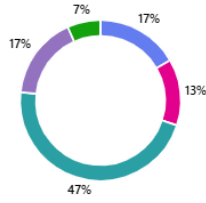
12. Me cuesta iniciar conversaciones en situaciones sociales nuevas.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	7
● A veces	14
● Frecuentemente	2
● Siempre o casi siempre	3



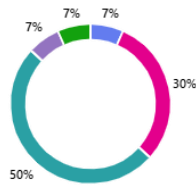
13. Evito hablar en público, aunque tenga algo importante que decir.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	4
● A veces	14
● Frecuentemente	5
● Siempre o casi siempre	2



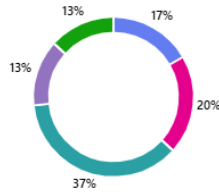
14. Puedo expresar mi desacuerdo sin necesidad de discutir.

● Nunca o casi nunca	2
● Pocas veces	9
● A veces	15
● Frecuentemente	2
● Siempre o casi siempre	2



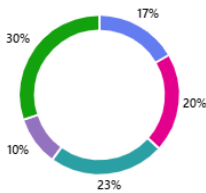
15. Me siento incómodo(a) al expresar mis sentimientos personales.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	6
● A veces	11
● Frecuentemente	4
● Siempre o casi siempre	4



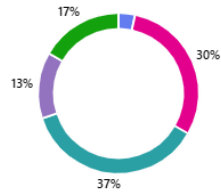
16. Si alguien se cuela delante de mí en una fila, le llamo la atención.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	6
● A veces	7
● Frecuentemente	3
● Siempre o casi siempre	9



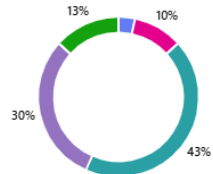
17. Si algo me molesta en una conversación, lo comunico con respeto.

● Nunca o casi nunca	1
● Pocas veces	9
● A veces	11
● Frecuentemente	4
● Siempre o casi siempre	5



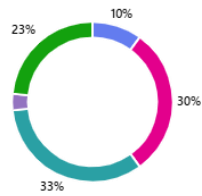
18. Cuando cometo un error, puedo reconocerlo sin problema.

● Nunca o casi nunca	1
● Pocas veces	3
● A veces	13
● Frecuentemente	9
● Siempre o casi siempre	4



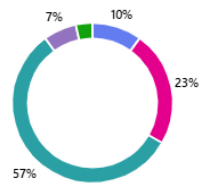
19. Me cuesta pedir favores o ayuda cuando los necesito.

● Nunca o casi nunca	3
● Pocas veces	9
● A veces	10
● Frecuentemente	1
● Siempre o casi siempre	7



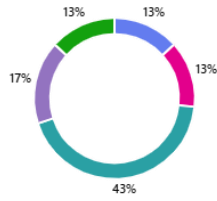
20. Si una persona que me interesa se me acerca, me muestro receptivo(a).

● Nunca o casi nunca	3
● Pocas veces	7
● A veces	17
● Frecuentemente	2
● Siempre o casi siempre	1



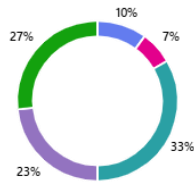
21. Suelo participar activamente en grupos o trabajos en equipo.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	4
● A veces	13
● Frecuentemente	5
● Siempre o casi siempre	4



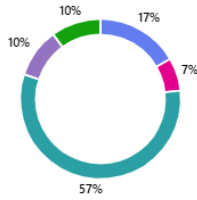
22. Si un camarero me sirve algo incorrecto, reclamo con educación.

● Nunca o casi nunca	3
● Pocas veces	2
● A veces	10
● Frecuentemente	7
● Siempre o casi siempre	8



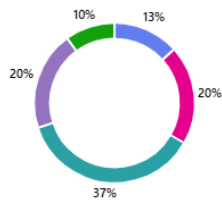
23. Evito expresar enfado o disgusto por miedo a molestar.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	2
● A veces	17
● Frecuentemente	3
● Siempre o casi siempre	3



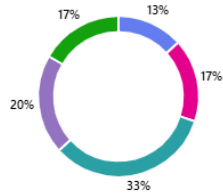
24. Suelo mantener contacto visual cuando hablo con los demás.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	6
● A veces	11
● Frecuentemente	6
● Siempre o casi siempre	3



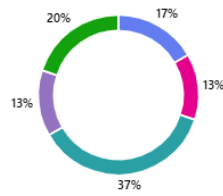
25. Cuando alguien me interrumpe, le pido amablemente que me deje terminar.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	5
● A veces	10
● Frecuentemente	6
● Siempre o casi siempre	5



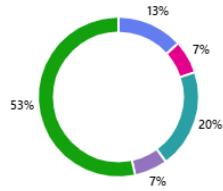
26. Me siento nervioso(a) cuando tengo que pedir un favor.

● Nunca o casi nunca	5
● Pocas veces	4
● A veces	11
● Frecuentemente	4
● Siempre o casi siempre	6



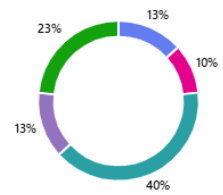
27. Suelo expresar agradecimiento cuando alguien me ayuda.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	2
● A veces	6
● Frecuentemente	2
● Siempre o casi siempre	16



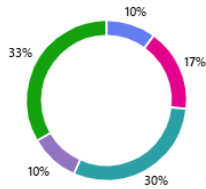
28. Si un amigo me pide algo que no quiero hacer, le explico mis motivos.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	3
● A veces	12
● Frecuentemente	4
● Siempre o casi siempre	7



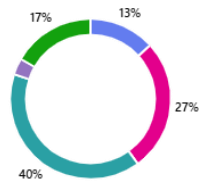
29. Cuando alguien me critica injustamente, defendiendo mi punto de vista.

● Nunca o casi nunca	3
● Pocas veces	5
● A veces	9
● Frecuentemente	3
● Siempre o casi siempre	10



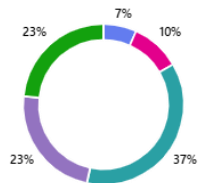
30. Me resulta difícil comenzar una conversación con alguien que me atrae.

● Nunca o casi nunca	4
● Pocas veces	8
● A veces	12
● Frecuentemente	1
● Siempre o casi siempre	5



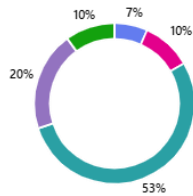
31. Si un desconocido me pide un favor que no quiero hacer, rechazo la petición con educación.

● Nunca o casi nunca	2
● Pocas veces	3
● A veces	11
● Frecuentemente	7
● Siempre o casi siempre	7



32. Cuando estoy en grupo, me siento cómodo(a) dando mi opinión.

● Nunca o casi nunca	2
● Pocas veces	3
● A veces	16
● Frecuentemente	6
● Siempre o casi siempre	3



33. Cuando estoy en grupo, me siento cómodo(a) dando mi opinión.

●	Nunca o casi nunca	3
●	Pocas veces	3
●	A veces	16
●	Frecuentemente	5
●	Siempre o casi siempre	3

