



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad de Proyecto de Investigación

TEMA

**Caracterización del Impacto de la Pandemia por COVID–19 En Las Relaciones
Sociales en estudiantes de Arquitectura ULEAM 2025.**

Estudiante:

Christopher Steven Echeverría López

Tutor:

**Psi. Clin. Chávez Intriago Mariela Yesenia, Mg.
Periodo 2025 (2)**

Declaración de Autoría

Los criterios expuestos en el trabajo de investigación “**Caracterización del Impacto de la Pandemia por COVID-19 en las Relaciones Sociales en estudiantes de Arquitectura ULEAM 2025.**”; como también, los contenidos, ideas, condiciones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de la autora de este trabajo de titulación y de las fuentes consultadas.

Manta, 25 de julio de 2025



Christopher Steven Echeverría López

C.I. 1312647397

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	CERTIFICADO DE TUTOR(A).	
	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 del estudiante: **Christopher Steven Echeverría López**, legalmente matriculado en la carrera de Psicología, período académico **2025-2**, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto de investigación es: **Caracterización del Impacto de la Pandemia por COVID – 19 En Las Relaciones Sociales en estudiantes de Arquitectura ULEAM 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 2026.

Lo certifico,


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

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a todas las personas que creyeron en mí incluso en aquellos momentos en los que yo dudé de mis capacidades. A quienes, con palabras de aliento, gestos sinceros o una presencia constante, me recordaron que era posible seguir adelante aun cuando el camino parecía difícil.

A mi familia, por ser mi refugio en los días de cansancio y mi impulso en los momentos de incertidumbre; por su paciencia infinita, su amor incondicional y por acompañarme en cada paso de este proceso. Su apoyo fue el pilar fundamental que me permitió mantenerme firme y no rendirme.

A quienes estuvieron presentes tanto en los momentos de agotamiento como en los de alegría, recordándome que rendirse nunca fue una opción y que cada esfuerzo tenía un propósito. Gracias por sostenerme cuando el ánimo flaqueaba y por celebrar conmigo cada avance, por pequeño que pareciera.

Y de manera muy especial, dedico este trabajo a la música que me acompañó en las largas noches de estudio, reflexión y silencio. A title fight y a Kalopsia cuyas canciones fueron compañía constante, energía y refugio emocional; una voz de fondo que me recordó que incluso después de las caídas siempre es posible levantarse, seguir adelante con determinación y aprender a volar otra vez, encontrando sentido y fuerza en cada etapa del camino.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a Dios por darme la fortaleza necesaria para culminar esta etapa tan importante.

A mi familia, por su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento y por ser el pilar fundamental que me permitió llegar hasta aquí.

A mi tutora de tesis, por su guía, paciencia y valiosos conocimientos, que fueron clave para el desarrollo y culminación de este trabajo.

A mis docentes, por compartir su saber y por sembrar en mí el interés por seguir aprendiendo y creciendo profesionalmente.

A mis amigos y compañeros, por su apoyo, comprensión y por hacer este camino más llevadero.

Finalmente, agradezco a todos aquellos que, de manera directa o indirecta, formaron parte de este proceso y contribuyeron a que este logro hoy sea una realidad.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	11
II.	OBJETIVOS	12
	2.1. Objetivo general.....	12
	2.2. Objetivos específicos.....	12
III.	Problema de investigación.....	13
IV.	CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
	4.1. La pandemia por COVID-19.....	13
	4.1.1. Medidas de prevención y confinamiento durante la pandemia.....	13
	4.2. Relaciones sociales.....	14
	4.2.1. Como las relaciones sociales fue afectada por pandemia del COVID-19	15
	4.2.2. Relaciones sociales y su evolución durante la pandemia del COVID-19	16
	4.3. Salud mental.....	20
	4.3.1. Salud mental en contextos de crisis.....	22
	4.3.2. La salud mental como dimensión integral del bienestar humano.....	23
	4.4. Relación entre salud mental y relaciones sociales en el contexto universitario	24
	4.5. Relaciones sociales y salud mental en contexto de La Pandemia Por Covid	25
V.	Tres enfoques teóricos complementarios:.....	28
	5.1. Teoría de la Identidad Social.....	28
	5.2. Modelo Sistémico	30

5.3.	Enfoque Cognitivo-Conductual	32
VI.	CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	34
6.1.	Tipo de Investigación.....	34
6.2.	Tipo del estudio.....	34
6.3.	Sujetos, población y muestra.....	34
6.4.	criterios de inclusión:	35
6.5.	Procedimientos.....	35
6.6.	Descripción de métodos, técnicas e instrumentos.....	39
6.7.	Descripción de los métodos de análisis y tratamiento de los datos.....	40
6.8.	Validez de la investigación.	41
6.9.	Manejo de datos.	42
6.10.	Consideraciones éticas.	43
VII.	CAPITULO III: RESULTADOS.....	43
7.1.	Análisis cualitativo integrador de los Bloques A, B y C.....	45
7.1.1.	Ejes temáticos emergentes del análisis cualitativo	45
7.1.2.	Cruce analítico de los Bloques A, B y C	59
7.1.3.	Interpretación psicoeducativa de los resultados	60
VIII.	CONCLUSIONES	61
IX.	RECOMENDACIONES.....	67
9.1.	Recomendaciones teóricas	67
9.2.	Recomendaciones metodológicas	68
9.3.	Recomendaciones prácticas	69

X.	PROPUESTA DE DIAGNÓSTICO Y/O INTERVENCIÓN	70
10.1.	Objetivo de la propuesta.....	71
	Objetivos específicos	¡Error! Marcador no definido.
	Población beneficiaria.....	71
	Modalidad de intervención.....	72
	Descripción de la propuesta de intervención	¡Error! Marcador no definido.
10.2.	Módulo 1. Reconstrucción de la experiencia pandémica.....	72
10.3.	Módulo 2. Relaciones sociales y sentido de pertenencia	73
10.4.	Módulo 3. Estrés, emociones y afrontamiento.....	74
10.5.	Módulo 4. Apoyo social y bienestar psicológico	75
10.6.	Técnicas e instrumentos	76
10.7.	Evaluación de la propuesta.....	78
10.8.	Validación por juicio de expertos	79
10.9.	Viabilidad de la propuesta.....	80
XI.	BIBLIOGRAFÍA	83
XII.	ANEXOS	87

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar el impacto de la pandemia por COVID-19 en las relaciones sociales de los estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con alcance descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes de la carrera de Arquitectura. La recolección de información se realizó en dos momentos: inicialmente, mediante entrevistas individuales semiestructuradas y, posteriormente, mediante un grupo focal orientado a profundizar en las experiencias y percepciones de los participantes. Las entrevistas fueron realizadas en diferentes días, grabadas con autorización, transcritas y posteriormente analizadas mediante procesos de codificación y categorización cualitativa, preservando la confidencialidad de los participantes y de terceros mencionados en los relatos. Los resultados permitieron identificar transformaciones percibidas en las relaciones sociales universitarias, caracterizadas por distanciamiento emocional, debilitamiento de vínculos, dificultades para retomar la interacción presencial y cambios en el sentido de pertenencia a la carrera y la universidad. Asimismo, emergieron como ejes temáticos el estrés, la ansiedad, la soledad, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento. Los relatos muestran que el retorno a la presencialidad implicó un proceso de reajuste social y emocional, mientras que el apoyo familiar, académico y de vínculos significativos fue percibido como un recurso relevante para afrontar las demandas experimentadas durante y después de la pandemia.

Palabras clave: COVID-19; relaciones sociales; estudiantes universitarios; apoyo social.

ABSTRACT

This study aimed to characterize the impact of the COVID-19 pandemic on the social relationships of students enrolled in the Architecture program at Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). The study followed a qualitative approach, with a descriptive scope and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 20 Architecture students. Data were collected in two stages: first, through individual semi-structured interviews and, subsequently, through a focus group designed to further explore the participants' experiences and perceptions. The interviews were conducted on different days, recorded with the participants' authorization, transcribed, and subsequently analyzed through qualitative coding and categorization processes, while preserving the confidentiality of the participants and any third parties mentioned in their accounts. The findings revealed perceived changes in university social relationships, characterized by emotional distancing, weakened interpersonal bonds, difficulties in resuming face-to-face interaction, and changes in students' sense of belonging to their academic program and university. In addition, stress, anxiety, loneliness, social support, and coping strategies emerged as key themes throughout the analysis. The participants' accounts indicated that the return to face-to-face education involved a process of social and emotional readjustment, while family support, academic support, and meaningful interpersonal relationships were perceived as relevant resources for coping with the demands experienced during and after the pandemic.

Keywords: COVID-19; social relationships; university students; social support.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19, declarada a nivel global en 2020, representó uno de los fenómenos de mayor impacto en la historia reciente, generando cambios profundos en todos los ámbitos de la vida, no solo afectando la salud física, sino también lo social, educativo y psicológico (Balderas et al., 2024). Este suceso global interconectó a la humanidad bajo una crisis que modificó la conducta social y la vida cotidiana, con un impacto que aún se mantiene en la psique individual (Castaño, 2024; Gutiérrez & Espinoza, 2022).

En Ecuador, la interrupción de actividades estudiantiles en marzo de 2020 marcó el inicio de una etapa de adaptación, con instituciones educativas, incluyendo la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, reformulando sus procesos de enseñanza-aprendizaje a modalidades virtuales para garantizar la continuidad académica (Morales et al., 2021; Romero et al., 2022). Esta transición a entornos virtuales, aunque necesaria, alteró significativamente las dinámicas de interacción social y académica, especialmente en carreras como Arquitectura, donde el trabajo colaborativo presencial es fundamental para el desarrollo de habilidades proyectuales (Tufiño & Teneda, 2023). Dentro de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), los estudiantes presentaron este mismo escenario: el aprendizaje, tradicionalmente basado en el trabajo colaborativo, la crítica constructiva y la interacción constante entre docentes y estudiantes, se vio afectado por la transición digital y la pérdida de contacto humano directo. Como resultado, se evidenció una disminución en el sentido de pertenencia institucional, dificultades en la comunicación grupal y un debilitamiento de las redes de apoyo emocional entre compañeros.

El análisis de las relaciones sociales en estudiantes universitarios adquiere especial relevancia, dado que estas influyen directamente en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la permanencia en la educación superior. Por ello, resulta necesario comprender las

secuelas sociales asociadas a la pandemia por COVID-19 para generar insumos relevantes que permitan diseñar estrategias de intervención efectivas, orientadas a mitigar posibles efectos negativos y fortalecer las capacidades de resiliencia y adaptación de la comunidad estudiantil.

En cuanto a la estructura del informe, la investigación se organizó en tres capítulos. El primer capítulo presentó la fundamentación teórica y los principales referentes conceptuales relacionados con la pandemia por COVID-19, las relaciones sociales y el bienestar psicológico en el contexto universitario. El segundo capítulo describió el enfoque, tipo y diseño de la investigación, así como los participantes, las técnicas de recolección de información y el procedimiento empleado para su análisis. Finalmente, el tercer capítulo expuso los resultados obtenidos a partir de las entrevistas individuales y el grupo focal, organizados mediante un proceso de codificación y categorización cualitativa, así como su interpretación y discusión a partir de los referentes teóricos y estudios previos.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general.

Caracterizar el impacto de la pandemia COVID-19 en las relaciones sociales de los estudiantes de arquitectura de la ULEAM en 2025.

2.2. Objetivos específicos.

1. Evaluar el impacto de pandemia COVID-19 en las relaciones sociales de los estudiantes de arquitectura.
2. Describir el impacto de las relaciones sociales en los estudiantes de la carrera de arquitectura.
3. Analizar el impacto de las relaciones sociales en la salud mental de los estudiantes de Arquitectura de la ULEAM, en el contexto post pandemia por COVID-19.

4. Elaborar recomendaciones de intervención psicológica para mejorar las relaciones sociales en los estudiantes de arquitectura de la Uleam 2025.

III. Problema de investigación.

¿De qué manera la pandemia por COVID-19 ha impactado en las relaciones sociales de los estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí en el año 2025?

IV. CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. La pandemia por COVID-19

El COVID-19, enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2, provocó una crisis sanitaria global que trascendió el ámbito de la salud pública y fue declarada pandemia por la Organización Mundial de la Salud en marzo de 2020. La enfermedad fue identificada inicialmente en Wuhan, China, a finales de 2019, y su rápida propagación global llevó a los gobiernos a implementar medidas como confinamientos, restricciones de movilidad y distanciamiento físico para contener la propagación del virus (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

Esta coyuntura global exigió una reevaluación de las interacciones humanas, debido a la alteración de rutinas, vínculos sociales y la precepción colectiva, generando una transformación profunda en la interacción humana, desde los protocolos de saludo hasta las dinámicas de entretenimiento y las normas de conducta tradicional (Gutiérrez & Espinoza, 2022). Esta coyuntura global exigió una reevaluación de las interacciones humanas y una adaptación forzada a nuevas formas de convivencia, destacando la importancia crítica de las conexiones sociales como amortiguadores contra el aislamiento y la incertidumbre (Tahir & Jan, 2023).

4.1.1. Medidas de prevención y confinamiento durante la pandemia

Las medidas de prevención y confinamiento implementadas durante la pandemia por

COVID-19 constituyeron una respuesta sanitaria para reducir la propagación del virus. Entre las principales medidas adoptadas se encontraron el confinamiento domiciliario, el distanciamiento físico, el uso de mascarillas en espacios públicos y la promoción de la higiene de manos, las cuales alteraron las interacciones cotidianas y las redes de apoyo social (Carrillo et al., 2021).

El confinamiento prolongado limitó el contacto directo y redujo los espacios de socialización, afectando la construcción y el mantenimiento de vínculos interpersonales. Esta restricción del contacto cara a cara favoreció el uso de tecnologías digitales como medios alternativos de interacción y puso de manifiesto tanto sus posibilidades para mantener la comunicación a distancia como sus limitaciones frente a la interacción presencial (Lima & Quadrado, 2023).

4.2. Relaciones sociales

Estas relaciones permiten el intercambio de ideas, emociones, normas y comportamientos que facilitan la convivencia y la construcción de la vida en comunidad. Asimismo, contribuyen a la construcción de la identidad, la percepción del entorno y el sentido de pertenencia mediante la interacción con otros (Romero et al., 2022). Estas relaciones permitieron el intercambio de ideas, emociones, normas y comportamientos que facilitaban la convivencia y la construcción de la vida en comunidad, las relaciones sociales fueron el fundamento de la realidad social compartida, ya que las personas construyeron su identidad, su percepción del entorno y su sentido de pertenencia mediante la interacción con otros.

Desde la Psicología Social, las relaciones sociales se consideraron procesos dinámicos que implicaron influencia recíproca, roles, expectativas y construcción de significados colectivos. Émile Durkheim, por ejemplo, concibió las relaciones sociales como elementos estructurantes que garantizan la cohesión y la solidaridad social, fundamentales para la integración de los individuos

en la sociedad y la prevención de la anomia (Salinas-Rehbein & Ortíz, 2020). George Herbert Mead, por su parte, planteó que el desarrollo del self se produce mediante la interacción social y la capacidad del individuo para asumir el papel de los demás, procesos fundamentales para la comprensión de las expectativas sociales y la construcción de la identidad (Mead, 1990).

Max Weber, en su análisis de la acción social, sostuvo que las relaciones sociales se vinculan con los significados que los individuos atribuyen a sus acciones y a las acciones de los demás, a partir de los cuales se configura la interacción social (Weber, 2014).

4.2.1. Como las relaciones sociales fue afectada por pandemia del COVID-19

La pandemia del COVID-19 generó transformaciones significativas en las relaciones sociales, alterando las formas tradicionales de interacción, comunicación y convivencia entre las personas. Las medidas de distanciamiento físico y confinamiento redujeron los encuentros presenciales, modificando los patrones de socialización y promoviendo nuevas formas de relación mediadas por la tecnología (Meneses-Reyes et al., 2023).

La restricción de contacto físico llevó a una reevaluación de la importancia del soporte emocional y la conexión en tiempos de incertidumbre, donde la interacción social se volvió un amortiguador vital contra los efectos psicológicos negativos del aislamiento (Tahir & Jan, 2023). La restricción del contacto social influyó en la organización de las relaciones interpersonales, afectando la cohesión grupal y el sentido de pertenencia a comunidades sociales y educativas. En el contexto universitario, la suspensión de actividades presenciales limitó los espacios de interacción informal, como la convivencia en aulas, talleres y áreas comunes, elementos fundamentales para la construcción de redes de apoyo social entre estudiantes. Como resultado, se evidenció una disminución de la interacción social espontánea y un debilitamiento de los vínculos entre pares.

Diversos estudios empíricos han documentado de manera consistente los efectos del distanciamiento social en la dinámica de las relaciones interpersonales durante la pandemia (Tahir & Jan, 2023). Por ejemplo, se observó una erosión de las redes de apoyo existentes y una mayor prevalencia de sentimientos de soledad entre los estudiantes universitarios, quienes se vieron privados de las interacciones cotidianas que antes nutrían sus relaciones (Szapu et al., 2022).

por otro lado, en una revisión sistemática, “Aprendizajes sistémicos de la gran pandemia del siglo XXI: Sobre el comportamiento humano y la ecología” se encontró que el confinamiento y el distanciamiento social condujeron a cambios conductuales y problemas psicosociales, como un aumento en el maltrato intrafamiliar, la depresión y la ansiedad, lo que sugiere que el contacto social virtual fue insuficiente para establecer vínculos emocionales profundos (Centeno, 2021). Sin embargo, a pesar de las limitaciones de las interacciones virtuales, la proximidad familiar forzada durante el confinamiento pudo fortalecer los lazos afectivos. Por ejemplo, algunos universitarios chilenos anticiparon problemas en sus relaciones personales, lo que les permitió afrontar mejor la pandemia, mientras que otros encontraron que el aislamiento propició una mayor unión familiar.

4.2.2. Relaciones sociales y su evolución durante la pandemia del COVID-19

Con el avance de la pandemia del COVID-19, las relaciones sociales experimentaron transformaciones significativas, particularmente entre jóvenes y estudiantes universitarios, quienes vieron restringidas sus interacciones presenciales debido a las medidas de confinamiento, distanciamiento social y suspensión de actividades académicas presenciales. Ante este escenario, las personas desarrollaron estrategias de adaptación orientadas a mantener el vínculo social mediante el uso intensivo de medios digitales y plataformas virtuales, lo que generó una dependencia exacerbada de redes sociales, aplicaciones de mensajería y videollamadas como

principales canales de interacción. Si bien estas herramientas permitieron sostener la comunicación interpersonal y académica, diversos estudios empíricos han evidenciado que esta forma de interacción presentó limitaciones importantes en la expresión emocional, la espontaneidad y la cercanía propias del contacto presencial, afectando la calidad de las relaciones sociales y el bienestar psicológico de los jóvenes.

En el contexto ecuatoriano, el estudio “Digital Health Literacy and Subjective Wellbeing in the Context of COVID-19: A Cross-Sectional Study Among University Students in Ecuador”, publicado en 2023 y realizado con 917 estudiantes universitarios, evidenció que el entorno digital se convirtió en un espacio central para la interacción social durante la pandemia. Los autores encontraron que una mayor alfabetización digital en salud se asoció con niveles más altos de bienestar subjetivo, lo que sugiere que el uso competente de herramientas digitales permitió a los estudiantes adaptarse mejor al aislamiento social. No obstante, el estudio también señala que esta adaptación no implicó necesariamente una mejora en la calidad de las relaciones sociales, sino más bien una estrategia funcional para sobrellevar la falta de contacto presencial, lo que refuerza la idea de que la comunicación virtual cumplió un rol compensatorio, pero insuficiente para sustituir la interacción cara a cara.

De esta manera, la investigación “Impactos psicosociales de la pandemia del COVID-19 en jóvenes estudiantes en Ecuador”, desarrollada en 2021 por la Universidad Andina Simón Bolívar en conjunto con la Unión Estudiantil, analizó las experiencias de 557 jóvenes entre 15 y 22 años. Este estudio evidenció que el confinamiento y la interrupción de las dinámicas sociales habituales afectaron negativamente las relaciones interpersonales y la percepción de apoyo social. Los participantes reportaron un aumento en sentimientos de soledad, ansiedad y estrés, así como dificultades para mantener vínculos afectivos estables con sus pares. Asimismo, se observó que la

reducción de los espacios de socialización presencial, como el entorno educativo y recreativo, generó una sensación de desconexión social que no logró ser compensada completamente por el uso de plataformas digitales. Los efectos del aislamiento social también se reflejaron en el ámbito emocional y familiar. Un informe posterior de la Universidad Andina Simón Bolívar, publicado en 2022 bajo el título “Jóvenes y adolescentes presentan depresión a causa de la pandemia del COVID-19”, señaló que cerca del 49 % de los jóvenes encuestados percibió un deterioro en la situación económica familiar y presentó síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Estos resultados ponen de manifiesto que la pandemia no solo alteró las relaciones sociales externas, sino que también impactó la dinámica relacional dentro del hogar, generando tensiones que influyeron negativamente en el bienestar emocional y en la calidad de los vínculos interpersonales.

En el ámbito universitario, la mediación tecnológica redefinió profundamente la dinámica social. El estudio “El impacto de las redes sociales en la cohesión social: un estudio sociológico en estudiantes universitarios”, publicado en 2024 en la revista Ciencia Latina, analizó el uso de redes sociales digitales en 300 estudiantes universitarios durante y después del confinamiento. Los resultados mostraron que, aunque las redes sociales facilitaron la continuidad comunicativa y académica, también contribuyeron a una disminución del sentido de comunidad y de la cohesión social. La interacción mediada por la tecnología tendió a priorizar la comunicación funcional (vinculada a tareas académicas y coordinación entre estudiantes) por encima de la interacción social informal, afectando la construcción de vínculos significativos entre los estudiantes.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado en estudios comparativos y análisis de casos a nivel latinoamericano. La revisión sistemática “The Impact of COVID-19 on the Peer Relationships of Adolescents Around the World”, publicada en 2023, analizó evidencia empírica sobre jóvenes y adolescentes de distintos países, incluidos contextos latinoamericanos. El estudio

concluyó que las restricciones sociales redujeron significativamente las oportunidades de interacción con pares, incrementaron los sentimientos de soledad y debilitaron las redes de apoyo social, especialmente en poblaciones jóvenes. Aunque las tecnologías digitales permitieron mantener cierto grado de contacto social, estas no lograron reemplazar plenamente la calidad emocional y el sentido de pertenencia asociados a las relaciones presenciales.

Asimismo, investigaciones sobre educación superior en Ecuador, como el estudio “Impacto de las clases virtuales en estudiantes universitarios durante el COVID-19” (2021), publicado en la Revista Andina de Educación, evidenciaron que la transición abrupta a la modalidad virtual incrementó la percepción de aislamiento social entre los estudiantes. La ausencia de espacios informales de interacción —como conversaciones espontáneas, actividades extracurriculares y encuentros presenciales— limitó el desarrollo de vínculos sociales y afectó el sentido de pertenencia a la comunidad universitaria, reforzando la percepción de una comunicación instrumentalizada y emocionalmente distante.

En conjunto, las investigaciones revisadas muestran que la pandemia del COVID-19 produjo una transformación profunda en las relaciones sociales de los jóvenes y estudiantes en Ecuador y América Latina. Si bien el uso intensivo de plataformas digitales permitió sostener la comunicación interpersonal en un contexto de emergencia sanitaria, también evidenció limitaciones estructurales en términos de cercanía emocional, apoyo social percibido y cohesión comunitaria. Estas transformaciones tuvieron un impacto directo en el bienestar psicológico de los estudiantes, manifestándose en mayores niveles de estrés, ansiedad, fatiga por videollamadas y sensación de aislamiento social. En este sentido, la pandemia no solo modificó los canales de interacción social, sino que también redefinió la forma en que los jóvenes construyen, mantienen y perciben sus relaciones sociales en contextos de crisis.

4.3. Salud mental

La salud mental es un concepto amplio y complejo que ha sido objeto de reflexión y debate desde diversas disciplinas, como la psicología, la psiquiatría, la sociología y la salud pública. De manera general, se refiere al estado de bienestar psicológico y social que permite a las personas desarrollar sus capacidades, enfrentar las demandas de la vida cotidiana, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y participar activamente en la sociedad. No se trata únicamente de la ausencia de enfermedad mental, sino de un equilibrio dinámico entre los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales del individuo en interacción con su entorno.

Históricamente, la comprensión de la salud mental estuvo estrechamente vinculada a la enfermedad mental. Durante el siglo XIX y principios del siglo XX, el enfoque predominante fue el biomédico, en el cual la salud mental se concebía como la ausencia de trastornos mentales y la intervención se centraba en el diagnóstico, la clasificación y el tratamiento de patologías psiquiátricas. En este periodo, las personas con problemas mentales eran atendidas principalmente en instituciones asiladas, y el interés científico se enfocaba más en la enfermedad que en el bienestar psicológico.

El concepto moderno de salud mental comenzó a tomar forma a finales del siglo XIX y principios del siglo XX con el surgimiento del movimiento de higiene mental. Uno de los antecedentes más relevantes fue la obra “A Mind That Found Itself” en 1908 de Clifford Beers, quien promovió una visión más humanitaria del cuidado de la salud mental y abogó por la prevención, la rehabilitación y la mejora de las condiciones de vida de las personas con trastornos mentales. A partir de este movimiento, la salud mental empezó a concebirse no solo como un problema médico, sino también como una cuestión social relacionada con el entorno, la educación y las relaciones humanas.

Un hito fundamental en la conceptualización de la salud mental se produjo en 1948 con la creación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En su constitución, la OMS definió la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición marcó un cambio paradigmático al reconocer la salud mental como un componente esencial del bienestar general y no únicamente como la ausencia de enfermedad. Desde entonces, la OMS ha enfatizado que la salud mental es un derecho humano fundamental y una condición necesaria para el desarrollo personal, social y económico de los individuos y las comunidades.

Desde enfoques psicológicos y sociales posteriores, la salud mental comenzó a entenderse como un estado dinámico que implica la capacidad del individuo para adaptarse a su entorno y afrontar las tensiones normales de la vida. Jahoda (1958) fue una de las autoras pioneras en proponer criterios positivos de salud mental, como la autonomía, el dominio del entorno, la percepción realista de la realidad, la integración social y la capacidad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Esta perspectiva contribuyó a desplazar la atención exclusiva de la patología hacia el funcionamiento psicológico saludable.

En décadas posteriores, la definición de salud mental se amplió aún más con la incorporación de enfoques humanistas y del bienestar. Autores como Keyes (2002) propusieron que la salud mental debe concebirse como un continuo que va desde estados de languidecimiento hasta estados de florecimiento, reconociendo que las personas pueden experimentar distintos niveles de bienestar independientemente de la presencia de trastornos mentales. Esta visión permitió comprender la salud mental como un proceso, más que como una condición estática, influida por factores personales, sociales y culturales.

En la actualidad, la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual la persona

es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad, tal como lo señala la Organización Mundial de la Salud. Esta concepción integra dimensiones emocionales, cognitivas y sociales, y reconoce que la salud mental se construye a lo largo del ciclo vital, en interacción constante con el contexto social y cultural. Así, la salud mental se entiende hoy como un componente esencial de la calidad de vida y del desarrollo humano integral.

4.3.1. Salud mental en contextos de crisis.

Durante la pandemia, este equilibrio se vio fuertemente afectado por el confinamiento domiciliario, la pérdida de rutinas, la incertidumbre económica y el miedo al contagio, factores que contribuyeron en el incremento del estrés, la ansiedad y la depresión entre la población global. La interrupción de los lazos interpersonales, esenciales para la cohesión social, y el predominio de los espacios digitales para la comunicación, agudizaron estas problemáticas, generando una mayor dependencia tecnológica y profundizando las desigualdades digitales (Monzón et al., 2021). En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública reportó un incremento en las demandas de atención en salud mental por la angustia y estrés, especialmente entre jóvenes que enfrentaron el cierre de instituciones educativas y la adaptación a modalidades de estudio remotas (Palomino & Torres, 2023). Esta situación complejizó la experiencia educativa afectando directamente la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes de distintos niveles académicos.

En contextos de crisis, la salud mental se ve particularmente vulnerable debido a la exposición prolongada a factores estresores y a la limitada disponibilidad de recursos de afrontamiento. La pandemia evidenció la importancia de las redes de apoyo social como un elemento protector frente al deterioro psicológico; sin embargo, las restricciones de contacto físico redujeron significativamente el acceso a estos espacios de contención emocional, incrementando

sentimientos de soledad, aislamiento y desmotivación, especialmente en poblaciones jóvenes.

En el ámbito educativo, la alteración de los entornos de aprendizaje y la sobreexposición a plataformas digitales generaron una sobrecarga emocional y cognitiva en los estudiantes. La dificultad para separar los espacios académicos de los personales, sumada a la presión por mantener el rendimiento académico en condiciones adversas, influyó negativamente en la autorregulación emocional y en la percepción de bienestar psicológico (Palomino & Torres, 2023). Estas condiciones favorecieron la aparición de síntomas asociados al agotamiento emocional y la fatiga mental, la experiencia de la pandemia puso en evidencia las brechas existentes en el acceso a servicios de apoyo psicológico y en las estrategias institucionales de acompañamiento emocional. La falta de atención oportuna y la escasa intervención preventiva contribuyeron a que muchos estudiantes enfrentaran de manera individual las consecuencias emocionales de la crisis, afectando su desempeño académico, sus relaciones sociales y su adaptación al contexto universitario.

Finalmente, las secuelas en la salud mental derivadas de la pandemia no se limitaron al periodo de emergencia sanitaria, sino que continúan manifestándose en el escenario postpandémico. La persistencia de síntomas emocionales y las dificultades para restablecer el equilibrio psicológico reflejan la necesidad de fortalecer estrategias de apoyo psicosocial que respondan a las experiencias vividas durante la crisis y promuevan el bienestar integral de los estudiantes.

4.3.2. La salud mental como dimensión integral del bienestar humano

La salud mental constituye una dimensión fundamental del bienestar humano, estrechamente vinculada al desarrollo personal, la calidad de vida y la participación activa en la sociedad. Desde una perspectiva integral, no se limita únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos, sino que comprende la capacidad del individuo para regular sus emociones,

establecer relaciones sociales satisfactorias, tomar decisiones adaptativas y enfrentar de manera efectiva las demandas del entorno. En este sentido, la salud mental se configura como un componente esencial del funcionamiento humano, influenciado por factores individuales, sociales, culturales y contextuales, factores que, en el contexto de la pandemia por COVID-19, experimentaron alteraciones significativas, impactando directamente en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Gutiérrez & Espinoza, 2022).

El bienestar psicológico se ve fortalecido cuando las personas cuentan con redes de apoyo social sólidas, relaciones interpersonales significativas y entornos que favorecen la seguridad emocional. Las relaciones sociales, en particular, desempeñan un papel protector frente al estrés y la adversidad, al proporcionar apoyo emocional, sentido de pertenencia y oportunidades de interacción que contribuyen a la estabilidad psicológica. Por el contrario, la ruptura o debilitamiento de estos vínculos puede afectar negativamente la salud mental, incrementando la vulnerabilidad frente a estados de ansiedad, depresión y malestar emocional

4.4. Relación entre salud mental y relaciones sociales en el contexto universitario

La relación entre la salud mental y las relaciones sociales ha sido ampliamente reconocida en la literatura científica como un vínculo bidireccional, en el cual ambos componentes se influyen mutuamente. En el contexto universitario, las interacciones sociales cumplen un rol fundamental en el bienestar psicológico de los estudiantes, ya que facilitan el apoyo emocional, el sentido de pertenencia y la integración académica. La calidad de las relaciones sociales puede actuar como un factor protector frente al estrés y las demandas propias de la vida universitaria, mientras que su deterioro puede incrementar la vulnerabilidad a problemas de salud mental. Este apoyo social, tanto en cantidad como en calidad, es crucial para la capacidad de adaptación del individuo frente a las exigencias académicas y personales, moldeando su bienestar psicológico integral (Osorio &

Sánchez, 2020). Las relaciones sociales satisfactorias favorecen la regulación emocional y contribuyen al desarrollo de habilidades sociales, permitiendo a los estudiantes afrontar de manera más adaptativa los desafíos académicos y personales. El establecimiento de vínculos positivos con pares y docentes promueve la motivación, la confianza y la percepción de apoyo, elementos que influyen directamente en el bienestar psicológico y en el rendimiento académico. Por el contrario, la ausencia de redes de apoyo o la presencia de relaciones sociales débiles puede generar sentimientos de aislamiento, soledad y desmotivación, afectando negativamente la salud mental

Asimismo, la transición hacia modalidades de interacción mediadas por la tecnología modificó la forma en que los estudiantes construyen y mantienen sus relaciones sociales. Si bien estas herramientas permitieron sostener la comunicación, no siempre lograron sustituir los beneficios emocionales del contacto presencial, lo que influyó en la percepción de apoyo social y en el bienestar psicológico. En este sentido, la calidad de la interacción social resultó más determinante que la cantidad de contactos, evidenciando la importancia de relaciones significativas para la salud mental.

4.5. Relaciones sociales y salud mental en contexto de La Pandemia Por Covid

La pandemia por COVID-19 evidenció de manera contundente la estrecha relación existente entre las relaciones sociales y la salud mental, particularmente en poblaciones universitarias. Las medidas de distanciamiento social, confinamiento y virtualización de la educación alteraron significativamente las formas de interacción interpersonal, reduciendo el contacto presencial y limitando los espacios de socialización que tradicionalmente cumplen un rol protector del bienestar psicológico. En este contexto, diversas investigaciones empíricas han demostrado que la disminución de las interacciones sociales y el debilitamiento de las redes de apoyo se asociaron con un deterioro significativo de la salud mental de los estudiantes

universitarios.

Uno de los estudios más amplios a nivel internacional fue el realizado por Aristovnik et al. (2020), titulado “Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective”, el cual analizó respuestas de más de 30.000 estudiantes universitarios de 62 países. Los resultados evidenciaron que el aislamiento social y la reducción de la interacción con compañeros y docentes se asociaron con mayores niveles de estrés, ansiedad y sentimientos de soledad. Los estudiantes reportaron que la falta de contacto social presencial afectó negativamente su motivación académica y su bienestar emocional, destacando el rol central de las relaciones sociales como factor de protección de la salud mental.

En esta misma línea, Odriozola-González et al. (2020), en su estudio “Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university”, encontraron que los estudiantes universitarios presentaron niveles elevados de ansiedad, depresión y estrés psicológico durante el confinamiento. Los autores señalaron que la interrupción de la vida social universitaria, junto con la reducción del apoyo social percibido, fue uno de los factores más influyentes en el deterioro de la salud mental, evidenciando que la pérdida de interacción social cotidiana tuvo un impacto directo en el bienestar emocional de los estudiantes.

Desde un enfoque centrado en la experiencia estudiantil, Son et al. (2020), en el estudio “Effects of COVID-19 on College Students’ Mental Health in the United States”, analizaron cómo los cambios en la vida social influyeron en la salud mental de universitarios. Los resultados mostraron que la reducción del contacto con amigos, la cancelación de actividades sociales y el aislamiento prolongado se asociaron con un aumento significativo de síntomas de ansiedad, depresión y sentimientos de desesperanza. Los estudiantes identificaron la pérdida de interacción social como uno de los principales factores estresores durante la pandemia, incluso por encima de

las dificultades académicas.

En el contexto latinoamericano, Alborno et al. (2022) analizaron el bienestar psicológico de estudiantes universitarios y el papel de la interacción social mediada por tecnologías durante la pandemia. El estudio evidenció que, aunque las plataformas digitales permitieron mantener la comunicación interpersonal, la calidad de las relaciones sociales se vio afectada, generando fenómenos como la fatiga por videollamadas y una menor percepción de apoyo social. Estos factores se asociaron con mayores niveles de malestar psicológico, lo que confirma que la interacción social virtual no logró compensar plenamente la ausencia de relaciones presenciales significativas.

De manera similar, Cao et al. (2020), en el estudio “The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China”, encontraron que el aislamiento social y la preocupación por la interrupción de las relaciones interpersonales influyeron directamente en la aparición de síntomas de ansiedad. Los autores identificaron que los estudiantes con menor apoyo social percibido presentaron mayores niveles de malestar psicológico, lo que refuerza la idea de que las relaciones sociales cumplen un rol amortiguador frente al estrés en situaciones de crisis.

Asimismo, Huckins et al. (2020), mediante el estudio “Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic”, evidenciaron que la reducción de la interacción social presencial se asoció con incrementos en síntomas depresivos y ansiedad. A partir del análisis de datos conductuales y autoinformes, los autores concluyeron que el distanciamiento social afectó no solo la frecuencia de las interacciones, sino también la percepción de conexión social, un factor clave para el equilibrio emocional en estudiantes universitarios.

En conjunto, estas investigaciones empíricas demuestran que durante la pandemia por

COVID-19 las relaciones sociales y la salud mental estuvieron profundamente interrelacionadas. La reducción del contacto social, la interrupción de los espacios de convivencia universitaria y el debilitamiento de las redes de apoyo se asociaron de manera consistente con un deterioro del bienestar psicológico de los estudiantes. Si bien las tecnologías digitales permitieron mantener cierto nivel de comunicación, los estudios coinciden en que estas interacciones no lograron sustituir completamente la calidad emocional y el apoyo social derivados del contacto presencial.

En el contexto postpandémico, comprender esta relación adquiere especial relevancia para el diseño de estrategias institucionales orientadas al acompañamiento integral de los estudiantes. Fortalecer los espacios de interacción social, promover redes de apoyo y fomentar el bienestar psicológico se convierte en una tarea prioritaria para las universidades, especialmente en carreras donde la colaboración y la interacción constante forman parte esencial del proceso formativo. Abordar de manera integrada las relaciones sociales y la salud mental contribuye no solo a mejorar la experiencia universitaria, sino también al desarrollo integral del estudiante y a la prevención de problemáticas psicológicas a largo plazo.

V. Tres enfoques teóricos complementarios:

La presente investigación se sustenta en tres enfoques teóricos complementarios que permiten comprender de manera integral el impacto de la pandemia por COVID-19 en las relaciones sociales y la salud mental de los estudiantes universitarios, considerando los niveles individual, relacional y social.

5.1. Teoría de la Identidad Social

La Teoría de la Identidad Social, desarrollada por Henri Tajfel y John Turner a finales de la década de 1970 y consolidada en los años posteriores (Tajfel & Turner, 1979; Tajfel, 1981), plantea que la identidad de los individuos no se construye únicamente a partir de características

personales, sino que se configura en gran medida a través de la pertenencia a grupos sociales significativos. Desde esta perspectiva, las personas se definen a sí mismas en función de los grupos a los que pertenecen, internalizando normas, valores, creencias y significados compartidos que influyen en su conducta, autoestima y bienestar emocional.

Uno de los aportes centrales de esta teoría es la distinción entre identidad personal e identidad social. Mientras la primera se refiere a los atributos individuales, la identidad social emerge del reconocimiento de pertenencia a un grupo y del valor emocional asociado a dicha afiliación. Este proceso se construye mediante la categorización social, la identificación con el grupo y la comparación social, mecanismos que permiten a los individuos ubicarse dentro del entramado social y otorgar sentido a sus relaciones interpersonales.

En el ámbito universitario, la identidad social se expresa a través de la pertenencia a la carrera, a la institución educativa y a los distintos colectivos académicos y sociales que conforman la vida estudiantil. Diversos estudios han señalado que el sentido de pertenencia a la comunidad universitaria se asocia con mayores niveles de satisfacción académica, compromiso institucional y bienestar psicológico (Haslam et al., 2018; Jetten et al., 2020). La interacción cotidiana con pares y docentes, la participación en actividades académicas presenciales y el trabajo colaborativo contribuyen a consolidar una identidad universitaria que actúa como un factor protector frente al estrés y las demandas propias del entorno académico.

En carreras como Arquitectura, donde el aprendizaje se basa en la interacción constante, la crítica colectiva y el trabajo en equipo, la identidad social adquiere una relevancia particular. Los talleres, las revisiones grupales y los proyectos colaborativos no solo cumplen una función académica, sino que también fortalecen los vínculos sociales y el sentido de pertenencia entre los estudiantes. De manera similar, en otras áreas de formación con un marcado componente práctico

y colaborativo como las ingenierías, el diseño, las artes, la comunicación, la psicología, el trabajo social y las ciencias de la salud, el proceso formativo se sustenta en la interacción continua entre pares y en la construcción colectiva del conocimiento. Sin embargo, la pandemia por COVID-19 interrumpió abruptamente estas dinámicas presenciales, generando una transformación profunda en las formas de interacción social y en la construcción de la identidad colectiva, lo que evidenció la importancia de los vínculos sociales en la experiencia universitaria y en el bienestar emocional del estudiantado.

Investigaciones realizadas durante la pandemia evidenciaron que la virtualización de la educación superior y el distanciamiento social afectaron negativamente la identificación de los estudiantes con sus grupos académicos y con la institución universitaria, provocando sentimientos de aislamiento, desconexión social y pérdida de sentido de pertenencia (Elmer et al., 2020; Aristovnik et al., 2020). Estas experiencias se intensificaron en aquellos estudiantes cuya formación dependía en gran medida del contacto presencial y del intercambio constante con sus pares.

Desde esta perspectiva, la Teoría de la Identidad Social permite comprender cómo las alteraciones en las relaciones sociales universitarias influyeron en la experiencia subjetiva de los estudiantes, afectando no solo su integración académica, sino también su bienestar emocional. El debilitamiento de los vínculos grupales y la fragmentación del colectivo estudiantil emergen como elementos clave para analizar las transformaciones sociales vividas en el contexto postpandémico y su impacto en la salud mental.

5.2. Modelo Sistémico

El Modelo Sistémico, desarrollado por Salvador Minuchin (1974), concibe a los individuos como parte de sistemas interdependientes en los que cada elemento influye y es influido por los

demás. Desde este enfoque, el comportamiento humano no puede ser comprendido de manera aislada, sino en relación con los sistemas sociales en los que el individuo se encuentra inmerso, tales como la familia, la institución educativa, los grupos de pares y la comunidad.

La perspectiva sistémica sostiene que las relaciones sociales constituyen redes dinámicas que se organizan a partir de patrones de interacción, normas y roles compartidos. Cuando uno de los componentes del sistema se ve alterado, el equilibrio del conjunto se modifica, generando procesos de adaptación, reconfiguración o, en algunos casos, disfunción. En el ámbito universitario, las relaciones entre estudiantes, docentes y entornos académicos conforman un sistema social complejo que influye directamente en el desarrollo académico, emocional y social del estudiante.

La pandemia por COVID-19 representó una disrupción significativa en estos sistemas relacionales. Las medidas de confinamiento, el cierre de los campus universitarios y la transición abrupta a la educación virtual alteraron las dinámicas habituales de interacción, reduciendo las oportunidades de contacto social y limitando el acceso a redes de apoyo emocional (Cerbino et al., 2023). Desde el enfoque sistémico, estos cambios no afectaron únicamente a los estudiantes de manera individual, sino al funcionamiento del sistema universitario en su conjunto.

Diversos estudios han señalado que el aislamiento social prolongado y la virtualización de la educación generaron tensiones en los sistemas familiares y académicos, incrementando los niveles de estrés y afectando la calidad de las relaciones interpersonales (Prime et al., 2020; Loades et al., 2020). En el caso de los estudiantes universitarios, la reducción del contacto con pares y la disminución de espacios de interacción informal debilitaron las redes de apoyo social, consideradas fundamentales para el afrontamiento de las exigencias académicas y emocionales.

El Modelo Sistémico permite analizar cómo estas alteraciones impactaron en la cohesión grupal y en el bienestar emocional de los estudiantes, evidenciando la importancia de comprender las relaciones sociales como sistemas interconectados. Asimismo, este enfoque facilita la identificación de factores contextuales que influyen en la salud mental, reconociendo que el malestar psicológico no puede atribuirse únicamente a variables individuales, sino que emerge de la interacción entre múltiples sistemas sociales.

Desde esta perspectiva, el análisis de las relaciones sociales universitarias adquiere una dimensión integral, al considerar la influencia simultánea del entorno familiar, académico y social en la experiencia del estudiante. Esta mirada resulta especialmente pertinente para comprender las transformaciones relacionales vividas en el contexto postpandémico y para fundamentar la necesidad de estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento de los sistemas de apoyo social.

5.3. Enfoque Cognitivo-Conductual

El enfoque cognitivo-conductual, fundamentado en los aportes de Aaron Beck (1976) y Albert Ellis (1962), sostiene que las emociones y conductas de los individuos están estrechamente vinculadas a la forma en que interpretan y procesan los acontecimientos de su entorno. Desde esta perspectiva, no son los eventos en sí mismos los que generan malestar psicológico, sino las creencias, pensamientos y evaluaciones cognitivas que las personas elaboran frente a dichas situaciones.

Este enfoque plantea que los pensamientos disfuncionales pueden dar lugar a emociones negativas intensas y a conductas desadaptativas, influyendo de manera significativa en la salud mental. En el contexto universitario, factores como la presión académica, la percepción de aislamiento social y la incertidumbre frente al futuro pueden activar esquemas cognitivos

negativos relacionados con la autoeficacia, el rechazo social y el desempeño académico.

Durante la pandemia por COVID-19, los cambios abruptos en la dinámica social y académica generaron un escenario propicio para la aparición de pensamientos disfuncionales y respuestas emocionales negativas. Investigaciones empíricas han evidenciado un incremento significativo de síntomas de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes universitarios, asociados a la percepción de aislamiento social, la sobrecarga académica y la falta de control sobre la situación (Jiménez et al., 2021; Son et al., 2020).

La reducción del contacto social y la limitación de espacios de interacción entre pares favorecieron la aparición de conductas de evitación social y el fortalecimiento de creencias negativas relacionadas con la competencia social y el apoyo percibido. Desde el enfoque cognitivo-conductual, estas alteraciones en las relaciones sociales influyen directamente en los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de los estudiantes, afectando su bienestar psicológico y su capacidad de afrontamiento.

Asimismo, este marco teórico permite comprender cómo la reconfiguración de las relaciones sociales en el contexto postpandémico puede contribuir tanto al mantenimiento del malestar psicológico como a su superación, dependiendo de las estrategias de afrontamiento y de la disponibilidad de redes de apoyo. Diversos estudios han señalado que la presencia de vínculos sociales positivos y el fortalecimiento de habilidades cognitivas adaptativas actúan como factores protectores frente al deterioro de la salud mental (Romero-Argueta et al., 2024).

En este sentido, el enfoque cognitivo-conductual proporciona una base conceptual sólida para analizar la interacción entre relaciones sociales y salud mental, así como para orientar propuestas de intervención psicológica dirigidas al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, regulación emocional y reestructuración cognitiva en estudiantes universitarios.

VI. CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente capítulo se expone el enfoque metodológico que fue adoptado para el desarrollo de esta investigación, describiendo el tipo de investigación y estudio, los sujetos participantes, los procedimientos de recolección y análisis de la información, así como los criterios de validez, manejo de datos y consideraciones éticas que garantizan el rigor científico del estudio.

6.1. Tipo de Investigación.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, ya que se orientó a describir y analizar e interpretar las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes de la carrera de Arquitectura atribuyen a sus relaciones sociales y como impactan en la salud mental dentro de un contexto postpandémico por COVID-19. Este enfoque permite un acercamiento profundo al fenómeno estudiado, privilegiando la comprensión del discurso y la vivencia subjetiva de los participantes.

6.2. Tipo del estudio.

El estudio es de tipo descriptivo e interpretativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. Es descriptivo porque busca caracterizar cómo se han visto afectadas las relaciones sociales y la salud mental de los estudiantes tras la pandemia, e interpretativo porque analiza los significados contruidos por los participantes a partir de sus experiencias. El diseño no experimental se justifica debido a que no se manipulan variables, sino que se observa el fenómeno en su contexto natural.

6.3. Sujetos, población y muestra.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), matriculados durante el periodo académico 2025-2. La muestra estuvo constituida por 20 estudiantes, seleccionados mediante un

muestreo intencional o no probabilístico, considerando la pertinencia de sus experiencias respecto al fenómeno estudiado y su disponibilidad para participar en la investigación.

Los participantes fueron seleccionados debido a que habían cursado sus estudios durante el periodo de pandemia por COVID-19, por lo que podían aportar experiencias y percepciones relacionadas con las transformaciones experimentadas en sus relaciones sociales y bienestar durante y después de dicho periodo.

6.4. criterios de inclusión:

Para la selección de los participantes se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Ser estudiante matriculado en la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Haber cursado estudios durante el periodo de educación virtual o híbrida implementado durante la pandemia por COVID-19.
- Aceptar voluntariamente participar en la investigación.
- Firmar el consentimiento informado previo a la participación.

6.5.Procedimientos.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas individuales y un grupo focal, desarrollados en diferentes momentos y fechas. En una primera etapa, se realizaron entrevistas individuales a los 20 estudiantes participantes, con el propósito de conocer sus experiencias, percepciones y significados relacionados con las relaciones sociales y el bienestar durante y después de la pandemia por COVID-19. Posteriormente, se realizó un grupo focal con los participantes, con el propósito de profundizar y contrastar colectivamente los aspectos abordados durante las entrevistas individuales.

Cuadro. Definición conceptual y operacional de variables/categorías del proyecto de investigación
 Proyecto: “Caracterización del impacto de la pandemia por COVID-19 en las relaciones sociales en estudiantes de Arquitectura ULEAM, 2025”.

Variable / categoría	Definición conceptual (teórica)	Definición operacional (en este estudio)	Dimensiones / subcategorías sugeridas	Indicadores cualitativos (expresiones observables en el discurso)	Técnica / instrumento de recolecta
Impacto de la pandemia por COVID-19 (contexto postpandémico)	La pandemia por COVID-19 implicó una emergencia sanitaria global caracterizada como pandemia por la OMS el 11 de marzo de 2020, con medidas como confinamiento, distanciamiento físico y cambios organizacionales que transformaron la vida cotidiana y educativa.	Conjunto de experiencias vividas por el/la estudiante durante 2020–2022 (y sus secuelas percibidas en 2025) asociadas a: confinamiento, restricción de movilidad, virtualización/hibridación académica, cambios en rutinas y en formas de interacción social.	• Medidas de prevención y confinamiento • Transición a educación virtual/híbrida • Cambios en rutinas y hábitos de vida • Experiencias de incertidumbre y percepción de riesgo • Reintegración postpandemia (ajuste a presencialidad)	Relatos sobre: reducción de contacto cara a cara; pérdida de espacios universitarios; dificultades para coordinar trabajos; aumento de uso de plataformas; sensación de “distancia” o “desconexión”; adaptación progresiva al retorno.	Entrevista semiestructurada y/o grupo focal (guía de preguntas sobre vivencias durante confinamiento, educación virtual y retorno).
Relaciones sociales	Las relaciones sociales son los	Percepción y descripción de cómo se	• Interacción con pares (frecuencia/calidad)	Expresiones como: “me aislé”, “perdí	Entrevista semiestructurada

(vínculos y redes en la vida universitaria)	vínculos e interacciones con otras personas (pares, docentes, familia) que configuran redes de integración y apoyo (emocional, instrumental e informacional) y pueden incluir también interacciones negativas. Su calidad y cantidad se asocian al bienestar y la salud.	establecen, mantienen o deterioran los vínculos entre estudiantes de Arquitectura (y con docentes) en 2025, considerando los cambios atribuidos a la pandemia: frecuencia y calidad del contacto, colaboración académica, apoyo social y sentido de pertenencia.	• Apoyo social (emocional, instrumental, informacional) • Integración/participación en grupos (cohesión) • Comunicación y colaboración académica • Relaciones con docentes • Interacción negativa (conflicto, aislamiento, rechazo) • Sentido de pertenencia e identidad universitaria	contacto”, “ya no confío/ya no me integro”, “ahora trabajamos mejor/peor en equipo”, “no hay espacios para socializar”, “sí siento apoyo de mis compañeros”, “me cuesta comunicarme”, “me siento parte / no me siento parte”.	y/o grupo focal (preguntas sobre redes de amistad, trabajo colaborativo, comunicación, apoyo social, pertenencia y conflictos).
Salud mental (bienestar psicológico y funcionamiento)	La salud mental se entiende como un estado de bienestar que permite afrontar las tensiones de la vida, desarrollar capacidades, aprender y	Estado de bienestar/malestar psicológico que el/la estudiante reconoce en sí mismo/a en 2025, y que asocia a cambios postpandemia: emociones predominantes, estrés académico, ansiedad, ánimo, motivación,	• Bienestar emocional (ánimo, satisfacción) • Estrés y sobrecarga (académica/vida diaria) • Ansiedad y preocupaciones • Síntomas depresivos (desmotivación, anhedonia) • Funcionamiento académico	Relatos sobre: cansancio/agotamiento; dificultad para concentrarse; irritabilidad; problemas de sueño; desánimo; miedo/ansiedad social; sensación de soledad; estrategias para manejar estrés	Entrevista semiestructurada y/o grupo focal (guía de preguntas sobre bienestar, síntomas, afrontamiento, recursos de apoyo y necesidades).

	trabajar adecuadamente y contribuir a la comunidad; incluye bienestar emocional y funcionamiento, no solo ausencia de trastornos.	sueño, fatiga y capacidad de afrontamiento.	(concentración, rendimiento percibido) • Regulación emocional y afrontamiento • Búsqueda de ayuda y recursos de apoyo	(rutinas, apoyo, terapia, actividad física, etc.).	
Relación entre relaciones sociales y salud mental (categoría de análisis integradora)	La literatura sugiere que el apoyo social puede actuar como “amortiguador” del estrés y proteger el bienestar, mientras que el aislamiento y las interacciones negativas incrementan vulnerabilidad psicológica.	Forma en que los/las estudiantes vinculan (en su narrativa) la calidad/cantidad de sus relaciones sociales con su bienestar psicológico: cómo el apoyo, pertenencia o aislamiento influyen en estrés, ánimo, motivación y adaptación universitaria postpandemia.	• Apoyo social como factor protector • Aislamiento/soledad como factor de riesgo • Mediación tecnológica (virtualidad) y calidad del vínculo • Pertenencia e identidad social y bienestar • Estrés académico y redes de apoyo	Conexiones explícitas del tipo: “cuando estoy con mis compañeros me siento mejor”, “sin apoyo me dio ansiedad”, “me afectó no ver a nadie”, “el trabajo en grupo me estresa / me ayuda”, “las redes sociales no reemplazan lo presencial”.	Análisis de contenido temático de entrevistas/grupos focales; matriz de categorías (codificación de fragmentos donde se relacionen vínculos sociales y bienestar).

Tabla 1 Cuadro. Definición conceptual y operacional de variables/categorías del proyecto de investigación

6.6.Descripción de métodos, técnicas e instrumentos.

Para el desarrollo de la presente investigación se empleó un enfoque metodológico cualitativo, orientado a comprender en profundidad las experiencias, percepciones y significados construidos por los estudiantes en relación con sus relaciones sociales y su salud mental en el contexto postpandémico. En coherencia con este enfoque, se utilizaron como técnicas de recolección de información la entrevista semiestructurada individual y el grupo focal. Ambas técnicas permitieron abordar las experiencias de los participantes desde una perspectiva contextualizada, flexible y centrada en sus percepciones y significados.

La entrevista semiestructurada fue seleccionada como técnica principal debido a su capacidad para guiar el proceso de indagación a partir de un conjunto de preguntas previamente elaboradas, manteniendo al mismo tiempo la apertura necesaria para profundizar en los relatos personales de los participantes. Esta técnica permitió explorar de manera detallada las vivencias individuales de los estudiantes, sus percepciones sobre los cambios en las relaciones sociales, las emociones asociadas a dichas transformaciones y las estrategias de afrontamiento desarrolladas durante y después de la pandemia. La flexibilidad de la entrevista semiestructurada facilitó la emergencia de narrativas espontáneas, permitiendo captar matices, significados y experiencias que difícilmente podrían ser abordados mediante instrumentos estructurados o estandarizados.

Complementariamente, los grupos focales fueron utilizados como una técnica de recolección de información orientada a favorecer la interacción entre los participantes, generando un espacio de diálogo colectivo en el que se compartieron experiencias, opiniones y reflexiones sobre las relaciones sociales y la salud mental en el contexto universitario. Esta técnica resultó especialmente pertinente para observar la construcción social de significados, ya que permitió identificar acuerdos, discrepancias y procesos de resignificación que emergen en la interacción

grupal. A través del intercambio entre los participantes, fue posible analizar cómo las experiencias individuales se articulan con vivencias compartidas, así como la manera en que los estudiantes interpretan su realidad social en relación con otros.

Los instrumentos utilizados para la aplicación de ambas técnicas fueron guías de entrevista semiestructurada y guías de grupo focal, diseñadas específicamente para esta investigación. Dichos instrumentos se elaboraron tomando como referencia los fundamentos teóricos desarrollados en el marco conceptual, así como estudios previos relacionados con relaciones sociales y salud mental. Asimismo, se consideró el contexto sociocultural y educativo ecuatoriano, con el fin de garantizar la pertinencia de las preguntas, la claridad del lenguaje y la coherencia con los objetivos del estudio. Antes de su aplicación, los instrumentos fueron revisados para asegurar la comprensión adecuada de las preguntas por parte de los participantes y evitar ambigüedades que pudieran afectar la calidad de la información recolectada.

6.7. Descripción de los métodos de análisis y tratamiento de los datos

El tratamiento y análisis de la información recolectada se realizó mediante el análisis de contenido, técnica cualitativa que permite interpretar de manera sistemática los discursos, relatos y narrativas producidas por los participantes. Este método fue seleccionado por su pertinencia para examinar significados, percepciones y experiencias subjetivas, en coherencia con el enfoque cualitativo de la investigación y con el tipo de información obtenida a través de entrevistas semiestructuradas y grupos focales.

El proceso de análisis se desarrolló en varias etapas interrelacionadas. En primer lugar, se realizó una lectura exhaustiva y reiterada de las transcripciones de las entrevistas y grupos focales, con el objetivo de lograr una comprensión global del contenido y familiarizarse con los discursos de los participantes. Posteriormente, se llevó a cabo una codificación abierta, mediante la

identificación de unidades de significado relevantes relacionadas con las relaciones sociales postpandémicas y la salud mental. Estas unidades fueron seleccionadas en función de su recurrencia, relevancia y vinculación con el fenómeno de estudio.

Una vez identificados los códigos iniciales, se procedió a su agrupación en categorías y subcategorías analíticas, proceso que permitió organizar la información de manera sistemática y estructurada. Estas categorías fueron contrastadas de forma permanente con los referentes teóricos del estudio, favoreciendo una interpretación rigurosa y coherente de los datos. La información fue sistematizada en matrices cualitativas, lo que facilitó la identificación de patrones, regularidades, similitudes y divergencias en los discursos de los participantes.

Este procedimiento permitió una interpretación profunda del fenómeno estudiado, orientada a comprender cómo los estudiantes construyen, interpretan y resignifican sus experiencias sociales y emocionales en el contexto universitario postpandémico. Dado el enfoque cualitativo de la investigación, no se recurrió a procedimientos estadísticos inferenciales, priorizando el análisis interpretativo y comprensivo de los discursos.

6.8. Validez de la investigación.

La validez de la investigación se aseguró mediante la aplicación de criterios de rigor propios de la investigación cualitativa, orientados a fortalecer la credibilidad, coherencia y consistencia de los resultados. Uno de los principales criterios utilizados fue la triangulación teórica, que consistió en contrastar los hallazgos obtenidos con diferentes enfoques conceptuales y estudios previos relacionados con las relaciones sociales y la salud mental, lo que permitió enriquecer la interpretación de los datos y reducir sesgos interpretativos.

Asimismo, se garantizó la coherencia interna del estudio mediante la correspondencia entre los objetivos de investigación, las categorías de análisis y los instrumentos utilizados para la

recolección de información. Esta coherencia metodológica permitió evitar contradicciones entre los distintos componentes del proceso investigativo y fortalecer la solidez del diseño de la investigación.

La fidelidad en la transcripción de las entrevistas y grupos focales constituyó otro elemento central para asegurar la validez del estudio, ya que permitió preservar el sentido original de los discursos de los participantes. La interpretación de la información se realizó de manera contextualizada, considerando las características del entorno universitario y las condiciones postpandémicas en las que se desarrollaron las experiencias relatadas. Estas estrategias contribuyeron a fortalecer la credibilidad y confiabilidad de los resultados obtenidos.

6.9. Manejo de datos.

En primer lugar, se realizó una lectura exhaustiva y reiterada de las transcripciones correspondientes a las entrevistas semiestructuradas individuales y al grupo focal, con el objetivo de lograr una comprensión global de la información obtenida y familiarizarse con los discursos de los participantes. Posteriormente, se llevó a cabo una codificación abierta mediante la identificación de unidades de significado relevantes relacionadas con las relaciones sociales, la salud mental y las experiencias asociadas al contexto de pandemia y postpandemia.

Las transcripciones, matrices de análisis y demás documentos derivados del proceso investigativo fueron identificados mediante códigos alfanuméricos, evitando el uso de nombres propios o información que permitiera la identificación directa de los participantes. Este procedimiento permitió resguardar el anonimato y asegurar un tratamiento ético de la información.

El investigador fue responsable del almacenamiento, organización, procesamiento y análisis de los datos, garantizando que la información recolectada fuera utilizada exclusivamente para los fines académicos y científicos de la presente investigación, evitando cualquier uso

indebido o no autorizado.

6.10. Consideraciones éticas.

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos fundamentales de la Psicología, tales como el respeto por la dignidad humana, la confidencialidad, el anonimato y la participación voluntaria. Antes de la recolección de datos, los participantes fueron informados de manera clara y comprensible sobre los objetivos del estudio, los procedimientos a realizar y el carácter académico de la investigación.

Asimismo, se explicó a los participantes que su participación no implicaba riesgos significativos y que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello generara consecuencias negativas. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado, mediante el cual manifestaron su aceptación voluntaria de participar en la investigación y autorizar el uso de la información proporcionada para fines académicos.

La información obtenida fue utilizada exclusivamente con fines científicos, resguardando en todo momento la identidad de los participantes y garantizando un tratamiento ético y responsable de los resultados. Estas consideraciones éticas orientaron todo el proceso investigativo, asegurando el respeto a los derechos y al bienestar de los sujetos participantes.

VII. CAPITULO III: RESULTADOS

La información analizada proviene de entrevistas semiestructuradas y grupos focales realizados con estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Los discursos fueron registrados, transcritos y posteriormente sistematizados mediante un proceso de codificación y categorización cualitativa.

Para complementar la exposición de los hallazgos, se elaboraron tablas y esquemas de síntesis que se presentan en los anexos, con el propósito de ilustrar las categorías y subcategorías

emergentes del análisis. Estas herramientas permitieron organizar la información obtenida y facilitar la identificación de patrones, recurrencias y relaciones entre las experiencias narradas por los participantes.

Los resultados de los métodos aplicados se presentan a partir de la organización de los datos en matrices cualitativas, haciendo énfasis en aquellos aspectos que resultaron más significativos y recurrentes en los relatos. Entre los principales hallazgos destacan los cambios experimentados en las relaciones sociales durante la pandemia por COVID-19, la percepción de distanciamiento emocional, las dificultades para retomar la interacción presencial y la estrecha relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico de los estudiantes. Estos resultados se organizaron considerando la recurrencia y el significado atribuido por los participantes a sus experiencias, permitiendo identificar patrones, similitudes y diferencias en los discursos analizados.

El análisis de los resultados trasciende la descripción de los datos y se orienta hacia una interpretación teórica de la información obtenida. Las categorías emergentes fueron analizadas a la luz de los referentes conceptuales desarrollados en el marco teórico, lo que permitió comprender cómo los participantes percibieron los cambios en las dinámicas sociales universitarias y su relación con el bienestar y la salud mental. En este sentido, los discursos sugirieron que la disminución del contacto presencial, la virtualización de las relaciones académicas y la mediación tecnológica estuvieron asociadas, desde la percepción de los participantes, con cambios en la calidad de los vínculos interpersonales, así como con sentimientos de aislamiento, ansiedad y dificultades para la readaptación social en el periodo posterior a la pandemia.

Los resultados constatados se discuten mediante la comparación con investigaciones previas y estudios similares reportados en la bibliografía, identificando coincidencias y

divergencias que permiten contextualizar los hallazgos del presente estudio. En varios casos, los resultados coinciden con investigaciones que señalan el impacto negativo del aislamiento social y la educación virtual prolongada en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. No obstante, también se identifican particularidades propias del contexto institucional y disciplinar de la carrera de Arquitectura, donde el trabajo colaborativo, la interacción constante y el aprendizaje basado en talleres adquieren una relevancia particular. Estas comparaciones son interpretadas de manera crítica, incorporando reflexiones del investigador sobre las condiciones socioculturales, académicas y emocionales que influyen en las experiencias relatadas.

7.1. Análisis cualitativo integrador de los Bloques A, B y C

El análisis cualitativo integrador se construyó a partir del cruce interpretativo de los Bloques A (experiencia del contexto pandémico), B (relaciones sociales en la vida universitaria) y C (vínculo entre relaciones sociales y salud mental). Este abordaje permitió comprender de manera articulada cómo las condiciones del contexto sanitario influyeron en las dinámicas relacionales y, a su vez, cómo estas transformaciones impactaron en el bienestar emocional de los estudiantes.

7.1.1. Ejes temáticos emergentes del análisis cualitativo

Del proceso de codificación abierta y axial emergieron cinco ejes temáticos transversales que atraviesan los tres bloques analizados: estrés, ansiedad, soledad, apoyo social y afrontamiento. Estos ejes se construyen a partir de la recurrencia y el significado atribuido por los participantes a sus experiencias.

Bloque A: Experiencia del contexto pandémico					
Caso	Categoría	Subcategoría	Código	Evidencia del participante	Interpretación
C1	Impacto de la pandemia por COVID-19	Virtualización educativa	Virtualidad prolongada	“Pasaba casi todo el día frente a la computadora, entre clases, tareas y trabajo de la universidad...”	El participante percibió que la virtualización modificó su rutina cotidiana y aumentó el tiempo destinado a actividades académicas frente a pantallas.
C2	Impacto de la pandemia por COVID-19	Sobrecarga académica	Exigencia académica	“Sentía que había más tareas y menos tiempo para estar descansando...”	El relato sugiere una percepción de incremento de las demandas académicas y reducción del tiempo destinado al descanso.
C3	Impacto de la pandemia por COVID-19	Cambios en las rutinas	Alteración de hábitos	“Mi rutina cambió completamente. Dormía a deshoras...”	El participante describió modificaciones en los horarios de sueño, alimentación y organización cotidiana durante la virtualidad.
C5	Impacto de la pandemia por COVID-19	Retorno a la presencialidad	Readaptación	“El retorno presencial fue un alivio, aunque igual de cansado...”	El participante percibió el retorno presencial como positivo, aunque acompañado de nuevas exigencias y cansancio.
C6	Impacto de la pandemia por COVID-19	Adaptación a la virtualidad	Adaptación progresiva	“Al inicio pensé que podía adaptarme fácilmente, pero con el paso de las semanas empecé a sentirme desordenado...”	El relato evidencia un proceso de adaptación progresiva frente a las nuevas condiciones académicas.
C7	Impacto de la pandemia por COVID-19	Confinamiento	Aislamiento físico	“Pasaba horas frente a la computadora...”	El participante describió una experiencia prolongada de permanencia en el hogar y reducción de las interacciones presenciales.
C11	Impacto de la pandemia	Percepción de riesgo	Miedo al contagio	“Viví la pandemia con mucho miedo al contagio por mi familia...”	El relato evidencia una percepción de riesgo asociada al contagio y a las

	por COVID-19				experiencias de enfermedad y pérdida familiar.
C18	Impacto de la pandemia por COVID-19	Virtualización y experiencia universitaria	Universidad virtualizada	“Como si la universidad existiera solo en la pantalla.”	El participante percibió una transformación profunda de la experiencia universitaria debido a la virtualización.

Tabla 2Bloque A: Experiencia del contexto pandémico

Bloque B: Relaciones sociales en la vida universitaria					
Caso	Categoría	Subcategoría	Código	Evidencia del participante	Interpretación
C1	Relaciones sociales	Interacción con pares	Contacto social reducido	“Recibir un mensaje de un compañero preguntando cómo iba mi proyecto...”	El contacto con compañeros fue percibido como una forma de mantener los vínculos sociales durante la virtualidad.
C7	Relaciones sociales	Aislamiento social	Desconexión	“Aunque hablaba por mensajes o llamadas, no era lo mismo... me sentía desconectado.”	El participante percibió que la comunicación virtual no compensaba completamente la interacción presencial.
C7	Relaciones sociales	Vínculos universitarios	Debilitamiento de vínculos	“Cuando volvimos a la presencialidad... muchos vínculos se habían debilitado y costaba reconstruir la confianza y la cercanía.”	El relato sugiere dificultades para recuperar la cercanía interpersonal después del retorno presencial.
C12	Relaciones sociales	Integración social	Dificultad de integración	“Todavía hoy siento que no conozco bien a mis compañeros...”	El participante manifestó dificultades para establecer vínculos significativos con sus compañeros en la etapa postpandémica.
C18	Relaciones sociales	Sentido de pertenencia	Pérdida de pertenencia	“No tenía un sentido real de pertenencia; como si la universidad existiera solo en la pantalla.”	El participante percibió un debilitamiento del sentido de pertenencia hacia la carrera y la universidad.
C18	Relaciones sociales	Interacción presencial	Importancia del contacto presencial	“La interacción presencial y los vínculos cotidianos son esenciales para sentir que uno realmente forma parte de la carrera.”	El relato atribuye importancia a las interacciones presenciales para la construcción de pertenencia universitaria.
C13	Relaciones	Relación con	Acompañamiento	“Un docente que mostró apoyo	El acompañamiento de un docente

	sociales	docentes	docente	influyó en mi ánimo durante la pandemia...”	fue percibido como un elemento positivo dentro de la experiencia universitaria.
C1	Relaciones sociales	Apoyo de pares	Apoyo académico y emocional	“Un mensaje de un compañero preguntando cómo iba mi proyecto...”	El contacto con pares fue identificado como una fuente de acompañamiento durante las dificultades académicas.

Tabla 3Bloque B: Relaciones sociales en la vida universitaria

Bloque C. Relación entre relaciones sociales y salud mental					
Caso	Categoría	Subcategoría	Código	Evidencia del participante	Interpretación
C1	Salud mental	Estrés	Sobrecarga académica	“Pasaba casi todo el día frente a la computadora...”	El participante describió malestar asociado a la acumulación de actividades académicas y a la dificultad para separar estudio y vida personal.
C3	Salud mental	Motivación y concentración	Desmotivación / dificultad de concentración	“Durante la pandemia mi motivación se fue mucho... me costaba concentrarme...”	El relato evidencia una percepción de disminución de la motivación y dificultades para mantener la concentración durante la virtualidad.
C6	Salud mental	Estrés y ansiedad	Cansancio mental	“Empecé a sentirme desordenado, ansioso y con una sensación constante de cansancio mental...”	El participante describió malestar emocional asociado a las exigencias académicas y al aislamiento social.
C7	Salud mental	Soledad	Soledad / desmotivación	“A veces sentía que la soledad me absorbía y me costaba motivarme...”	El relato sugiere una relación percibida entre la sensación de soledad y la disminución de la motivación.
C11	Salud	Ansiedad	Miedo / alerta	“Eso me ponía como tensa o así en	El participante describió tensión

	mental			alerta...”	emocional asociada al temor por el contagio y las experiencias familiares durante la pandemia.
C16	Salud mental	Ansiedad	Tensión / concentración	“Me cuesta concentrarme... siento tensión en el cuerpo como si todo el tiempo estuviera alerta...”	El participante percibió manifestaciones de tensión emocional y dificultad de concentración que relacionó con su experiencia durante la pandemia.
C4	Salud mental	Apoyo social	Contención emocional	“Solo de poder decirles cómo me sentía... me sentía un poco más ligero.”	El participante percibió que expresar sus emociones ante familiares contribuía a disminuir su malestar.
C13	Salud mental	Apoyo social	Apoyo docente	“Eso me dio la sensación de que alguien se preocupaba por más que solo nuestras notas...”	El acompañamiento docente fue percibido como una fuente de apoyo emocional y motivación.
C1	Salud mental	Apoyo social	Apoyo familiar y de pares	“Cuando tengo apoyo de compañeros o de mi familia, rindo mejor y me siento más motivado.”	El participante percibió una asociación entre el apoyo social, la motivación y su experiencia académica.
C1	Salud mental	Afrontamiento	Organización personal	“Empecé a planificar mis horarios, dividir los proyectos grandes en tareas pequeñas...”	El participante desarrolló estrategias de organización para afrontar las demandas académicas de la virtualidad.
C6	Salud mental	Afrontamiento	Disciplina y adaptación	“La disciplina que desarrollé durante la pandemia se transformó en un aprendizaje que sigo usando...”	El relato muestra la incorporación de estrategias de organización y disciplina como recursos de afrontamiento posteriores a la pandemia.
C18	Relación	Pertenencia y	Pertenencia /	“Los vínculos cotidianos son	El participante vinculó la interacción

	entre relaciones sociales y salud mental	bienestar	bienestar	esenciales para sentir que uno realmente forma parte de la carrera.”	social y el sentido de pertenencia con su experiencia emocional universitaria.
C7	Relación entre relaciones sociales y salud mental	Aislamiento y bienestar	Aislamiento / malestar	“La soledad me absorbía y me costaba motivarme...”	El relato sugiere una relación percibida entre el debilitamiento de los vínculos sociales y el malestar emocional.
C4	Relación entre relaciones sociales y salud mental	Apoyo y afrontamiento	Apoyo / regulación emocional	“Mi mamá me ayudaba a organizar mis horarios... eso me daba ánimo.”	El apoyo familiar fue percibido como un recurso que facilitó el afrontamiento de las demandas académicas y emocionales.
C1	Relación entre relaciones sociales y salud mental	Apoyo y motivación	Apoyo / motivación	“Cuando tengo apoyo de compañeros o de mi familia, rindo mejor y me siento más motivado.”	El participante estableció una relación percibida entre la disponibilidad de apoyo social y su motivación académica.

Tabla 4Bloque C. Relación entre relaciones sociales y salud mental

Estrés

Desde el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el estrés no se entiende únicamente como una respuesta automática ante las demandas, sino como el resultado de una evaluación cognitiva que las personas realizan sobre las exigencias del entorno y sus recursos para afrontarlas. En este sentido, los relatos analizados sugirieron que los estudiantes percibieron la pandemia como una situación altamente demandante y con escaso control personal, asociándola con experiencias de estrés académico.

La sobrecarga académica, la falta de delimitación entre los espacios de estudio y vida personal, así como la extensión del tiempo frente a pantallas, coinciden con lo señalado en estudios recientes sobre educación superior en contextos de virtualidad forzada, donde se reporta un aumento del estrés vinculado a la autoexigencia, la gestión del tiempo y la dificultad para desconectarse del rol académico. La presencia de estrés en el periodo pospandémico sugirió, según los relatos de los participantes, una continuidad o reconfiguración de esta experiencia frente a nuevas demandas, como la readaptación a la presencialidad y a los ritmos institucionales.

El estrés se identifica como una experiencia central y persistente en los relatos de los estudiantes. Durante la pandemia, los participantes describen una sobrecarga académica constante, dificultades para organizar horarios y una escasa diferenciación entre el espacio de estudio y la vida personal. Esta vivencia se evidencia, por ejemplo, en el Caso 1, quien señala que *“pasaba casi todo el día frente a la computadora, entre clases, tareas y trabajo de la universidad, y ya no había una diferencia, clara de estar en la computadora haciendo las tareas o estar jugando o hablando con mis amigos”*. De manera similar, el Caso 2 refiere que *“sentía que había más tareas y menos tiempo para estar descansando, ya lo que antes era estar frente a un computador para*

hacer cosas puntuales como tareas o proyectos ya se hizo rutina establecida por un horario fijo”, lo que refleja una percepción de exigencia continua.

Este estrés no desaparece completamente en el periodo postpandémico, sino que se transforma y se asocia al retorno a la presencialidad. Algunos estudiantes expresan que el regreso implicó ritmos más exigentes y dificultades de readaptación, como lo menciona el Caso 5, quien indica que *“el retorno presencial fue un alivio, aunque igual de cansado porque uno tiene que coger bus y mientras se asolea, ya no es como estar en la comodidad de la casa”* evidenciando la persistencia del malestar bajo nuevas condiciones académicas.

Ansiedad

La ansiedad descrita por los estudiantes puede comprenderse desde enfoques que la vinculan a la incertidumbre, la percepción de amenaza y la anticipación constante de eventos negativos. Diversos autores han señalado que la pandemia por COVID-19 constituyó un contexto de alta imprevisibilidad, especialmente en población universitaria, al combinar preocupaciones por la salud, el rendimiento académico y el futuro profesional.

Desde una perspectiva psicológica, algunos participantes describieron manifestaciones de ansiedad que permanecieron en el periodo pospandémico, asociándolas en sus relatos con experiencias de alerta, tensión emocional, dificultades de concentración e inseguridad en determinadas interacciones sociales. Estos relatos guardan relación con investigaciones que han señalado que, tras eventos estresantes prolongados, los estudiantes pueden presentar dificultades de concentración, tensión emocional e inseguridad social, como formas de adaptación incompleta al nuevo contexto.

La ansiedad aparece vinculada principalmente al miedo al contagio, la incertidumbre frente al futuro académico y la preocupación constante por el rendimiento. En varios relatos, esta

emoción se manifiesta de forma intensa durante el confinamiento. El Caso 11 expresa que *“viví la pandemia con mucho miedo al contagio por mi familia, algunos tíos y tías fallecieron por el Covid, eso me ponía como tensa o así en alerta mientras también escuchaba como les pasaba lo mismo a mis compañeros”*, mientras que el Caso 3 menciona que *“La verdad es que durante la pandemia mi motivación se fue mucho. Antes podía organizarme y sentirme con energía, pero con la virtualidad me costaba concentrarme, me distraía con cualquier cosa, el celular, la música, y terminaba pasando horas frente a la pantalla sin realmente avanzar en mis tareas.*

Mi rutina cambió completamente. Dormía a deshoras, a veces me quedaba hasta tarde haciendo entregas y luego me levantaba tarde para la siguiente clase. Comía a deshoras, y a veces ni siquiera me daba tiempo de cocinar algo decente. La convivencia en casa también era complicada; todos estábamos estresados y eso generaba pequeñas discusiones o malentendidos con mi familia”.

En la etapa actual, algunos estudiantes refieren que esta ansiedad persiste de manera residual, manifestándose en dificultades de concentración, tensión emocional e inseguridad en las interacciones sociales presenciales. El Caso 16 señala que *“No es como antes, que era constante, pero sí aparece de manera residual, sobre todo cuando tengo varias cosas que entregar o cuando tengo que interactuar con compañeros que no conozco muy bien. Me cuesta concentrarme por más que trate de organizarme, y siento tensión en el cuerpo como si todo el tiempo estuviera alerta, aunque no haya un peligro real, creo que mucho de esto viene de la pandemia. Durante ese tiempo pasé semanas enteras casi sin contacto real con nadie”*, lo que sugiere una continuidad del malestar emocional asociado a la experiencia pandémica.

Soledad

La experiencia de soledad identificada en los relatos puede ser interpretada a partir de la

distinción propuesta por Weiss (1973) entre soledad emocional y soledad social. En este estudio, la soledad no aparece únicamente como ausencia física de otros, sino como una sensación subjetiva de desconexión, incluso en contextos de convivencia familiar o comunicación virtual frecuente.

Asimismo, desde el enfoque de integración académica y social de Tinto, el sentido de pertenencia a la universidad se construye a partir de interacciones significativas y sostenidas con pares y docentes. La interrupción de estas experiencias durante la virtualidad fue percibida por algunos participantes, especialmente por quienes ingresaron a la universidad durante ese periodo, como un factor relacionado con un vínculo más débil con la carrera y la institución. La permanencia de esta vivencia en la etapa pospandémica sugirió que, para algunos participantes, la integración social no se restableció de forma inmediata con el retorno presencial, sino que requirió un proceso de adaptación y reconstrucción de vínculos.

La soledad emerge como una vivencia subjetiva significativa, incluso en contextos de convivencia familiar o interacción virtual constante. Los estudiantes refieren sentimientos de aislamiento emocional y debilitamiento de los vínculos universitarios. El Caso 7, quien vivió solo durante el confinamiento, señala que *“Pasaba horas frente a la computadora, y aunque hablaba por mensajes o llamadas, no era lo mismo. Extrañaba los chistes de mis compañeros, incluso las discusiones tontas en clase o los descansos compartidos en los talleres. Me sentía desconectado, como si todo lo que hacía no tuviera repercusión más allá de mi cuarto. A veces sentía que la soledad me absorbía y me costaba motivarme para hacer cualquier cosa. El tiempo se volvió repetitivo y pesado, y eso también afectó cómo me relacionaba con mi familia, aunque viviera cerca de ellos. Cuando volvimos a la presencialidad, fue un alivio ver caras conocidas, pero todavía sentía que muchos vínculos se habían debilitado y costaba reconstruir la confianza y la cercanía.”*, mientras que el Caso 18 expresa que *“La pandemia cambió completamente mi forma*

de ver la universidad. Mi rutina se volvió desordenada y solitaria. Antes, el simple hecho de caminar al taller o sentarme en la biblioteca me daba energía, pero durante la virtualidad me quedaba encerrado en mi cuarto y los días se mezclaban entre clases y tareas. Hablaba con compañeros solo cuando era necesario, y aunque estaba conectado por redes, sentía un vacío, me di cuenta de que no tenía un sentido real de pertenencia; como si la universidad existiera solo en la pantalla. Esto me hizo sentir un poco extraño incluso después del retorno presencial. Todavía me cuesta acercarme a compañeros nuevos y generar amistades profundas. Me hace reflexionar sobre cómo la interacción presencial y los vínculos cotidianos son esenciales para sentir que uno realmente forma parte de la carrera”. Esta experiencia se asocia a un bajo sentido de pertenencia a la carrera y a la universidad, especialmente en aquellos estudiantes que ingresaron durante la virtualidad. El Caso 12 indica que “*Todavía hoy siento que no conozco bien a mis compañeros, que no tengo un grupo con quien reírme o compartir experiencias*”, lo que evidencia dificultades para la integración social incluso en el periodo postpandémico.

Apoyo social

El apoyo social ha sido ampliamente conceptualizado como un factor protector frente al estrés y el malestar psicológico. Según el modelo de Cohen y Wills (1985), el apoyo social puede cumplir una función de amortiguación del estrés, al proporcionar recursos emocionales, instrumentales y cognitivos que ayudan a reinterpretar las situaciones adversas.

Los relatos analizados sugirieron una función protectora del apoyo social, destacando especialmente el rol del apoyo familiar, de vínculos significativos con compañeros y, en algunos casos, del acompañamiento docente. La literatura en educación superior resalta que la percepción de apoyo (más que la cantidad de relaciones) es clave para el bienestar emocional y la motivación académica. En este sentido, los relatos mostraron que el entorno universitario fue percibido por

algunos participantes no solo como un espacio de formación académica, sino también como un contexto relacional que podía favorecer la contención emocional.

El apoyo social se configura como un factor protector frente al malestar emocional. En los relatos se destaca de manera recurrente la importancia del apoyo familiar, así como la presencia de uno o pocos vínculos significativos. El Caso 4 menciona que *“Había días en que me sentía abrumado por las tareas, los proyectos y la incertidumbre, y solo de poder decirles cómo me sentía, cómo me costaba concentrarme o lo frustrado que estaba, me sentía un poco más ligero. Mi mamá me ayudaba a organizar mis horarios, mi hermano me hacía compañía en video llamadas y eso me daba ánimo.”*, mientras que el Caso 1 señala que *“Cuando pienso en mi rendimiento y mi motivación, me doy cuenta de que cuando tengo apoyo de compañeros o de mi familia, rindo mejor y me siento más motivado. Durante la pandemia, había días en que me sentía agotado, y recibir un mensaje de un compañero preguntando cómo iba mi proyecto o simplemente hablando de cosas cotidianas me daba un pequeño impulso para seguir adelante”*. Asimismo, algunos estudiantes reconocen el acompañamiento docente como un elemento positivo. El Caso 13 destaca que *“Un docente que mostró apoyo influyó en mi ánimo durante la pandemia, este docente se tomaba el tiempo de explicarnos con paciencia, de escuchar nuestras dudas y hasta preguntar cómo estábamos emocionalmente. Eso me dio la sensación de que alguien se preocupaba por más que solo nuestras notas, y me motivó a seguir esforzándome.”*, evidenciando el rol del entorno académico como fuente de contención emocional.

Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento descritas por los estudiantes se alinean con la distinción propuesta por Lazarus y Folkman entre afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción. La organización personal, el desarrollo de disciplina y el establecimiento

de límites entre estudio y descanso constituyen estrategias orientadas a recuperar el control sobre la situación, mientras que la búsqueda de apoyo emocional responde a la necesidad de regular el impacto afectivo del estrés.

La literatura señala que, en contextos de crisis prolongada, estas estrategias pueden favorecer procesos de adaptación y resignificación de la experiencia, aunque no siempre resultan suficientes para eliminar completamente el malestar emocional. En consonancia con los relatos, el afrontamiento aparece como un proceso dinámico, donde los aprendizajes adquiridos durante la pandemia continúan influyendo en la forma en que los estudiantes gestionan actualmente sus demandas académicas y emocionales.

El eje de afrontamiento da cuenta de las estrategias desarrolladas por los estudiantes para manejar el estrés y las emociones difíciles. Entre las más mencionadas se encuentran la organización personal, el desarrollo de disciplina y la búsqueda de apoyo emocional. El Caso 1 refiere que *“Durante la pandemia tuve que aprender a organizarme mejor, porque si no lo hacía, me atrasaba con todo. Antes podía improvisar un poco y sacar las cosas al último, pero la virtualidad no permitía eso: las clases eran largas, los trabajos acumulados y nadie estaba pendiente de que estuvieras presente. Entonces empecé a planificar mis horarios, dividir los proyectos grandes en tareas pequeñas y poner alarmas para no perder tiempo.”*, mientras que el Caso 6 señala que *“al inicio pensé que podía adaptarme fácilmente, pero con el paso de las semanas empecé a sentirme desordenado, ansioso y con una sensación constante de cansancio mental, como si nunca terminara de desconectarme de la universidad. Me costaba dormir, estudiaba a deshoras y pasaba mucho tiempo frente al computador sin lograr concentrarme, lo que me frustraba y me hacía sentir solo, ya que el contacto con mis compañeros se limitaba a mensajes funcionales por trabajos o evaluaciones, No fue fácil ni inmediato, pero esa rutina me*

dio una sensación de control y estabilidad que antes no tenía y que me ayudó a manejar mejor el estrés y la ansiedad. Aunque la falta de relaciones presenciales afectó mucho mi ánimo y me hizo sentir aislado emocionalmente, el apoyo de mi familia y de una o dos personas cercanas fue clave para no sentirme completamente solo hoy me siento más estable y motivado que en ese periodo, aunque las exigencias académicas y algunas situaciones sociales todavía me generan estrés; sin embargo, siento que la disciplina que desarrollé durante la pandemia se transformó en un aprendizaje que sigo usando para organizarme, concentrarme mejor y cuidar mi bienestar emocional.” como una forma de adaptación a la virtualidad prolongada.

Asimismo, algunos estudiantes mencionan el establecimiento de límites entre estudio y descanso como una estrategia aprendida tras la experiencia pandémica. Estas respuestas reflejan procesos de adaptación y resignificación de la experiencia vivida, aunque no siempre suficientes para neutralizar completamente el malestar emocional.

7.1.2. Cruce analítico de los Bloques A, B y C

El análisis integrador mostró que los participantes percibieron una relación entre las experiencias asociadas al contexto pandémico (Bloque A) y las transformaciones experimentadas en las relaciones sociales universitarias (Bloque B). Según los relatos de los participantes, el paso a la virtualidad modificó dinámicas presenciales consideradas relevantes para la carrera de Arquitectura, como el trabajo colaborativo, la crítica colectiva y la interacción constante en talleres, favoreciendo, desde su percepción, vínculos más distantes y funcionales.

Los relatos sugirieron una relación percibida entre las transformaciones en las relaciones sociales y experiencias de estrés, ansiedad y soledad. (Bloque C) La reducción del contacto presencial y la mediación tecnológica fueron descritas por los participantes como experiencias relacionadas con dificultades para construir y mantener vínculos significativos, acompañadas en

algunos casos por malestar emocional. En contraste, los participantes que describieron la presencia de apoyo social sostenido, principalmente familiar o proveniente de pequeños grupos de confianza, también relataron mayores recursos percibidos para afrontar las demandas emocionales y académicas.

Asimismo, el retorno a la presencialidad no implicó una recuperación inmediata de las relaciones previas a la pandemia. Los relatos evidencian un periodo de reajuste social y emocional, caracterizado por dificultades para iniciar o mantener amistades, mayor reserva en las interacciones y una redefinición del sentido de pertenencia a la carrera y a la universidad.

7.1.3. Interpretación psicoeducativa de los resultados

Desde una perspectiva psicoeducativa, los resultados sugirieron que la pandemia por COVID-19 fue percibida por los participantes como un evento crítico que modificó procesos de socialización universitaria y experiencias relacionadas con el desarrollo socioemocional. Si bien la virtualidad favoreció el aprendizaje de habilidades instrumentales, como el manejo de tecnologías y una mayor autonomía académica, también debilitó competencias socioemocionales fundamentales, tales como la confianza interpersonal, la expresión emocional y la construcción de identidad colectiva.

En los relatos, el estrés y la ansiedad fueron descritos como respuestas asociadas a la incertidumbre y a las demandas experimentadas durante la pandemia. Asimismo, los participantes que describieron una menor disponibilidad de apoyo social también refirieron mayores dificultades para afrontar dichas experiencias. En este sentido, los relatos sugirieron que el apoyo social fue percibido como un recurso para afrontar el malestar emocional y mantener la motivación académica y el bienestar psicológico.

La soledad, por su parte, no se explica únicamente por la ausencia física de otros, sino por

la falta de vínculos percibidos como significativos. Este hallazgo resalta la importancia de generar espacios universitarios que promuevan interacciones presenciales de calidad, trabajo colaborativo acompañado y dispositivos de apoyo emocional accesibles para los estudiantes.

En conjunto, los resultados mostraron que los estudiantes desarrollaron diversas estrategias de afrontamiento y adaptación frente a las experiencias descritas durante y después de la pandemia. No obstante, estos esfuerzos individuales requieren ser complementados por acciones institucionales orientadas a fortalecer las relaciones sociales saludables y el bienestar integral en la comunidad universitaria.

VIII. CONCLUSIONES

A partir de los relatos obtenidos mediante las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales, se identificó que los estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) experimentaron modificaciones importantes en sus rutinas académicas, personales y sociales durante el periodo de pandemia por COVID-19. Los participantes describieron la transición de la presencialidad hacia la educación virtual como un proceso que implicó cambios en la organización del tiempo, las formas de comunicación y la manera de desarrollar las actividades académicas.

Los discursos evidenciaron experiencias relacionadas con sobrecarga académica, permanencia prolongada frente a dispositivos electrónicos, dificultades para establecer límites entre las actividades universitarias y la vida personal, así como modificaciones en los hábitos de sueño, descanso y organización cotidiana. Asimismo, algunos participantes señalaron haber experimentado incertidumbre, preocupación y tensión emocional frente a las condiciones sanitarias, familiares y académicas propias de ese periodo.

En este sentido, los relatos permitieron comprender que la experiencia de la pandemia no

fue homogénea entre los estudiantes. Mientras algunos participantes identificaron dificultades importantes para adaptarse a la virtualidad y al aislamiento, otros señalaron haber desarrollado estrategias de organización y adaptación que posteriormente continuaron utilizando en su vida académica. Por tanto, los hallazgos permitieron caracterizar la pandemia como una experiencia que transformó las condiciones habituales en las que los estudiantes desarrollaban su vida universitaria y sus relaciones cotidianas.

En relación con las relaciones sociales, los hallazgos permitieron identificar transformaciones en la manera en que los estudiantes establecieron, mantuvieron y desarrollaron vínculos con sus compañeros y docentes. Los participantes describieron que la virtualización redujo las oportunidades de interacción espontánea propias de la presencialidad, especialmente aquellas relacionadas con los espacios compartidos de la universidad, los talleres, los descansos, las conversaciones informales y el trabajo colaborativo.

Los relatos mostraron que, durante la virtualidad, varias relaciones adquirieron un carácter predominantemente funcional, debido a que el contacto entre compañeros se concentraba en actividades académicas, trabajos grupales, clases y evaluaciones. Algunos participantes manifestaron haber perdido contacto con personas con quienes mantenían relaciones antes de la pandemia, mientras que otros señalaron dificultades para establecer vínculos nuevos durante el periodo de educación virtual.

De igual manera, se identificaron experiencias de aislamiento, distanciamiento emocional y disminución del sentido de pertenencia hacia la carrera y la universidad. Esta situación fue particularmente relevante en los relatos de estudiantes que desarrollaron parte de su formación universitaria durante la virtualidad, quienes señalaron dificultades para conocer a sus compañeros, formar grupos de amistad y desarrollar vínculos más cercanos.

Los relatos correspondientes al retorno presencial sugirieron que la recuperación de las relaciones sociales no ocurrió de manera inmediata. Algunos participantes describieron un proceso progresivo de readaptación caracterizado por mayor reserva en las interacciones, dificultades para acercarse a compañeros nuevos y necesidad de reconstruir vínculos previamente debilitados. Por tanto, los hallazgos permitieron comprender que las transformaciones en las relaciones sociales continuaron siendo percibidas por algunos estudiantes durante la etapa posterior al periodo de confinamiento.

Respecto a la salud mental, los relatos de los participantes permitieron identificar experiencias relacionadas principalmente con estrés, ansiedad, soledad, desmotivación, cansancio mental, dificultades de concentración y alteraciones en las rutinas de descanso. Estas experiencias fueron descritas principalmente en relación con las exigencias académicas, el aislamiento, la incertidumbre y la disminución de las interacciones presenciales.

El estrés apareció como una de las experiencias más recurrentes en los discursos, especialmente asociado con la acumulación de tareas, la organización del tiempo y la dificultad para separar las actividades académicas de la vida personal. Por su parte, la ansiedad fue descrita en relación con preocupaciones por la salud de familiares, el contagio, el rendimiento académico y las condiciones futuras de los estudiantes.

La soledad también constituyó una experiencia relevante. Los participantes señalaron que la comunicación mediante redes sociales, llamadas y plataformas virtuales no siempre fue percibida como equivalente a la interacción presencial. En varios relatos, la ausencia de contacto cara a cara estuvo relacionada con sentimientos de desconexión, aislamiento y debilitamiento de los vínculos universitarios.

No obstante, los hallazgos también permitieron identificar experiencias de adaptación y

desarrollo de estrategias de afrontamiento. Algunos estudiantes señalaron haber mejorado su capacidad de organización, establecer rutinas, administrar su tiempo y buscar apoyo en familiares, compañeros o docentes. Por consiguiente, la experiencia relatada por los participantes incluyó tanto manifestaciones de malestar psicológico como procesos individuales de adaptación frente a las nuevas condiciones académicas y sociales.

En cuanto a la relación entre las relaciones sociales y la salud mental, los hallazgos evidenciaron una relación estrecha percibida por los participantes entre la calidad de sus vínculos sociales y su bienestar psicológico. Los estudiantes que describieron la presencia de vínculos familiares, amistades o compañeros de confianza señalaron que estos espacios de apoyo les permitieron afrontar de mejor manera las dificultades académicas y emocionales experimentadas durante la pandemia.

En contraste, los participantes que describieron aislamiento, pérdida de contacto o dificultades para establecer vínculos significativos asociaron estas experiencias con sentimientos de soledad, desmotivación, estrés y dificultades de adaptación. De esta manera, los discursos sugirieron que la percepción de contar con personas de confianza constituyó un recurso relevante para afrontar las demandas emocionales y académicas.

Asimismo, algunos participantes reconocieron el acompañamiento docente como una experiencia positiva, especialmente cuando percibieron disposición para escuchar, orientar y comprender las dificultades que atravesaban. Esto permitió identificar que el apoyo social no se limitó al ámbito familiar, sino que también estuvo presente en determinados vínculos establecidos dentro del contexto universitario.

Es importante señalar que estos hallazgos corresponden a percepciones y experiencias expresadas por los participantes, por lo que no permiten establecer una relación causal ni

estadísticamente significativa entre las variables. En consecuencia, el estudio permitió comprender cómo los propios estudiantes interpretaron la relación entre sus vínculos sociales y su bienestar psicológico dentro del contexto estudiado.

De manera integral, la investigación permitió caracterizar el impacto percibido de la pandemia por COVID-19 en las relaciones sociales de los estudiantes de Arquitectura de la ULEAM, evidenciando transformaciones relacionadas con las formas de interacción, comunicación, colaboración académica, construcción de vínculos y sentido de pertenencia.

Los hallazgos mostraron que la transición hacia la virtualidad modificó las experiencias habituales de interacción universitaria. La reducción de los encuentros presenciales y la utilización predominante de medios digitales fueron descritas por los participantes como experiencias relacionadas con el debilitamiento de determinados vínculos, la reducción de espacios de socialización y el predominio de interacciones orientadas principalmente al cumplimiento de actividades académicas.

A su vez, los relatos permitieron identificar que estas transformaciones sociales estuvieron acompañadas por experiencias emocionales como estrés, ansiedad, soledad, desmotivación y dificultades de adaptación. Sin embargo, estas experiencias no fueron iguales para todos los participantes, debido a que estuvieron acompañadas por diferentes recursos personales, familiares y sociales de afrontamiento.

Uno de los principales hallazgos fue la importancia atribuida por los estudiantes al apoyo social. Los participantes que percibieron la presencia de familiares, amigos, compañeros o docentes significativos describieron estos vínculos como recursos que facilitaron el afrontamiento de las dificultades experimentadas. En cambio, quienes relataron mayor aislamiento o debilitamiento de sus relaciones describieron mayores dificultades para afrontar determinadas

situaciones emocionales y sociales.

El retorno a la presencialidad tampoco fue descrito como un proceso de recuperación inmediata de las relaciones anteriores. Los relatos sugirieron la existencia de un proceso progresivo de readaptación social, durante el cual algunos estudiantes experimentaron dificultades para reconstruir vínculos, establecer nuevas amistades y recuperar el sentido de pertenencia hacia la carrera y la universidad.

En consecuencia, el estudio permitió comprender que las transformaciones experimentadas durante la pandemia continuaron siendo significativas en las narrativas de algunos estudiantes en el periodo posterior, particularmente en aspectos relacionados con la interacción social, el sentido de pertenencia, el afrontamiento y el bienestar psicológico.

El aporte fundamental de esta investigación radica en mostrar, desde la perspectiva de los propios estudiantes, cómo las transformaciones experimentadas durante la pandemia fueron interpretadas y resignificadas dentro de su experiencia universitaria. Los hallazgos permiten reconocer que las relaciones sociales constituyen un componente relevante de la experiencia académica y que los espacios de interacción presencial adquieren especial importancia en una carrera como Arquitectura, caracterizada por el trabajo colaborativo, los talleres, la interacción entre compañeros y el intercambio constante de ideas.

Los resultados también permiten considerar la importancia de fortalecer espacios universitarios que favorezcan la integración, la comunicación, el trabajo colaborativo y la construcción de redes de apoyo. Estas acciones podrían contribuir a mejorar las condiciones de adaptación de los estudiantes y favorecer su bienestar psicológico dentro del contexto universitario.

Finalmente, los hallazgos deben comprenderse dentro de las características y experiencias de los participantes estudiados, sin pretensión de generalización estadística. Su valor se encuentra principalmente en la comprensión de las experiencias relatadas y en la identificación de elementos que pueden orientar futuras investigaciones e intervenciones relacionadas con las relaciones sociales y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en contextos posteriores a situaciones de crisis sanitaria.

IX. RECOMENDACIONES

9.1.Recomendaciones teóricas

A partir de los hallazgos obtenidos en la presente investigación, se recomienda continuar profundizando en el estudio de las relaciones sociales y su vínculo percibido con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en contextos posteriores a la pandemia por COVID-19. Los resultados permitieron identificar experiencias relacionadas con el aislamiento, la soledad, el debilitamiento de vínculos, el apoyo social, el estrés, la ansiedad y las estrategias de afrontamiento, por lo que resulta pertinente ampliar la revisión y discusión teórica de estos fenómenos desde perspectivas psicológicas, sociales y educativas.

Se recomienda fortalecer el análisis teórico de la relación entre apoyo social y bienestar psicológico, considerando que los participantes señalaron que contar con familiares, compañeros o docentes significativos favoreció la manera en que afrontaron las demandas académicas y emocionales. Asimismo, se sugiere profundizar en el estudio del aislamiento y la soledad percibida, diferenciando la ausencia de interacción física de la percepción subjetiva de desconexión o falta de vínculos significativos.

También se recomienda incorporar en futuras investigaciones referentes teóricos relacionados con la identidad social, sentido de pertenencia e integración universitaria, debido a

que los relatos mostraron dificultades para reconstruir vínculos y sentirse plenamente integrados a la carrera después del periodo de virtualidad. Estos elementos pueden contribuir a explicar de manera más amplia cómo las experiencias universitarias y las relaciones entre pares participan en la construcción de la identidad académica y social de los estudiantes.

De igual manera, se recomienda profundizar en el análisis de las particularidades de la carrera de Arquitectura, considerando que su proceso formativo requiere interacción constante, trabajo colaborativo, desarrollo de proyectos, actividades prácticas y espacios de crítica colectiva. Estas características podrían diferenciar las experiencias de sus estudiantes respecto de aquellas pertenecientes a carreras con menor necesidad de interacción presencial.

Finalmente, se recomienda continuar desarrollando investigaciones que permitan comprender los procesos de adaptación social y emocional posteriores a acontecimientos críticos, evitando asumir que el retorno a la presencialidad implica automáticamente la recuperación de las dinámicas sociales existentes antes de la pandemia.

9.2.Recomendaciones metodológicas

Considerando que la presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, se recomienda que futuros estudios continúen utilizando entrevistas semiestructuradas y grupos focales para profundizar en las experiencias subjetivas de los estudiantes. El uso combinado de ambas técnicas puede permitir contrastar los discursos individuales con las experiencias construidas colectivamente dentro de los grupos.

Se recomienda ampliar y diversificar la participación de estudiantes, incorporando diferentes niveles académicos de la carrera de Arquitectura y considerando características relacionadas con el momento de ingreso a la universidad, especialmente estudiantes que iniciaron su formación durante la virtualidad y aquellos que ingresaron posteriormente al retorno presencial.

Asimismo, se recomienda desarrollar investigaciones con un diseño longitudinal que permita realizar un seguimiento de las experiencias de los estudiantes en diferentes momentos del proceso formativo. Esto permitiría observar si las dificultades relacionadas con la integración social, el sentido de pertenencia, el estrés y la ansiedad disminuyen, permanecen o se transforman con el paso del tiempo.

Para futuras investigaciones también se recomienda considerar diseños mixtos que permitan complementar la profundidad del análisis cualitativo con información cuantitativa obtenida mediante instrumentos psicométricos. Esto permitiría ampliar la caracterización de fenómenos como estrés, ansiedad, soledad, apoyo social y bienestar psicológico, sin sustituir la comprensión de las experiencias subjetivas proporcionada por el enfoque cualitativo.

Finalmente, se recomienda mantener una relación clara entre objetivos, categorías de análisis, técnicas de recolección, participantes, evidencias discursivas y procedimientos de interpretación, de manera que exista una trazabilidad metodológica que permita identificar cómo cada hallazgo se deriva de la información proporcionada por los participantes.

9.3.Recomendaciones prácticas

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí fortalecer los espacios presenciales de interacción entre estudiantes de la carrera de Arquitectura, mediante actividades académicas y extracurriculares que favorezcan la comunicación interpersonal, la cooperación, el intercambio de experiencias y la construcción de vínculos significativos.

Se recomienda promover actividades grupales que no estén exclusivamente orientadas al cumplimiento de tareas académicas, sino que permitan desarrollar dinámicas de integración, conocimiento entre pares y fortalecimiento del sentido de pertenencia hacia la carrera y la

institución.

Asimismo, se recomienda fortalecer las estrategias de acompañamiento psicológico y psicoeducativo dirigidas a estudiantes que presenten dificultades relacionadas con estrés académico, ansiedad, aislamiento, soledad o problemas de adaptación a las dinámicas universitarias. Estas acciones deberían tener un carácter preventivo y promocional, sin sustituir la atención psicológica especializada cuando esta sea necesaria.

Se recomienda capacitar y sensibilizar a los docentes sobre la importancia del acompañamiento socioemocional dentro del proceso educativo. Los resultados mostraron que el acompañamiento de determinados docentes fue percibido por los estudiantes como una fuente de apoyo, por lo que se considera pertinente promover prácticas de comunicación, escucha y orientación que favorezcan un clima académico saludable.

También se recomienda fortalecer las actividades de trabajo colaborativo propias de la carrera de Arquitectura, procurando que estas constituyan espacios de interacción significativa y no únicamente mecanismos para distribuir responsabilidades académicas.

Finalmente, se recomienda implementar el Programa psicoeducativo de fortalecimiento de las relaciones sociales y promoción del bienestar psicológico, planteado como propuesta derivada de los hallazgos de esta investigación, siempre que posteriormente sea revisado y validado institucionalmente antes de su aplicación.

X. PROPUESTA DE DIAGNÓSTICO Y/O INTERVENCIÓN

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA DE LA ULEAM

Los hallazgos obtenidos permitieron identificar experiencias relacionadas con el

distanciamiento de los vínculos sociales, dificultades de interacción, disminución del sentido de pertenencia y presencia de estrés, ansiedad y soledad en algunos de los relatos analizados. Asimismo, los participantes señalaron la importancia del apoyo familiar, interpersonal y académico como recurso para afrontar las dificultades experimentadas durante y después de la pandemia.

En respuesta a estas necesidades identificadas, se plantea un programa psicoeducativo de fortalecimiento de las relaciones sociales y promoción del bienestar psicológico, dirigido a estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

La propuesta tiene carácter preventivo y promocional, y está orientada al fortalecimiento de habilidades sociales, comunicación interpersonal, apoyo social, sentido de pertenencia y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico y emocional.

La propuesta se fundamenta en los aportes de la Teoría de la Identidad Social, el Modelo Sistémico y el enfoque Cognitivo-Conductual, en correspondencia con las categorías identificadas durante el análisis de los resultados.

10.1. Objetivo

Objetivo general

Diseñar un programa psicoeducativo orientado al fortalecimiento de las relaciones sociales y la promoción del bienestar psicológico en estudiantes de Arquitectura de la ULEAM, considerando las necesidades identificadas en el contexto posterior a la pandemia por COVID-19.

Objetivos específicos

- Fortalecer las habilidades de comunicación e interacción social entre estudiantes.
- Promover estrategias de afrontamiento adaptativas frente al estrés académico y emocional.
- Favorecer el sentido de pertenencia hacia la carrera y la comunidad universitaria.

- Sensibilizar sobre la importancia del apoyo social como recurso asociado al bienestar psicológico.
- Promover estrategias de autocuidado y regulación emocional aplicables al contexto universitario.

Población beneficiaria

La propuesta está dirigida principalmente a estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Como población beneficiaria directa se consideran los estudiantes que participen en el programa. Como beneficiarios indirectos se consideran docentes y miembros de la comunidad académica que puedan beneficiarse de un fortalecimiento de las dinámicas de interacción y convivencia universitaria.

Modalidad de intervención

La propuesta se plantea bajo una modalidad grupal, presencial, participativa, preventiva y psicoeducativa. El programa estará organizado en cuatro módulos, con sesiones aproximadas de 90 minutos cada una. Las actividades combinarán espacios de reflexión, participación grupal, ejercicios prácticos y actividades orientadas al desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

10.2. Módulo 1. Reconstrucción de la experiencia pandémica

El primer módulo tiene como finalidad propiciar un espacio de reflexión guiada que permita a los estudiantes reconstruir y resignificar sus vivencias durante la pandemia por COVID-19, reconociendo los cambios experimentados tanto en el ámbito académico como en el personal y social. A partir de los resultados de la investigación, se evidenció que la experiencia pandémica fue vivida como un periodo de desorganización, incertidumbre y sobrecarga emocional, por lo que este módulo busca generar un proceso inicial de elaboración consciente de dichas experiencias. La reflexión guiada se orienta a que los participantes identifiquen cómo el confinamiento, la

virtualidad prolongada y el aislamiento social influyeron en su rutina diaria, en su forma de relacionarse con los demás y en su bienestar emocional.

Durante el desarrollo del módulo, se promueve la identificación de los principales cambios en las relaciones sociales, tales como el distanciamiento emocional, la funcionalidad de los vínculos universitarios y la reducción de espacios de interacción significativa. Asimismo, se abordan los cambios en el bienestar emocional, considerando la aparición de emociones como estrés, ansiedad, tristeza, cansancio mental y sensación de soledad, ampliamente reportadas en los relatos de los estudiantes. Este proceso no tiene un carácter evaluativo, sino comprensivo, permitiendo que cada participante reconozca su experiencia sin juicios ni comparaciones, entendiendo que las reacciones emocionales vividas fueron respuestas adaptativas ante un contexto extraordinario.

Un eje central de este módulo es la normalización de emociones y experiencias compartidas. Al favorecer el intercambio grupal, los estudiantes pueden reconocer que muchas de sus vivencias no fueron individuales, sino colectivas, lo cual contribuye a reducir sentimientos de culpa, aislamiento o autoexigencia excesiva. Esta validación emocional cumple una función psicoeducativa fundamental, ya que permite comprender que el malestar experimentado durante la pandemia no constituye una debilidad personal, sino una reacción esperable ante la ruptura de las rutinas sociales y académicas. De este modo, el módulo sienta las bases para el trabajo posterior, fortaleciendo la apertura emocional, la confianza grupal y la disposición al cambio.

10.3. Módulo 2. Relaciones sociales y sentido de pertenencia

El segundo módulo se orienta al fortalecimiento de las relaciones sociales y del sentido de pertenencia a la carrera y a la universidad, aspectos que, según los resultados del estudio, se vieron significativamente afectados durante y después de la pandemia. Los relatos de los estudiantes

evidencian que las relaciones universitarias se tornaron más distantes, funcionales y limitadas a lo académico, generando dificultades para establecer vínculos profundos y para sentirse parte activa de la comunidad universitaria. En este contexto, el módulo propone dinámicas orientadas a promover la interacción entre pares, favoreciendo encuentros presenciales significativos que permitan reconstruir la confianza y la cercanía interpersonal.

El trabajo en este módulo se centra en el desarrollo de habilidades sociales clave, tales como la comunicación asertiva, la escucha activa, la cooperación y el respeto por las diferencias. Estas competencias resultan esenciales para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente en carreras como Arquitectura, donde el trabajo colaborativo, la crítica colectiva y la interacción constante forman parte del proceso formativo. A través de actividades reflexivas y participativas, se busca que los estudiantes reconozcan cómo la pandemia influyó en sus formas de comunicarse, en su disposición a confiar en otros y en su manera de integrarse a los grupos académicos.

Asimismo, el módulo promueve una reflexión profunda sobre el sentido de pertenencia, entendido como la percepción subjetiva de formar parte de un colectivo significativo. Se invita a los estudiantes a analizar qué factores han fortalecido o debilitado su identificación con la carrera y con la universidad, considerando elementos como la experiencia de la virtualidad, el retorno a la presencialidad y la calidad de los vínculos establecidos. Este proceso permite visibilizar que el sentido de pertenencia no depende únicamente de la asistencia física a la institución, sino de la existencia de relaciones significativas, espacios de participación y reconocimiento mutuo. El fortalecimiento de este sentido resulta fundamental para el bienestar psicológico, la motivación académica y la permanencia estudiantil.

10.4. Módulo 3. Estrés, emociones y afrontamiento

El tercer módulo se enfoca en la psicoeducación sobre el estrés, las emociones y las estrategias de afrontamiento, considerando que estos aspectos emergieron como ejes centrales en los relatos de los estudiantes. La investigación evidenció que el estrés académico y emocional fue una experiencia persistente durante la pandemia y que, en muchos casos, se mantiene en el periodo postpandémico, asociado a nuevas exigencias y procesos de readaptación. En este sentido, el módulo busca brindar a los estudiantes herramientas conceptuales y prácticas que les permitan comprender sus reacciones emocionales y desarrollar recursos adaptativos para su manejo.

Durante el desarrollo del módulo, se abordan conceptos básicos relacionados con el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional, explicando sus manifestaciones, causas y efectos en la vida académica y personal. Se enfatiza que estas respuestas no son patológicas en sí mismas, sino reacciones normales ante situaciones de alta demanda e incertidumbre. A partir de esta comprensión, los estudiantes son guiados en la identificación de sus principales estresores actuales, tanto académicos como sociales y personales, reconociendo cómo estos influyen en su estado de ánimo, concentración, motivación y hábitos de autocuidado.

Un componente fundamental del módulo es el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas. Se promueve la reflexión sobre las estrategias que los estudiantes ya han utilizado, tales como la organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social y el establecimiento de límites entre estudio y descanso, identificando aquellas que resultaron más efectivas. Asimismo, se introducen prácticas orientadas al autocuidado, la regulación emocional y la prevención del desgaste psicológico. Este módulo busca fortalecer la percepción de autoeficacia de los estudiantes, favoreciendo una relación más saludable con las exigencias académicas y contribuyendo a la prevención de problemáticas de salud mental a mediano y largo plazo.

10.5. Módulo 4. Apoyo social y bienestar psicológico

El cuarto módulo se orienta a visibilizar y fortalecer el apoyo social como un recurso protector fundamental para el bienestar psicológico, tal como se evidenció en los resultados de la investigación. Los relatos de los estudiantes muestran que la presencia de uno o pocos vínculos significativos, especialmente familiares o de confianza, desempeñó un papel clave en la regulación emocional durante la pandemia y en el periodo posterior. En este sentido, el módulo busca que los participantes reconozcan el valor del apoyo social y reflexionen sobre la calidad de sus redes de apoyo actuales.

A lo largo del módulo, se trabaja en la identificación de las principales fuentes de apoyo emocional, académico y práctico, así como en el análisis de las barreras que dificultan la búsqueda o el mantenimiento de dichos apoyos. Se promueve la comprensión del apoyo social no solo como la presencia física de otros, sino como la percepción de disponibilidad, comprensión y acompañamiento. Este enfoque resulta especialmente relevante en el contexto universitario, donde muchos estudiantes experimentan soledad incluso estando rodeados de personas.

Finalmente, el módulo propone la elaboración de compromisos personales y grupales orientados al bienestar psicológico. Estos compromisos buscan fomentar actitudes de cuidado mutuo, comunicación abierta y apoyo entre pares, fortaleciendo las redes sociales dentro de la carrera. Asimismo, se enfatiza la importancia de que la universidad promueva espacios institucionales que faciliten la interacción social y el acompañamiento emocional. De este modo, el módulo contribuye a consolidar una visión integral del bienestar, entendida como una construcción colectiva que involucra tanto los recursos personales como los contextos relacionales e institucionales.

10.6. Técnicas e instrumentos

Las técnicas e instrumentos seleccionados para la presente propuesta de intervención

responden al enfoque cualitativo y psicoeducativo de la investigación, así como a las características de la población universitaria a la que está dirigida. Se priorizan técnicas participativas grupales, ya que estas favorecen la expresión de experiencias subjetivas, la construcción colectiva de significados y el fortalecimiento de los vínculos interpersonales, aspectos identificados como relevantes a partir de los resultados del estudio. El trabajo grupal permite, además, generar espacios de intercambio donde los estudiantes pueden reconocer experiencias compartidas, lo cual contribuye a la normalización emocional y a la disminución de la sensación de aislamiento.

Dentro de este marco, se emplean dinámicas de reflexión y discusión guiada orientadas a facilitar la elaboración consciente de las vivencias relacionadas con la pandemia, las relaciones sociales y el bienestar psicológico. Estas dinámicas son conducidas por la investigadora, quien cumple el rol de facilitadora, promoviendo la participación activa, el respeto por las opiniones diversas y un clima de confianza que favorezca la expresión emocional. La discusión guiada permite profundizar en los significados atribuidos por los estudiantes a sus experiencias, evitando interpretaciones superficiales y fomentando una comprensión más reflexiva de los procesos vividos.

Asimismo, se incorporan ejercicios de identificación emocional con el objetivo de que los participantes reconozcan, nombren y comprendan sus estados emocionales actuales. Esta técnica resulta especialmente relevante, considerando que los resultados de la investigación evidencian dificultades en la expresión emocional y en el reconocimiento de las propias emociones tras el periodo de virtualidad prolongada. A través de estos ejercicios, se busca fortalecer la conciencia emocional y promover una relación más saludable con el estrés y la ansiedad.

El registro reflexivo individual constituye otro instrumento central de la propuesta. Este recurso permite a los estudiantes elaborar de manera personal y confidencial sus reflexiones,

emociones y aprendizajes a lo largo del proceso de intervención. El registro escrito facilita la introspección, el autoconocimiento y la integración de los contenidos trabajados grupalmente, respetando los ritmos y estilos de expresión de cada participante. Finalmente, se utilizan guías psicoeducativas elaboradas por la investigadora, diseñadas específicamente en función de los objetivos del programa y de los hallazgos de la investigación, las cuales sirven como material de apoyo para la comprensión teórica y la aplicación práctica de los contenidos abordados.

10.7. Evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta se realizará desde un enfoque cualitativo, coherente con la naturaleza del estudio y con los objetivos de la intervención. Este proceso evaluativo no busca medir resultados en términos cuantitativos ni establecer generalizaciones, sino valorar la pertinencia, aceptación y utilidad percibida de la propuesta por parte de los participantes. La evaluación se concibe como un proceso continuo y formativo, orientado a comprender cómo los estudiantes vivencian la intervención y qué significado atribuyen a las actividades desarrolladas.

Uno de los principales criterios de evaluación será la observación de la participación y la dinámica grupal durante el desarrollo de los módulos. A través de esta observación, se analizará el nivel de implicación de los estudiantes, la calidad de las interacciones, la disposición al diálogo y la expresión emocional, así como la cohesión del grupo. Este análisis permitirá identificar fortalezas y posibles dificultades en la implementación de la propuesta, aportando información relevante sobre el clima grupal y la efectividad de las técnicas empleadas.

La retroalimentación verbal de los participantes constituye otro componente fundamental del proceso evaluativo. Al cierre de cada módulo y del programa en general, se propiciarán espacios de intercambio donde los estudiantes puedan expresar sus percepciones, valoraciones y sugerencias respecto a la intervención. Esta retroalimentación permite recoger la voz de los

participantes de manera directa, reconociéndolos como actores activos del proceso y no solo como receptores de la intervención.

Adicionalmente, los registros reflexivos individuales elaborados por los estudiantes al cierre del programa aportarán información cualitativa relevante sobre los cambios percibidos en su comprensión emocional, en sus relaciones sociales y en sus estrategias de afrontamiento. El análisis de estos registros permitirá valorar el impacto subjetivo de la intervención y su contribución al bienestar psicológico. En conjunto, este proceso de evaluación cualitativa permitirá determinar la coherencia de la propuesta con las necesidades identificadas, así como su potencial utilidad en el contexto universitario.

10.8. Validación por juicio de expertos

La presente propuesta de diagnóstico y/o intervención queda planteada para una futura validación mediante juicio de expertos, previa a su posible implementación institucional. Este proceso tendrá como finalidad valorar la calidad, coherencia, pertinencia y viabilidad de los diferentes componentes que integran el programa psicoeducativo, de acuerdo con las características y necesidades identificadas en los estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM).

La futura validación permitirá determinar si existe correspondencia entre el objetivo general, los objetivos específicos, los contenidos, los módulos, las actividades, las técnicas y los mecanismos de evaluación propuestos. Asimismo, permitirá valorar la pertinencia de los contenidos en relación con las categorías identificadas durante la investigación, entre ellas las relaciones sociales, el sentido de pertenencia, el apoyo social, el estrés, la ansiedad, la soledad y las estrategias de afrontamiento.

Para este proceso se propone la participación de profesionales con formación y experiencia

en el área de Psicología, Psicología Educativa, intervención psicoeducativa y/o trabajo con población universitaria. La selección de los expertos deberá considerar criterios relacionados con su formación profesional, experiencia laboral y conocimiento en procesos de intervención psicológica o psicoeducativa.

La valoración de la propuesta podrá realizarse mediante una matriz de juicio de expertos, diseñada específicamente para evaluar los diferentes componentes del programa. Entre los criterios de valoración se contemplarán la claridad de los objetivos, la coherencia entre objetivos y actividades, la pertinencia de los contenidos, la adecuación de las técnicas, la organización de los módulos, la duración de las sesiones, la correspondencia con las características de la población beneficiaria y la viabilidad de aplicación en el contexto universitario.

Una vez realizada la futura valoración, las observaciones y sugerencias proporcionadas por los expertos podrán ser consideradas para efectuar las modificaciones que resulten pertinentes en la propuesta. Estos ajustes permitirán fortalecer su coherencia, claridad, pertinencia y aplicabilidad antes de una eventual implementación institucional.

En consecuencia, la presente investigación no reporta una validación por juicio de expertos, debido a que dicho proceso no fue realizado durante el desarrollo del estudio. La validación de la propuesta queda establecida como una acción posterior y necesaria antes de considerar su aplicación institucional.

10.9. Viabilidad de la propuesta

La propuesta de intervención presenta viabilidad potencial en los ámbitos humano, material, temporal e institucional, debido a que ha sido diseñada considerando las características del contexto universitario y las necesidades identificadas a partir de los resultados obtenidos en la investigación. No obstante, su eventual implementación deberá estar sujeta a la autorización

correspondiente y a la validación previa de la propuesta.

En cuanto a la viabilidad humana, la ejecución del programa requerirá la participación de un profesional con formación y competencias para desarrollar actividades de carácter psicoeducativo y grupal. De acuerdo con las condiciones institucionales, podrán participar profesionales del área de Psicología, Psicología Educativa u otras áreas relacionadas, siempre dentro de sus competencias profesionales. Asimismo, será necesaria la participación voluntaria de los estudiantes beneficiarios.

Respecto a la viabilidad material, las actividades propuestas han sido diseñadas de manera que puedan desarrollarse utilizando recursos de fácil acceso, tales como aulas o espacios institucionales, sillas, mesas, hojas de trabajo, materiales impresos, recursos audiovisuales y otros materiales básicos necesarios para las dinámicas grupales. Por esta razón, la propuesta no requiere equipamiento especializado ni recursos tecnológicos complejos para su posible ejecución.

En relación con la viabilidad temporal, el programa se encuentra organizado en cuatro módulos con sesiones de aproximadamente 90 minutos, lo que permitiría distribuir las actividades de acuerdo con la disponibilidad de los estudiantes y la planificación académica de la carrera. La estructura modular también permitiría realizar ajustes en los horarios y duración de las sesiones, de acuerdo con las condiciones institucionales y las características del grupo participante.

En cuanto a la viabilidad institucional, la propuesta se encuentra dirigida a estudiantes de la carrera de Arquitectura de la ULEAM y aborda necesidades identificadas en el presente estudio, particularmente aquellas relacionadas con las relaciones sociales, el sentido de pertenencia, el apoyo social, el estrés, la ansiedad, la soledad y las estrategias de afrontamiento. Su posible implementación requerirá la autorización de las instancias institucionales correspondientes, así como la coordinación con los responsables de los espacios y servicios que participen en su

ejecución.

Desde el punto de vista económico, la propuesta presenta una viabilidad potencial debido a que las actividades planteadas utilizan principalmente recursos humanos e institucionales disponibles, además de materiales básicos de bajo costo. Esto permitiría reducir la necesidad de recursos externos para una eventual implementación.

La viabilidad metodológica se sustenta en la correspondencia entre las actividades propuestas y los hallazgos obtenidos durante la investigación. Los cuatro módulos fueron estructurados para responder a las principales experiencias identificadas en los discursos de los participantes: reconstrucción de las experiencias relacionadas con la pandemia, fortalecimiento de las relaciones sociales y el sentido de pertenencia, manejo del estrés y desarrollo de estrategias de afrontamiento, y fortalecimiento del apoyo social y bienestar psicológico.

Finalmente, aunque la propuesta presenta condiciones que permiten considerar su viabilidad potencial, su aplicación no se plantea como una actividad ejecutada dentro de la presente investigación. Su implementación deberá realizarse posteriormente, una vez obtenida la autorización institucional correspondiente y realizada la validación mediante juicio de expertos. De esta manera, la propuesta constituye una alternativa de intervención derivada de los hallazgos del estudio, cuya aplicación podrá ser considerada en futuras acciones institucionales dirigidas al fortalecimiento de las relaciones sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes de Arquitectura.

XI. BIBLIOGRAFÍA

Albornoz, C., Vaca, M., & Herrera, L. (2022). Interacción social mediada por tecnologías y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(3), 1–18.

American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed., texto revisado). Editorial Médica Panamericana.

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>

Arroyo González, A. (s. f.). Estructura de un informe de investigación. Universidad de Granada. <https://www.ugr.es/~rarroyo/material/Investigaci%C3%B3n.pdf>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Bosio, I. (2005). El informe de investigación. En L. Cubo (Coord.), *Los textos de la ciencia: Principales clases del discurso académico-científico* (pp. xx–xx). Comunicarte.

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage Publications.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Dirección de Bibliotecas. (2018). Formato general de presentación de tesis. Universidad Finis Terrae. <https://uft.cl/images/biblioteca/descargables/Formato-General-De-Presentacion-De->

Tesis-UFT.pdf

Fernández, L. M. (2016). Guía para elaborar el Proyecto de Titulación. Vicerrectoría Académica, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
<https://drive.google.com/file/d/0ByzWXkp991pyVFdNMVo0eFd4Rzg/view>

Gutiérrez, M., & Espinoza, J. (2022). Salud mental y bienestar psicológico: una aproximación conceptual desde el enfoque integral. *Revista Latinoamericana de Psicología y Salud*, 14(2), 45–58.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Huckins, J. F., DaSilva, A. W., Wang, W., Hedlund, E., Rogers, C., Nepal, S. K., Wu, J., Obuchi, M., Murphy, E. I., Meyer, M. L., Wagner, D. D., Holtzheimer, P. E., & Campbell, A. T. (2020). Mental health and behavior of college students during the early phases of the COVID-19 pandemic. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e20185. <https://doi.org/10.2196/20185>

Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Basic Books.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Magis-Weinberg, L., Arreola Vargas, M., Carrizales, A., Trinh, C. T., Muñoz López, D. E., Hussong, A. M., & Lansford, J. E. (2025). The impact of COVID-19 on the peer relationships of adolescents around the world: A rapid systematic review. *Journal of Research on Adolescence*, 35(1), e12931. <https://doi.org/10.1111/jora.12931>

Mead, G. H. (1990). Espíritu, persona y sociedad desde el punto de vista del conductismo

social. Paidós.

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Impacto de la COVID-19 en la salud mental. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. <https://www.who.int>

Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2020). La pandemia COVID-19 y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186522>

Rivadeneira, M. F., Salvador, C., Araujo, L., Caicedo-Gallardo, J. D., Cóndor, J., Torres-Castillo, A. L., Miranda-Velasco, M. J., Dadaczynski, K., & Okan, O. (2023). Digital health literacy and subjective wellbeing in the context of COVID-19: A cross-sectional study among university students in Ecuador. *Frontiers in Public Health*, 10, 1052423. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1052423>

Rodríguez, M., & Moriana, J. A. (2015). Estrés académico y estrategias de afrontamiento

en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 21(1), 23–30.

Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R. M., & Santed, M. A. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: efectos negativos y positivos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>

Universidad Andina Simón Bolívar & Unión Estudiantil. (2021). Impactos psicosociales de la pandemia del COVID-19 en jóvenes estudiantes en Ecuador. <https://www.uasb.edu.ec/>

Universidad Andina Simón Bolívar. (2022). Jóvenes y adolescentes presentan depresión a causa de la pandemia del COVID-19. <https://www.uasb.edu.ec/>

Vicerrectorado de Investigación. (2016). Modelo de informe final de investigación. Universidad Ricardo Palma. <http://v-beta.urp.edu.pe/pdf/id/4392/n/formato-modelo-de-informe-final-de-investigacion-2.pdf>

Weber, M. (2014). *Economía y sociedad* (3.^a ed., F. Gil Villegas, Ed.). Fondo de Cultura Económica.

XII. ANEXOS

Categoría	Código / subcategoría	Definición operacional	Indicadores cualitativos	Reglas de inclusión / exclusión
Impacto COVID-19	IMP_edu_virtual	Transición a virtual/híbrido; cambios en clases, evaluación e interacción académica.	“clases por Zoom”, “adaptarme”, “cámara apagada”	Incluir experiencias ligadas a modalidad; excluir comentarios generales sin relación a estudio.
Impacto COVID-19	IMP_rutinas	Cambios en rutina, organización del tiempo, hábitos y convivencia.	“se me cambiaron los horarios”, “más responsabilidades”	Incluir cambios atribuibles a pandemia; excluir rutinas previas sin comparación.
Impacto COVID-19	IMP_riesgo_duelo	Percepción de riesgo, contagio, enfermedad, pérdidas y duelo.	“miedo”, “me enfermé”, “perdí a...”	Incluir vivencias directas o cercanas; excluir noticias generales sin vivencia.
Impacto COVID-19	IMP_reintegracion	Ajuste al retorno y re-socialización postpandemia.	“me cuesta”, “ya no es igual”	Incluir comparación antes-después; excluir eventos no vinculados al retorno.
Relaciones sociales	RS_interaccion_pares	Frecuencia/calidad de interacción con compañeros/as (presencial/virtual)	“me alejé”, “perdí contacto”	Incluir vínculos con pares; excluir relación exclusivamente familiar.
Relaciones sociales	RS_apoyo_social	Apoyo emocional, académico o práctico recibido/otorgado.	“me escucharon”, “me ayudaron”	Incluir apoyo percibido; excluir ayuda profesional (va en SM_busca_ayuda).
Relaciones sociales	RS_comunicacion	Comunicación, confianza, expresión emocional, habilidades	“me da vergüenza”, “desconfío”	Incluir comunicación en vínculos; excluir rendimiento sin componente

		sociales.		relacional.
Relaciones sociales	RS_conflicto	Conflictos, tensiones, rechazo o exclusión.	“me excluyeron”, “peleas”	Incluir interacciones negativas; excluir problemas técnicos sin interacción social.
Relaciones sociales	RS_pertenencia	Pertenencia/identidad universitaria y conexión con carrera.	“me siento parte”, “no encajo”	Incluir narrativas de identidad; excluir opiniones generales sin vivencia.
Salud mental	SM_bienestar_emocional	Autopercepción global de bienestar/malestar emocional.	“me sentía bien/mal”, “tranquilo/a”	Incluir autopercepción global; excluir emoción puntual sin contexto.
Salud mental	SM_estres_sobrecarga	Estrés, presión, sobrecarga, agotamiento.	“estresado”, “quemado”, “sobrecargado”	Incluir estrés con impacto; excluir estrés leve ocasional.
Salud mental	SM_ansiedad_estado_animo	Ansiedad, tristeza, irritabilidad y cambios de ánimo.	“ansiedad”, “triste”, “irritable”	Incluir cuando afecta funcionamiento; excluir emoción pasajera.
Salud mental	SM_sueno_habitos	Sueño, alimentación, autocuidado, actividad física.	“insomnio”, “dormía tarde”	Incluir hábitos vinculados a bienestar; excluir hábitos no relacionados.
Salud mental	SM_afrontamiento	Estrategias de afrontamiento (adaptativas o no).	“me organicé”, “me aislé”	Incluir intentos de manejar malestar; excluir descripciones sin intención.
Salud mental	SM_busca_ayuda	Búsqueda/uso de ayuda profesional o institucional; barreras.	“fui al psicólogo”, “me dio miedo”	Incluir ayuda formal; excluir apoyo informal (RS_apoyo_social).
Relación RS-SM	REL_apoyo_protector	Apoyo social como protector del bienestar emocional.	“hablar me calmó”, “me acompañaron”	Incluir relación explícita entre apoyo y bienestar.
Relación RS-SM	REL_soledad_riesgo	Soledad/aislamiento como riesgo de	“me afectó estar solo”	Incluir vínculo causal percibido;

		malestar.		excluir aislamiento sin malestar.
Relación RS-SM	REL_estres_academico_redes	Dinámicas grupales asociadas a estrés y rendimiento.	“solo me estresaba”, “en grupo era mejor”	Incluir relación entre redes y estrés académico.

Tabla 5 MATRIZ DE CATEGORIZACIÓN Y CODIFICACIÓN (CODEBOOK)

Categoría/variable	Definición operacional	Dimensiones/subcategorías	Indicadores cualitativos	Técnica/instrumento
Impacto COVID-19	Experiencias durante confinamiento, educación virtual/híbrida y retorno; cambios en rutina e interacción social.	Educación virtual/híbrida; rutinas; riesgo/pérdidas; reintegración.	Adaptación, cambios de hábitos, miedo, duelo, dificultad para re-socializar.	Entrevista semiestructurada (Bloque A).
Relaciones sociales	Vínculos con pares/docentes; apoyo, colaboración, confianza, conflictos y pertenencia.	Interacción; apoyo; comunicación/confianza; conflictos; pertenencia.	Aislamiento, pérdida/fortalecimiento de amistades, apoyo, dificultades para socializar, pertenencia.	Entrevista semiestructurada (Bloque B).
Salud mental	Bienestar/malestar: ánimo, estrés, sueño, motivación, energía y afrontamiento en 2025.	Bienestar; estrés; ansiedad/ánimo; hábitos; afrontamiento; ayuda.	Agotamiento, preocupación, desánimo, insomnio, cambios de hábitos, afrontamiento, uso/barreras de ayuda.	Entrevista semiestructurada (Bloque C).
Relación RS-SM	Vínculo entre redes sociales y bienestar emocional/adaptación postpandemia.	Apoyo protector; soledad como riesgo; redes y estrés académico.	“acompañado me siento mejor”, “aislado me afectó”, “en grupo bajaba el estrés”.	Entrevista (Bloque D) + análisis temático.

Tabla 6 Matriz de operacionalización (cualitativa)

Objetivos	Categorías /	Técnica/instrumento	Producto de análisis
-----------	--------------	---------------------	----------------------

específicos	subcategorías		
1. Evaluar el impacto de la pandemia COVID-19 en las relaciones sociales.	Impacto COVID-19 + Relaciones sociales.	Entrevista (Bloques A y B).	Descripción interpretativa de cambios relacionales y patrones de impacto.
2. Describir el impacto de las relaciones sociales en estudiantes de Arquitectura.	Relaciones sociales (interacción, apoyo, comunicación, conflictos, pertenencia).	Entrevista (Bloque B) / grupo focal (opcional).	Caracterización de vínculos actuales y factores facilitadores/obstaculizadores.
3. Analizar el impacto de las relaciones sociales en la salud mental postpandémica.	Relación RS-SM + Salud mental (estrés, ánimo, sueño, afrontamiento, ayuda).	Entrevista (Bloques B, C y D) + codificación.	Temas explicativos sobre influencia de vínculos en bienestar/malestar.
4. Elaborar recomendaciones de intervención psicológica.	Necesidades emergentes + factores protectores + recursos de apoyo.	Cierre de entrevistas (Bloque D) + síntesis.	Recomendaciones aplicables para integración social y bienestar estudiantil.

Tabla 7 Tabla de consistencia

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Proyecto: Impacto de la pandemia por COVID-19 en las relaciones sociales y su vínculo con la salud mental en estudiantes de Arquitectura ULEAM (2025)

Propósito. Explorar, desde la experiencia narrada por los/las estudiantes, cómo la pandemia por COVID-19 impactó sus relaciones sociales y cómo estos cambios se vinculan con su bienestar/salud mental en el contexto postpandémico (2025).

Recomendaciones para la aplicación. Entrevista individual (40–60 min), en ambiente privado; solicitar autorización para grabación; mantener postura empática y no directiva; usar preguntas de sondeo.

Apertura y encuadre

Agradecer la participación y explicar el objetivo general de la entrevista.
Aclarar confidencialidad, uso académico, derecho a no responder y a retirarse sin consecuencias.
Solicitar consentimiento para grabación (audio) y tomar notas.
Generar rapport: conversación breve inicial (2–3 min).

Datos de caracterización (preguntas cortas)

Edad: ____
Género (opcional): ____
Semestre/nivel actual en Arquitectura: ____
Modalidad predominante durante pandemia: virtual / híbrida / presencial (retorno)
¿Con quién vivías durante el confinamiento? (familia/solo/otros)
¿Trabajabas mientras estudiabas? sí/no (breve)

Bloques temáticos y preguntas

Bloque A. Experiencia del contexto pandémico (Impacto COVID-19)

¿Cómo recuerdas tu experiencia como estudiante durante el periodo más crítico de la pandemia (confinamiento y educación virtual o híbrida)?

¿Qué cambios principales viviste en tu rutina diaria (horarios, estudio, descanso, convivencia, uso de tecnología)?

¿Qué fue lo más difícil y lo más positivo (si lo hubo) de ese periodo para ti?

En el retorno a la presencialidad (o a una normalidad relativa), ¿qué se mantuvo igual y qué cambió para ti?

Bloque B. Relaciones sociales en la vida universitaria

Antes de la pandemia, ¿cómo describirías tus relaciones con compañeros/as y docentes?

Durante la pandemia, ¿qué pasó con tus vínculos (amistades, trabajo en equipo, comunicación académica)?

En 2025, ¿cómo describirías tus relaciones sociales actuales en la universidad? (comparación antes/durante/después)

¿Qué tan fácil o difícil te resulta ahora iniciar o mantener amistades en la carrera?

¿Recibiste apoyo social (emocional, académico o práctico) de compañeros/as, docentes o familia?
¿Cómo fue?

¿Hubo conflictos, distanciamientos o situaciones de desconfianza? ¿Qué los desencadenó y cómo los manejaste?

¿Sientes pertenencia a tu carrera/universidad? ¿Qué ha influido en ese sentido de pertenencia?

Bloque C. Vínculo entre relaciones sociales y salud mental

Si piensas en tu bienestar emocional durante la pandemia, ¿cómo lo describirías?

¿Qué emociones fueron más frecuentes en ese periodo (por ejemplo: estrés, miedo, tristeza, irritabilidad, ansiedad)?

En la actualidad (2025), ¿cómo te sientes en términos de ánimo, motivación, concentración y energía?

¿Notaste cambios en sueño, apetito, hábitos de estudio o autocuidado?

¿Qué situaciones te generan más estrés hoy (académicas, sociales, familiares, económicas)?

¿Qué haces para manejar el estrés o las emociones difíciles? (estrategias de afrontamiento)

¿Buscaste o recibiste ayuda (psicológica, médica, familiar, amistades, programas universitarios)?
¿Qué tan útil fue?

En tu experiencia, ¿cómo influyeron tus relaciones sociales (o la falta de ellas) en tu bienestar emocional durante la pandemia?

¿Hoy sientes que el apoyo de compañeros/as o familia impacta en tu ánimo, motivación o rendimiento? ¿De qué manera?

¿Qué efectos tiene para ti la soledad o el aislamiento en tu salud mental?

Si tuvieras que describir con un ejemplo una situación donde un vínculo te ayudó (o te afectó), ¿cuál sería?

¿Qué recomendarías a la universidad/carrera para fortalecer relaciones sociales saludables y bienestar estudiantil?

Cierre

¿Hay algo importante que no te pregunté y quisieras añadir?

Agradecer el tiempo y explicar siguientes pasos (transcripción, análisis, resguardo).

Si la conversación activó malestar, brindar información de rutas de apoyo (orientación psicológica universitaria u otros recursos disponibles).

COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGIA