

**Salud Mental y Experiencias Socioafectivas al Inicio de la Vida
Universitaria en la Población Juvenil**

**Mental Health and Socio-Affective Experiences at the Beginning of University Life
in the Youth Population**

Alvarez Alvarez Maria Alejandra

Universidad Católica Luis Amigó

maria.alvarezej@amigo.edu.co

Cano Mestra Sara

Universidad Católica Luis Amigó

sara.canome@amigo.edu.co

Londoño Carmona Luz Delia

Universidad Católica Luis Amigó

luz.londonoar@amigo.edu.co

Salazar Bedoya Daniela

Universidad Católica Luis Amigó

Daniela.salazarbe@amigo.edu.co

Saldaña Jonathan Yesid

Universidad Católica Luis Amigó

jonathan.saldanani@amigo.edu.co

Resumen

En este artículo se analizó la relación entre las experiencias de vinculación socioafectiva y la salud mental de los jóvenes al inicio de su vida universitaria en la Universidad Católica Luis Amigó. Utilizando un enfoque fenomenológico y metodología cualitativa, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas y grupo focal con 13 estudiantes de diversas carreras. Los resultados mostraron que los jóvenes enfrentan retos significativos para establecer relaciones en un entorno universitario nuevo, debido a la falta de herramientas para socializar, la presión por integrarse y la adaptación a nuevas dinámicas. La investigación destaca la importancia de que la universidad ofrezca actividades y recursos que promuevan el bienestar estudiantil, como deportes, eventos culturales y talleres de formación. El éxito en la vida universitaria depende de la capacidad de los estudiantes para manejar estos desafíos y aprovechar las oportunidades de crecimiento personal y social.

Palabras Clave: Estudiante universitario, salud mental, interacción social, joven, relación entre pares, universidad.

Abstract

This research analyzed the relationship between the experiences of socio-affective bonding and the mental health of young people at the beginning of their university life at the Luis Amigó Catholic University. Using a phenomenological approach and qualitative methodology, semi-structured interviews and a focus group were carried out with 20 students from various majors. The results showed that young people face significant challenges in establishing relationships in a new university environment, due to the lack

of tools to socialize, the pressure to integrate and adapt to new dynamics. The research highlights the importance of the university offering activities and resources that promote student well-being, such as sports, cultural events and training workshops. Success in college life depends on students' ability to manage these challenges and take advantage of opportunities for personal and social growth.

Keywords: University student, mental health, social interaction, young people, peer relationship, university.

Introducción

Finalizar la educación media e ingresar a la universidad es un objetivo común entre muchos jóvenes, impulsado tanto por decisiones personales como por influencias familiares y sociales. Esta transición representa un cambio crucial en sus vidas, y las experiencias de vinculación socioafectiva juegan un papel determinante en su salud mental, pudiendo tener connotaciones tanto positivas como negativas. La socioafectividad, es una dimensión que hace referencia a la incorporación de cada sujeto a la sociedad donde vive y que supone numerosos procesos de socialización, formación de vínculos afectivos como los mencionados, adquisición de los valores, normas y conocimientos sociales, aprendizaje de costumbres, roles y conductas que la sociedad transmite y exige cumplir a cada uno de sus miembros, y la construcción de una forma personal de ser (López et al., 2005, citado en Gutiérrez Rodríguez et al., 2018). Por otra parte, Durán Aponte & Durán García (2012, citados en Juárez & Silva, 2019), definen la experiencia como una forma de conocimiento que se produce a partir de vivencias, observaciones y sensaciones durante un proceso o periodo. En este caso, la vinculación

socioafectiva se convierte en una experiencia obtenida en la universidad, la cual, puede relacionarse con la salud mental de los jóvenes, tomando como referente a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) que la define como, un estado que capacita a las personas para afrontar el estrés, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar y adaptarse a su entorno. Esencial para el bienestar general, está influenciado por diversos factores individuales, familiares, ambientales y estructurales.

León (2019) indica que, el primer año universitario está lleno de incertidumbres e inseguridades. Destaca que una estrategia importante para adaptarse es la sociabilidad entre pares, estableciendo lazos de amistad que facilitan la integración. Cardona et al. (2011) concluyen que, aunque el ingreso a la universidad introduce nuevas dinámicas, algunos aspectos pueden permanecer estables. Este proceso de adaptación a la vida universitaria modifica las relaciones familiares y sociales y fomenta la creación de grupos y redes que ayudan a la permanencia en el entorno universitario.

Chau y Saravia (2014) encontraron que el 48% de los estudiantes de primer semestre experimentan un nivel significativo de estrés académico, manifestado en ansiedad y angustia. Esta situación resalta cómo el equilibrio entre las demandas académicas y la vida social afecta el bienestar mental de los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, el ingreso a la universidad plantea desafíos significativos para los jóvenes que recién han terminado el colegio. Estos estudiantes deben adaptarse a un entorno nuevo, estableciendo nuevas relaciones, manejando su independencia económica, expectativas y el duelo por la separación de antiguas relaciones. Esta transición puede ser complicada debido a la falta de herramientas

efectivas para la socialización, la presión para integrarse en grupos específicos y la adaptación a nuevas dinámicas sociales y académicas.

En este contexto, surge la pregunta: ¿Cómo se relacionan las experiencias de vinculación socioafectiva de los jóvenes en los primeros semestres de la Universidad Católica Luis Amigó con su salud mental?

Por lo tanto, este artículo se justifica en la necesidad de comprender cómo los jóvenes desarrollan y manejan sus relaciones en este nuevo entorno y cómo estas experiencias impactan su bienestar. El estudio busca fortalecer el conocimiento de los psicólogos en formación para intervenir de manera adecuada y proporcionar estrategias para facilitar la integración universitaria. Además, los resultados pueden ser fundamentales para que las directivas académicas y las áreas de bienestar institucional continúen desarrollando prácticas que aborden las implicaciones de estas experiencias en la salud mental de los estudiantes.

Metodología

El presente artículo se realizó desde el enfoque cualitativo fenomenológico. Según Husserl (1998, citado en Fuster, 2019), este enfoque busca entender la esencia y la autenticidad de los fenómenos para comprender la experiencia vivida en su totalidad. Por tanto, el paradigma fenomenológico se basa en la exploración de las vivencias personales ante un acontecimiento particular desde las consideraciones que tiene el individuo frente a éste, abordando aspectos profundos de la vida humana que van más allá de lo medible. (Fuster, 2019).

En correspondencia con lo anterior, se dispuso de la etnografía como enfoque metodológico, el cual, según Murillo y Martínez (2010), “consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas” (p. 2).

Para ello, se seleccionó una población de 13 estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Luis Amigó, sin distinción de género ni de carrera, con edades entre 16 y 21 años. Además, se elaboró un sistema categorial, que es un conjunto de categorías con sus relaciones que sirven para guiar la investigación y estructurar la información (Gonzales & Beatriz, 2018). A continuación, se implementó una entrevista semiestructurada a los estudiantes, para lo cual se diseñó una guía previa de catorce preguntas relacionadas con las categorías de experiencias amorosas, amistosas y académicas, así como un apartado para las preguntas emergentes. Algunas de las entrevistas, cuya duración fue de 30 minutos aproximadamente, se realizaron en modalidad presencial y otras por medio de herramientas virtuales como Google meet; fueron grabadas en formato de audio, previo consentimiento de los participantes, y transcritas a través de la aplicación Tactiq.

Posteriormente, se llevó a cabo un grupo focal con cuatro estudiantes, que tuvo una duración de una hora e incluyó tanto a participantes de las entrevistas previas como a nuevas integrantes que cumplieran con las características de la población ya descrita. Se diseñó una guía donde se emplearon técnicas interactivas para obtener respuesta a seis interrogantes. Chacón et al. (2002), definen las técnicas interactivas como dispositivos que activan la expresión de las personas, facilitando el hacer visible sentimientos,

vivencias, formas de ser, creer, pensar, actuar y sentir; propiciando la construcción colectiva del conocimiento.

Toda la información recopilada se almacenó en archivos de Drive, categorizada por actividad y objetivo, con acceso exclusivo para los estudiantes investigadores y el docente asesor. Se utilizaron audios para capturar detalles específicos y garantizar la precisión de los testimonios y entrevistas, sirviendo como herramienta objetiva. Las relatorías ofrecieron una síntesis organizada de los hallazgos, facilitando la comprensión y guiando la investigación. Ambas herramientas complementaron el proceso, proporcionando evidencia documentada y seguimiento adecuado.

Una vez recolectada la información se procedió al análisis de contenido, técnica dentro de la investigación cualitativa, aplicable a la reelaboración y reducción de datos, con el propósito de denotar tanto el contenido manifiesto como el contenido latente de los temas analizados (Cáceres, 2003).

Hallazgos

Los hallazgos de la investigación sobre la salud mental y las experiencias socio afectivas al inicio de la vida universitaria en la población juvenil, se estructuraron teniendo en cuenta las siguientes consideraciones: 1) la descripción de las diversas experiencias de los estudiantes en el marco de las categorías amorosas, amistosas y estudiosas/académicas, en sus primeros semestres en la Universidad Católica Luis Amigó, 2) la percepción social que tienen los jóvenes frente a estas experiencias y 3) el análisis de la relación entre estas experiencias y su salud mental.

Descripción de las Experiencias de Vinculación Socio Afectiva de los Jóvenes

Se pudo identificar que el hecho de establecer vínculos socioafectivos en la universidad resulta fundamental durante el inicio de la educación superior, ya que permite disminuir la incertidumbre que genera el inicio de este proceso. Parece que, si bien no existe una estrategia específica para establecer amistades, algunos de los métodos útiles son: la asistencia a las inducciones de la facultad, tomar la iniciativa para acercarse y hablar con otras personas ya sea desde el ingreso en los espacios de entrevista o posteriormente, durante las clases e incluso en las áreas comunes; participar en las actividades extracurriculares ofrecidas por la universidad como las clases de música, baile y deporte, y la formación de grupos de estudio en los diferentes cursos, lo cual constituye una oportunidad para conocer nuevas personas y establecer vínculos que partiendo de lo académico se convierten en amistades que favorecen la adaptación a la universidad:

Yo digo que es muy importante, porque cuando uno está en primer semestre necesita adaptarse, y las personas con las que uno hace amistades le ayudan a adaptarse porque también están viviendo la misma experiencia, entonces con ese grupo de amigos uno se bandea, se aconseja y se ayuda. (Entrevistada #7, comunicación personal, 26 de septiembre de 2024).

Conforme a ello, las interacciones con pares y participación en actividades de la universidad es un aspecto fundamental porque son experiencias que impactan al sujeto, y permite la permanencia en el entorno (Stabile et.al, 2019) este tipo de vínculos favorece en términos personales, en el conocimiento de sí mismo y en el mejoramiento de actitudes y conductas, a partir de la interacción, el diálogo y la retroalimentación del otro:

“Me han ayudado mucho a mejorar tanto en mis habilidades sociales como en el cómo yo transmito lo que quiero a otra persona... ellos me han enseñado a literalmente modularme” (Entrevistado #6. Comunicación personal, 26 de septiembre de 2024).

Por su parte, la entrevista #2, expresa:

Yo siento que he creado como un autoconcepto muy diferente mío, por ejemplo, porque yo tenía la etiqueta de que yo era una persona muy cariñosa y así... pero llegué a la universidad y es todo lo contrario, entonces me han hecho cuestionarme muchas cosas de mí porque me dicen que si yo soy muy fría, que yo soy muy calculadora, que si yo soy muy seria, y yo me cuestiono. (Comunicación personal, 23 de septiembre de 2024).

Para la mayoría de los nuevos estudiantes, además de conseguir amigos, es determinante la formación de grupos de estudio en las diversas materias, para esto tienen la opción de elegir un grupo de compañeros, haciendo uso de estrategias como juntarse con el de al lado, con el más participativo, con el más callado o con quien quedó solo, entre otros. Esto pretende facilitar la distribución de tareas, la realización de trabajos complejos, la organización del tiempo y la obtención de mejores resultados, es decir, consideran que estudiar en grupo es más beneficioso:

No es lo mismo uno estudiar solo. Porque a pesar de uno ya haber tenido un semestre en la universidad, es diferente carrera. Entonces la experiencia así sea supuestamente la misma, igual es diferente, porque la carrera cambia, el entorno cambia, las personas cambian. Entonces en ingeniería,

me generaría mucho estrés a mí no tener un grupo de estudio, porque la verdad intento memorizar, interpretar las cosas, pero lo hago mejor cuando otra persona me lo dice y yo lo explico, entonces si no hubiera alguien con quien hacer eso, se me complicaría. (Entrevistada # 7, Comunicación personal, 26 de septiembre de 2024).

Sin embargo, algunos estudiantes optan por no formar parte de un grupo, ya que prefieren estudiar solos para evitar el estrés y la preocupación de depender de otros:

Los grupos no me molestan, pero me cuesta mucho depositar toda mi confianza en alguien para que haga su parte sin saber si lo hará bien. Podrás preguntarme ¿Cómo te das cuenta que es responsable?, la verdad es que al principio uno no lo sabe, pero cuando comienzas a dividir el trabajo, te das cuenta. Cuando una persona no me muestra responsabilidad o muestra buena actitud, prefiero trabajar sola. No soy de las que dice tú te sales, pero si no estoy de acuerdo, me retiro del grupo. (Entrevistada #3, Comunicado personal, 23 de septiembre de 2024).

Asimismo, dentro de sus estrategias de estudio, es más eficiente realizar sus actividades académicas de manera individual. Sin embargo, mencionan que las actividades extracurriculares y otros escenarios académicos, como los trabajos en grupo, permiten generar vínculos desde lo académico, los cuales pueden transformarse en amistades con el tiempo. El entrevistado #11 expresa: "Me gusta estudiar solo y así ha sido siempre, entonces no es un impedimento, no es algo que me genere estrés o algo así, no". Además, añade: "Me ha favorecido el no tenerlo, básicamente porque me siento más

cómodo y puedo organizar mis tiempos, ya que también me gusta estudiar cuando quiero estudiar, entonces no tengo que depender del tiempo de otras personas” (Comunicación personal, 25 de septiembre de 2024).

Se puntualizó que algunos de los universitarios, construyeron su grupo de estudio con los mismos amigos, como pasó con la entrevistada #7: “Pues somos las dos cosas, podemos recalcar, parchar y estudiar, o sea hacemos de todo” (Comunicación personal, 26 de septiembre de 2024).

Por lo tanto, la elección de grupos de estudio se vuelve una tarea de gran importancia, teniendo en cuenta que, así sean amigos, en diferentes entrevistas se llegó a la misma conclusión: si la persona no aporta en la realización de los trabajos, se aparta, pero en los espacios sociales continúa la relación con normalidad:

Yo he sido una persona como muy nerda, entonces trabaja o trabaja, trabaja o lo saco jaja, entonces, tampoco he tenido como mucho lío, porque cuando no trabajan, yo los saco y como que se ponen pilas y ya. Como que si yo sé que usted no trabaja, pues no trabajamos juntos pero después podemos ser como amigos y bien. (Entrevistada #1, Comunicación personal, 21 de septiembre, 2024).

Por otra parte, respecto a las experiencias amorosas, la mayoría de los entrevistados refiere que no está dentro de sus planes formalizar un vínculo afectivo de este tipo en la universidad, ya que sus expectativas están más en conocer diferentes personas para establecer amistades y tener nuevas experiencias durante su carrera, además, porque desean enfocarse en sus estudios. “No, la verdad en estos momentos

como que no es mi prioridad, entonces como que no me desvela” (Entrevistado # 10, Comunicación personal, 25 de septiembre de 2024).

Algunos de los universitarios han tenido experiencias amorosas ya sea con personas de su misma carrera o de otra, las cuales finalizaron tempranamente debido principalmente a incompatibilidades de personalidad, por expresiones, actitudes de la pareja u otros conflictos. “Soy una persona que por algún acto, no sé, alguna forma de hablar, alguna actitud, algún comentario, como que se puede llegar a aburrir muy fácil de las personas” (Entrevistada #9, Comunicación personal, 26 de septiembre de 2024).

Del mismo modo, otros de los universitarios manifestaron que no han tenido experiencias amorosas y, aunque no descartan la posibilidad de vivirlas en el futuro, no están dispuestos a iniciar una relación con personas de su misma carrera, incluso, preferirían que fuese con alguien ajeno a la universidad para evitar el hecho de encontrarse diariamente en este entorno, lo que probablemente haría que la relación no funcione, también, para que no se generen controversias y divisiones en los grupos de amigos. Por el contrario, algunos rechazan la posibilidad de tener esta experiencia, ya que temen volverse emocionalmente dependientes de esa persona. Además, les preocupa que las discusiones o conflictos afecten su bienestar o distraigan sus estudios:

Cuando alguien se apega mucho y empieza a depender emocionalmente de otra persona, es como que te afecta en otras áreas. Si peleas con esa persona, ya no estás pendiente de lo que dicen en clase, no estudias y pierdes el enfoque. (Entrevista #3, 23 de septiembre de 2024)

Estas experiencias refieren la variación de significado o dualidad que se le puede dar a las relaciones amorosas, mientras que, desde una posición se considera que brindan conexiones fuertes y de crecimiento personal, desde otras, llegan a generar un impacto negativo en los vínculos sociales y la salud mental de la persona, con la aparición de sintomatología asociada al estrés y el aislamiento.

Percepción Social frente a las Experiencias de Vinculación Socioafectiva

La percepción social que tienen los jóvenes universitarios frente a sus experiencias de vinculación socioafectiva, enfocadas en lo amoroso, amistoso y académico, se desarrolla principalmente en términos de aspectos positivos y negativos, a partir de lo vivido en los primeros semestres y de cómo deciden llevar la relación. Estas experiencias iniciales, tienen una alta carga emocional, ya que representan cambios significativos, llegando a influir en la autoconfianza y en la forma en la que se construyen tales experiencias de manera singular.

Sobre los aspectos positivos, las relaciones pueden convertirse en una fuente de apoyo y comprensión, haciendo que las estudiantes se sientan valoradas y queridas. Enfatizan la importancia de poner límites y mantener un equilibrio en cuanto al tiempo con la pareja, el estudio y las amistades, de tal manera que se respeten los espacios personales, sin invadirlos en todo momento, especialmente por las múltiples ocupaciones que se derivan del estudio universitario. Hay momentos para estudiar, momentos para divertirse y para pasar tiempo en pareja y el hecho de tenerla, no debe significar el descuido de los estudios, el alejarse de los amigos o dejar las metas propias de lado por seguir las de la otra persona:

Puede ser positivo pero si uno la sabe llevar, es que hay gente que se involucra demasiado y como que se cierra a su noviazgo y a su amor. Una relación en la universidad puede ser muy chévere pero tranquila, disfrutando los procesos de cada uno. (Participante #1, grupo focal, 3 de octubre de 2024)

Con respecto a lo negativo, en ocasiones las relaciones amorosas de sus amigos pueden volverse conflictivas, lo que provoca que el ambiente en el grupo se torne tenso e incómodo, existiendo la posibilidad de dividirse. Además, puede resultar molesto el hecho de ver diariamente a la pareja y tener que compartir con ella en el entorno universitario, lo que podría a corto plazo, deteriorar la relación y disminuir la posibilidad de tener otras experiencias:

Es que mucha gente no sabe tener un punto medio y lo vuelven tóxico y hace que el entorno se vuelva incómodo tanto para ellos como para los que lo rodean, porque como que empiezan con sus peleitas malucas y ya se empiezan a dividir los grupos, entonces como que es muy malo, porque la mayoría no lo saben manejar, entonces yo digo que depende la persona y la madurez. (Participante #2, grupo focal, 3 de octubre de 2024).

Otro aspecto es el autoconocimiento, la falta de éste hace que busquen la validación en la pareja, lo que puede traer como consecuencia dependencia emocional y falta de responsabilidad afectiva y que puede ser un factor determinante para la destrucción del vínculo que se puede dar con su misma pareja y sus amistades si se llega a presentar en un alto nivel. Pues esta dependencia genera un gran sufrimiento e

inestabilidad emocional que puede llegar a afectar la vida personal, social y académica (Beneyto, 2018), por esto, los estudiantes sugieren que es importante tener una buena autoestima antes de iniciar una relación:

Si usted no se conoce a sí mismo ni se ama, para qué se va a meter en una relación, no está haciendo nada, está como buscando validación en una pareja y después vienen cosas como la dependencia emocional, no va a tener responsabilidad afectiva y no va a tener inteligencia emocional y, todos esos factores van a afectar a su vida y la de su pareja. (Participante #1, grupo focal, 3 de octubre de 2024).

En relación con las experiencias de amistad, las estudiantes coinciden en que las amistades generadas en la universidad tienen un gran impacto tanto en su vida académica como en el desarrollo integral de cada persona. Destacando que los amigos influyen en los gustos, formas de hablar, comportamientos y toma de decisiones y que algunas de esas amistades llegan a convertirse en una segunda familia. Son relaciones que no sólo brindan sostén emocional, sino que también están presentes en los momentos más difíciles, contribuyendo a su bienestar general. Por tanto, permite crear conexiones de valor enmarcadas en la confianza y en sentirse pertenecientes a una comunidad creada por ellas mismas, caracterizada por ser una red de apoyo para compartir todo tipo de experiencias importantes:

Mis amistades me influyen muchísimo a la hora de cómo hablan, pues todas veníamos de distintos mundos, la verdad, somos todas muy distintas, entonces, por ejemplo, hay una que es un poquito groserita y dice mucho

estúpido, entonces a todos se nos pegó. Hay otra que les gusta mucho ver hombres, entonces nos ponemos y vamos a ver hombres a la plazoleta.

(Participante #2, grupo focal, 3 de octubre de 2024)..

Ahora bien, las estudiantes expresan la realización constante de trabajos compartidos con otras personas, así, para ellas, los grupos de estudio dentro de la universidad representan una puerta de acceso hacia diferentes opiniones y percepciones que sus demás compañeros puedan tener sobre un tema en específico.

Yo pienso que sí, uno aprende bien solo, pero con más personas como que me digan su punto de vista, cómo definen un concepto, porque como yo lo veo no puede ser como lo vean los demás, entonces me parece algo muy positivo, algo que siento que todo el mundo debería tener en la universidad. (Participante #1, Grupo focal, 3 de octubre de 2024)

Sin embargo, en el desarrollo de los trabajos en grupo, también se pueden presentar desafíos que se interponen en la ejecución de los mismos. Entre los destacados, está la coordinación del grupo, dado que, se presentan dificultades para que los miembros se pongan de acuerdo con un enfoque determinado, generando posibles malentendidos:

Es muy complicado porque además la carrera de nosotras es muy trabajo en equipo y es muy creativa entonces tenemos muchas ideas, todas son muy buenas, pero obviamente hay que consolidar una entonces es muy difícil ponernos de acuerdo. (Participante #2, grupo focal, 3 de octubre de 2024).

En este contexto, las conexiones amorosas y amistosas que se construyen durante esta etapa pueden ofrecer un sentido de pertenencia y apoyo, facilitando la adaptación a la vida universitaria y promoviendo un ambiente de aprendizaje más colaborativo. Por otro lado, los conflictos en estas relaciones pueden llevar a sentimientos de inseguridad y aislamiento, afectando no sólo su bienestar emocional, sino también su rendimiento académico.

Discusión

Haciendo lectura de todas las respuestas, se encontró que la transición de la educación media a la superior representa para los jóvenes un reto, asociado con temor e incertidumbre hacia el cambio, esos aspectos nuevos que incluyen la ubicación en los espacios universitarios, el encontrar las aulas asignadas, conocer otras personas, adaptarse a las metodologías docentes, entre otros; entendiéndose que vienen de un ambiente de colegio en el que todo les era familiar y donde se sentían confiados.

Márquez et al. (2009 citados en Chau y Saravia 2014), plantearon al respecto que, “la vida universitaria implica desafíos que involucran aspectos académicos e institucionales” (p. 270), pero, además, nuevas formas de relacionarse con la familia, los profesores y los pares, quienes contribuyen en el proceso de consolidación de la identidad y la necesidad de afrontamiento efectivo.

Asimismo, Roldán (2014), describe que, el momento de la transición cobra gran importancia porque allí está el sujeto, “configurado hasta entonces en otras experiencias

que marcan el antes de la universidad, y frente a él las nuevas posibilidades de seguir siendo o llegar a ser de otra manera en el contexto universitario” (p.147).

Partiendo de lo anterior, es posible precisar que las experiencias socioafectivas al inicio de la vida universitaria y los lazos que se establecen con otras personas, llegan a convertirse en una herramienta esencial para afrontar la etapa educativa y facilitar la adaptación a la misma. En este sentido, Gutiérrez et al. (2018) han señalado que el buen desarrollo de los aspectos socioafectivos permite a los estudiantes tener una mejor adaptación tanto dentro como fuera del aula, al brindarles herramientas tales como la tolerancia y la empatía para el manejo de situaciones que podrían resultarles difíciles como el exceso de tareas, el temor al fracaso, la intolerancia hacia sus pares, entre otras.

Por ello, el contacto que se va estableciendo con compañeros que se encuentran en un proceso similar, facilita la creación de tales vínculos que no sólo generan sentimientos de tranquilidad y acompañamiento, sino que también permiten a los estudiantes empezar a sentirse parte de su nuevo entorno. La sensación de comodidad y la motivación para permanecer en la universidad se ven reforzadas por estas relaciones, especialmente en lo correspondiente a la amistad. Como lo señala Cardona et al. (2011):

Es en la relación con los otros, donde el recién llegado comienza un proceso de socialización determinado por su historia y limitado por sus intereses particulares y colectivos, allí empieza a vivir la pluralidad: saberse como todos, pero reconocerse diferente a todos. Las acciones cotidianas implican la construcción de nuevas redes sociales, con períodos de sentirse acogidos en unas ocasiones y excluidos en otras. (p. 87).

En consecuencia, el grupo de amigos en la universidad constituyen un factor protector para la salud mental, teniendo en cuenta el significado que le confieren los estudiantes, al describirlos como una fuente de apoyo incondicional, generadores de confianza, que les permiten ser ellos mismos e incluso considerarlos como parte de su familia. Su impacto es positivo en diversas áreas, incluyendo el rendimiento académico, con el aporte de variedad de conocimientos y perspectivas que enriquecen el aprendizaje, contribuyendo a afrontar la sensación de estrés y/o preocupación; la estadía, en la medida en que se reduce el miedo a la soledad, permitiendo el sentirse acompañado y apoyado no sólo a nivel escolar sino en situaciones de índole personal, en las que se desea ser escuchado y compartir con alguien las dificultades; la realización de otras actividades que van más allá de lo educativo e incluso por fuera del espacio universitario, como salidas a comer, a divertirse, y para compartir fechas especiales como cumpleaños, amor y amistad, entre otra.

Por tanto, la vida universitaria, como es mencionado por Pérez (2021), es la oportunidad que tienen los jóvenes que ingresan al espacio universitario, de explorar, conocer y fortalecer las habilidades personales y profesionales, a través del establecimiento de redes sociales; no teniendo únicamente en cuenta las responsabilidades que implica el inicio de una carrera universitaria; sino también integrar este proceso como el periodo de tiempo que es invertido en los espacios universitarios para la formación integral del ser humano.

En cuanto a los grupos de estudio, el trabajo colaborativo mejora su aprendizaje, por el contrario, hay otros que tienen preferencias por la realización de actividades académicas individuales y priorizan sacar adelante su carrera profesional sin la necesidad

de establecer vínculos con otros, para evitar la preocupación por una responsabilidad dividida. Estos estudiantes pueden experimentar dificultades en su salud mental al sentirse limitados o restringidos cuando se les exige generar este tipo de vínculos, ya que se ven afectados en su independencia, sus ideas, sus tiempos y sus estilos de trabajo. A su vez se hace necesario intervenir el conflicto que dicha situación genera en la particularidad de cada universitario, para disminuir factores de riesgo.

Igualmente, es fundamental reconocer en cuanto a la salud mental de los estudiantes universitarios, que no existe una única estrategia o vía que sea efectiva para todos; por ende, existe una posible relación entre dichas experiencias, las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento, que permite enfrentar la vida universitaria de manera funcional. Es esencial que cada persona que inicia esta experiencia pueda pasar por diferentes situaciones que le ayuden a lo largo del proceso de una manera práctica.

Como es mencionado por [Loya y Gutiérrez \(2019\)](#), en un estudio realizado en México, se logra identificar que en la medida en la que los jóvenes experimentan un mayor nivel de estrés, también se evidencian más efectos negativos en su salud. En cambio, aquellos estudiantes que reportaron una relación positiva con profesores y compañeros, y que se mostraron satisfechos con la calidad educativa, experimentaron una mejor calidad de vida. Esto resalta la importancia de las relaciones humanas en el entorno universitario. Haciendo evidente que “las experiencias universitarias y el fomento a relaciones positivas en este contexto pueden ser favorables para los universitarios y repercutir en su calidad de vida”. (Loya & Gutierrez. 2019. Pag 9).

Además, se presenta una dualidad en torno a las experiencias amorosas. Para algunos estudiantes, estas relaciones constituyen un apoyo emocional, sin embargo, la dependencia afectiva es un tema recurrente en varios de ellos, lo que les genera cierta preocupación al momento de querer establecer una relación, considerando que puede afectar negativamente la salud mental. En ese sentido, Peña (2017) señala que, es común que se presenten relaciones amorosas dentro de la universidad, sin embargo, esto se puede convertir en una situación problemática cuando dicha relación se transforma en conflictos y angustias, afectando el rendimiento académico al compartir clases y en su entorno social si comparten el mismo grupo de amigos. Conforme a ello, estos jóvenes prefieren evitar vínculos amorosos y priorizar el aspecto académico, comprendiendo que para los estudiantes el tema del autoconocimiento se vuelve esencial para evitar caer en patrones de dependencia.

Así, la adaptación a la vida universitaria representa un periodo crucial en el desarrollo personal de los estudiantes, donde el conocimiento de sus habilidades emocionales y psicosociales es primordial. A lo largo del artículo, se observó que emplean diversas estrategias para enfrentar esta nueva etapa, lo que resalta la importancia de fomentar la autoexploración y la creación de vínculos significativos.

Por otra parte, la universidad dispone de diversos espacios que fomentan la permanencia y el cuidado de la salud mental de los estudiantes. Sin embargo, muchos universitarios no están plenamente informados sobre los servicios disponibles, como la asistencia en áreas de bienestar institucional, permanencia y el consultorio psicológico, lo que podría facilitar el proceso de integración.

En síntesis, los estudiantes universitarios, a lo largo de sus experiencias de vinculación socio-afectiva desde el inicio de su proceso académico, establecen estrategias que favorecen su salud mental para afrontar los desafíos que enfrentan. Según las experiencias y percepciones descritas, entendiendo la experiencia como un acontecimiento que transforma y que devela las diversas formas como el sujeto comprende su realidad social, de acuerdo con León (2018): “es un proceso que parte del sentido que le atribuyen los sujetos a los hechos o fenómenos sociales en el marco de su proyecto de mundo, sin acudir a explicaciones causales”, algunos estudiantes buscan formar amistades o establecer relaciones que complementen su proceso académico, las cuales asocian con sensación de seguridad y apoyo emocional. Estos estudiantes sienten que contar con una red de apoyo les permite tener una vida universitaria más equilibrada desde el punto de vista de la salud mental. En este escenario, se reconocen las redes de apoyo o apoyo social, como “un proceso dinámico y complejo, que incluye transacciones entre individuos y sus redes sociales, con el principio de satisfacer necesidades sociales, promoviendo y completando los recursos personales” (Vieira, 2015, p. 99).

Además, se reconoce el impacto significativo que estas experiencias tienen en la identidad de los jóvenes, transformando su visión del mundo y su capacidad para interactuar con los demás. El vínculo actúa como ancla emocional, proporcionando fortaleza en momentos críticos y ayudando a las personas a enfrentar sus problemas. Esto se evidencia en los casos de los estudiantes que consideran abandonar la universidad; en esos momentos, las relaciones con amigos y compañeros juegan un papel fundamental al ofrecer un sentido de pertenencia, tanto académico como social (Manzo, 2017). Por esta razón, las dinámicas vinculares que surgen en esta etapa son fundamentales para el

desarrollo integral de los universitarios, estableciendo las bases de sus relaciones futuras tanto en el ámbito personal como profesional.

Conclusiones

Las experiencias de vinculación socioafectivas en la universidad, se convierten en un paso trascendental en el proceso de adaptación de los jóvenes, pues ayudan a afrontar las diferentes adversidades que se puedan presentar al iniciar la educación superior. Las relaciones de amistad y la conformación de grupos de estudio, contribuyen a compartir experiencias y recursos, fomentando el desarrollo tanto personal como social. Algunos estudiantes prefieren estudiar solos, pero la interacción en grupos puede generar amistades valiosas. Muchos priorizan estas amistades sobre las relaciones amorosas, preocupados por su impacto en el rendimiento académico.

Las experiencias de vinculación socioafectiva de los jóvenes universitarios, presentan tanto aspectos positivos como negativos. Las relaciones dentro de la universidad pueden proporcionar apoyo emocional y fomentar un sentido de pertenencia, pero también puede generar afectaciones en el ambiente académico y la dinámica grupal. Es relevante mantener un equilibrio entre el tiempo dedicado a las relaciones y a los estudios, así como el autoconocimiento, para evitar la dependencia emocional. En última instancia, estas conexiones enriquecen la experiencia universitaria, pero su manejo consciente es esencial para maximizar los beneficios y minimizar los conflictos.

La transición de la educación media a la universidad representa un reto significativo para los jóvenes, cargado de incertidumbre y miedo ante el cambio. Sin embargo, es fundamental reconocer que no todos los estudiantes abordan esta experiencia de la misma manera; en su mayoría, la formación de amistades y grupos de estudio constituye un factor protector para su salud mental, proporcionando un espacio seguro para expresarse, compartir preocupaciones y

apoyarse mutuamente. Otros, se sienten seguros trabajando independientemente dadas sus dinámicas personales. Fomentar el autoconocimiento se convierte en una herramienta esencial para promover la salud mental y el bienestar durante esta etapa crucial de su desarrollo personal y académico.

Referencias

- Beneyto Correa, J. A. (2018). Dependencia Emocional hacia la Pareja en Universitarios de una Facultad de Psicología. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1920>
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. *Revista Psicoperspectivas*, 11(1), 52-58.
<https://www.redalyc.org/pdf/1710/171018074008.pdf>
- Calvente, M. G., & Rodríguez, I. M. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Aten Primaria*, 25, 181-186.
<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/5+Aten+Primaria+2000.+Grupo+Focal+Diseño+y+Practica.pdf>
- Cardona Salazar, B. L., Ramírez Escobar, M. E., & Tamayo Montoya, M. B. (2011). El estudiante recién llegado en el escenario universitario. *Revista Lasallista de investigación*, 8(2), 76-88. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-44492011000200009&script=sci_arttext
- Chacón, B. E. G., Zabala, S. P. G., Trujillo, A. Q., Velásquez, Á. M. V., & Cotos, A. M. G. (2002). Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa. Fundación Universitaria Luis Amigó.
https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/proyectos_I/m%C3%B3dulo%202/Tecnicas%20Interactivas%20-%20Quiroz.pdf
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista colombiana de psicología*, 23(2), 269-284. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80434236003.pdf>

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Gonzales-Miranda, D. R., & Uribe Correa, B. A. (2018). Proceso metodológico y construcción de un sistema categorial de una investigación sobre identidad organizacional. *Psicoperspectivas*, 17(3), 143-157. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242018000300143&script=sci_arttext

Gutierrez Rodriguez, A., Guzmán Valdéz J.E., Torres Hernández, A.G., Vera Pedroza, A. (2018). Factores socioafectivos y su impacto en el desempeño de los estudiantes universitarios. *Praxis Investigativa ReDIE*, 10 (19), 130-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6571563>

Juárez Loya, A. & Silva Gutiérrez, C.(2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 1-25. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>

León Baños, L. A. (2019). Experiencias sobre la vida universitaria: un estudio de caso sobre el ingreso de estudiantes en la modalidad especial a la Universidad de Cartagena. *Revista Palabra Que Obra*, 19(1), 156–174. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.19-num.1-2019-2474>

Loya., A. J. & Gutiérrez, C. S. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa* 28. 6–30. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>

Manzo Chavéz, M.C (2017). El vínculo afectivo del estudiante universitario con sus compañeros como factor de permanencia. Congreso nacional de investigación. San Luis Potasio. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0098.pdf>

Murillo, F. J. y Martínez Garrido, C. (2010). Investigación etnográfica. Madrid: UAM.

https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24243w/I_Etnografica_Trabajo.pdf

OMS - Organización mundial de la salud (17 de abril 2024) Salud Mental.

https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Ortega, A. O. (2018). Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano–

Arquitectónico, 1, 9-10. [https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

[Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Otero-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE-INVESTIGACION.pdf)

Pérez, L. A. G. (2021, otoño 3). La vida universitaria, una época de transformación.

Universidad Central. <https://www.ucentral.edu.co/noticentral/vida-universitaria-epoca-transformacion>

Peña, A. (2017). ¿ La experiencia Universitaria influye en el abandono de la

Universidad?. INNOVA Research Journal, 2(10), 162-168.

Roldán Vargas, O. (2014). Incursión de los y las jóvenes en el mundo universitario:

Tensiones entre ser y permanecer. Brasil.

<https://www.redalyc.org/pdf/873/87330638009.pdf>

Stabile, C., Clark, C., Zurita, V., & Hernández, R. (2019). Trayectorias académicas de estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Córdoba: Los vínculos como favorecedores de la permanencia. Orientación y sociedad: Revista internacional e interdisciplinaria de orientación vocacional ocupacional, 19(2), 3.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8056231>

Vieira, E.C. 2015. Modelo de Adaptación Psicológica del Estudiante a la Universidad: el afrontamiento como un factor clave. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.

https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/128832/DME_VieiraRodriguesEC_Modelo_de_Adaptaci%C3%B3n_Psicol%C3%B3gica.pdf?isAllowed=y&sequence=1