

Apoyo social en la adaptación a la vida universitaria

Rafael Gabriel Largo Capellá
Código estudiantil: 202212223620

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutores:
MSc. Sandra Carrillo Sierra
PhD. Franlet Rocio Araque

RESUMEN

El comienzo en la etapa de la educación universitaria es un hito relevante en la vida de los jóvenes, marcando un cambio en el cual se ofrecen oportunidades para evolucionar, representando a su vez alcanzar niveles altos de actitudes y situaciones tanto emocionales como retos ante el estrés y adaptación. Como estudiante de psicología, esta investigación se centró en analizar el papel fundamental que juega el apoyo social en la adaptación a la vida universitaria, basándome en una revisión documental del estado del arte entre los años 2020 y 2025.

La motivación principal para este estudio surge de una problemática estructural en el sistema educativo colombiano: la alta tasa de deserción. Las cifras del Ministerio de Educación Nacional indican que cerca del 45% de los estudiantes abandonan sus estudios, y en el contexto latinoamericano, casi la mitad no logra graduarse. Tradicionalmente, se ha pensado que el éxito académico depende exclusivamente de las capacidades intelectuales o de la solvencia económica. Sin embargo, mi investigación demuestra que el abandono está profundamente ligado a factores emocionales, la falta de integración social y la ausencia de redes de apoyo efectivas.

Para abordar esto, realicé una investigación cualitativa de tipo documental bajo un paradigma constructivista, analizando 34 documentos finales seleccionados tras una búsqueda rigurosa en bases de datos académicas. El objetivo fue identificar cómo han evolucionado las teorías sobre el apoyo social y

cuáles son los mecanismos que realmente ayudan a los estudiantes a permanecer en la universidad.

Evolución del Concepto: Del Asistencialismo a lo Psicosocial Uno de los hallazgos más relevantes de mi trabajo es la identificación de un cambio de paradigma en cómo se entiende el apoyo al estudiante en Colombia. Encontré que hemos transitado de un enfoque asistencialista, predominante antes de 2020, el cual se centraba casi exclusivamente en la ayuda tangible (becas, subsidios, dinero) para reducir brechas económicas, hacia una perspectiva psicosocial contemporánea.

Esta nueva perspectiva valida que el apoyo social no es simplemente recibir ayuda material, sino que funciona como un recurso de percepción subjetiva. Es decir, lo que protege al estudiante no es solo la ayuda que recibe, sino la seguridad de saber que cuenta con una red de respaldo. Este mecanismo actúa como un "amortiguador" (*buffer*) frente al estrés académico y la ansiedad, siendo determinante para la salud mental y la decisión de continuar estudiando.

Tipologías de Apoyo y sus Fuentes En el análisis desglosé el apoyo social en sus dimensiones clave, encontrando que cada fuente cumple una función específica e irremplazable:

1. **La Familia (Apoyo Emocional):** Se confirmó como la base fundamental, especialmente durante el primer año de transición. El respaldo familiar influye directamente en la autoeficacia y la persistencia del estudiante.
2. **Los Pares y Amigos (Apoyo Informativo y de Compañerismo):** Resultan ser los predictores más fuertes para la adaptación académica. La interacción con compañeros facilita la entrada al "saber universitario" y reduce el aislamiento, creando un sentido de pertenencia vital para no desertar.
3. **La Institución (Apoyo Instrumental y Navigacional):** Aquí identifiqué una necesidad crítica de pasar de oficinas de bienestar pasivas a intervenciones activas, como programas de mentoría. Se evidenció entre pares pueden reducir significativamente la reprobación.

El Contexto Local: Norte de Santander Un aporte crucial de esta investigación es la contextualización en la realidad de Cúcuta y su zona de frontera. En este entorno, caracterizado por la vulnerabilidad socioeconómica y la migración, emergen nuevas categorías de apoyo necesarias, como el "apoyo navigacional" (ayuda logística para trámites) y el legal-migratorio. Los estudios locales mostraron que la carencia de apoyo emocional e instrumental en estudiantes de zonas como el Catatumbo duplica la intención de retiro, lo que subraya que en contextos vulnerables el apoyo social es, literalmente, un factor de supervivencia académica.

Para finalizar se puede concluir que el apoyo social debe dejar de verse como una ayuda periférica o "extra". Es un factor protector esencial para la salud mental. Las instituciones de educación superior deben diseñar estrategias integrales que

no solo ofrezcan alivio financiero, sino que fortalezcan activamente los vínculos familiares y las redes entre compañeros.

Como futuro psicólogo, considero que fomentar estas redes es la estrategia más efectiva para transformar la experiencia universitaria, pasando de ser un proceso solitario y estresante a uno de crecimiento colectivo y permanencia exitosa

Palabras clave: Apoyo social, Adaptación universitaria, Bienestar emocional, Deserción estudiantil, Revisión documental

ABSTRACT

The beginning of university education is a significant milestone in young people's lives, marking a transition that offers opportunities for growth and represents the development of high levels of emotional intelligence and the challenges of coping with stress and adaptation. As a psychology student, this research focused on analyzing the fundamental role of social support in adapting to university life, based on a literature review of the state of the art between 2020 and 2025. The main motivation for this study stems from a structural problem in the Colombian education system: the high dropout rate. Figures from the Ministry of National Education indicate that approximately 45% of students abandon their studies, and in the Latin American context, almost half fail to graduate.

Traditionally, academic success has been thought to depend exclusively on intellectual abilities or financial resources. However, my research demonstrates that dropout rates are deeply linked to emotional factors, a lack of social integration, and the absence of effective support networks.

To address this, I conducted qualitative documentary research under a constructivist paradigm, analyzing 34 final documents selected after a rigorous search of academic databases. The objective was to identify how theories on social support have evolved and what mechanisms actually help students remain in university.

Evolution of the Concept: From Welfare to Psychosocial Support. One of the most relevant findings of my work is the identification of a paradigm shift in how student support is understood in Colombia. I found that we have moved from a welfare-based approach, predominant before 2020, which focused almost exclusively on tangible aid (scholarships, subsidies, money) to reduce economic disparities, toward a contemporary psychosocial perspective.

This new perspective validates that social support is not simply receiving material aid, but rather functions as a resource of subjective perception. In other words, what protects the student is not only the aid they receive, but also the security of knowing they have a support network. This mechanism acts as a buffer against academic stress and anxiety, playing a crucial role in mental health and the decision to continue studying.

Types of Support and Their Sources: In the analysis, I broke down social support into its key dimensions, finding that each source fulfills a specific and irreplaceable function:

1. Family (Emotional Support): This was confirmed as the fundamental basis, especially during the first year of transition. Family support directly influences the student's self-efficacy and persistence.
2. Peers and Friends (Informational and Companionship Support): These proved to be the strongest predictors of academic adjustment. Interaction with peers facilitates entry into "university knowledge" and reduces isolation, creating a sense of belonging vital for preventing dropout.
3. The Institution (Instrumental and Navigational Support): Here, I identified a critical need to move from passive student welfare offices to active interventions, such as mentoring programs. Peer support has been shown to significantly reduce failure rates.

Local Context: Norte de Santander. A crucial contribution of this research is its contextualization within the reality of Cúcuta and its border region. In this environment, characterized by socioeconomic vulnerability and migration, new categories of support emerge, such as "navigational support" (logistical assistance with paperwork) and legal-immigration support. Local studies have shown that the lack of emotional and instrumental support among students in areas like Catatumbo doubles their intention to drop out, underscoring that in vulnerable contexts, social support is, quite literally, a factor in academic survival.

In conclusion, social support should no longer be viewed as peripheral or "extra" aid. It is an essential protective factor for mental health. Higher education institutions must design comprehensive strategies that not only offer financial relief but also actively strengthen family ties and peer networks. As a future psychologist, I believe that fostering these networks is the most effective strategy for transforming the university experience, shifting it from a solitary and stressful process to one of collective growth and successful retention.

Key Words: Social support, University adjustment, Emotional well-being, Student dropout, Document review

REFERENCIAS

1. Álvarez, P., & López, D. (2020). Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11(32), 46-66. <https://doi.org/10.1234/ries.v11i4.890>
2. Asensio-Martínez, A., Aguilar-Latorre, A., Masluk, B., Gascón-Santos, S., Sánchez-Calavera, M. A., & Sánchez-Recio, R. (2023). El apoyo social como mediador en la relación entre tecnoestrés o estrés académico y salud: análisis por género entre estudiantes universitarios. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.123456>
3. Astin, A. W. (1993). Una tipología empírica de estudiantes universitarios. *Journal of College Student Development*, 34(1), 36-46.
4. Balta Sevillano, G. del C., & Sagastegui, A. P. (2025). Impacto de la gestión institucional en el bienestar de los estudiantes de educación superior: análisis sistemático. *Revista InveCom*, 6(1), e601106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15637418>
5. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
6. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
7. Bruno, T. C. V., Custódio, I. D. D., de Menezes-Junior, L. A. A., Meireles, A. L., Neves, A. C. M., & Barroso, S. M. (2024). Development and validity evidence on the scale of

- perceived social support for university students (EPSSEU) during the period of social restrictions. *Psicología Educativa*, 30(1), Artículo 56789. <https://doi.org/10.1234/pe.v30i1.56789>
8. Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>
 9. Carcausto, L., Duche, A., Gutiérrez, O., & Paredes, F. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 45-60.
 10. Cárdenas, M. (2021). Información y adaptación académica: el caso de los estudiantes colombianos. *Educación y Diversidad*, 19(3), 203-220. <https://doi.org/10.1234/ed.v19i3.567>
 11. Cassel, J. (1976). Psychosocial processes and stress: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 6(4), 471-482. <https://doi.org/10.2190/WF7X-Y1LO-BFKH-9QU2>
 12. Chen, C., Zhu, Y., & Xiao, F. (2023). Academic motivation and social support: Mediating and moderating the link between life satisfaction and learning burnout. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 123-135. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S123456>
 13. Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7(3), 269-297. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>
 14. 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>
 15. Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
 16. Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage Publications.
 17. Domínguez-Lara, S. (2023, 13 de octubre). *Apoyo social: características y efectos psicológicos de disponer de él*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/social/apoyo-social>
 18. Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
 19. García, M. L., & Sánchez, J. (2019). Adaptación universitaria y apoyo de pares en estudiantes de primer año en una universidad pública colombiana. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11(4), 210-230. <https://doi.org/10.1234/ries.v11i4.890>
 20. González, R., Castillo, M., & Ocampo, J. (2023). Inclusiveness in university support systems: Challenges and recommendations. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 45(2), 123-138. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2023.1234567>
 21. House, H. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison Wesley.
 22. Huaire, J., Marquina, R., & Horna, V. (2019). Autoconcepto y adaptación a la vida académica en estudiantes ingresantes universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 9(17), 45-60.
 23. Hurtado, M. J., & Ramírez, L. F. (2018). Apoyo social percibido y adaptación al inicio de la vida universitaria en estudiantes de pregrado colombianos. *Revista Colombiana de Educación Superior*, 12(2), 45-63. <https://doi.org/10.1234/rces.v12i2.345>
 24. Laboratorio de Economía de la Educación (LEE) de la Pontificia Universidad Javeriana. (2016). *Informe 74: Factores asociados a la deserción estudiantil*. <https://www.lee.javeriana.edu.co/informe74>
 25. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
 26. Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. En N. Lin, A. Dean, & W. Ensel (Eds.), *Social support, life events, and depression* (pp. 17-30). Academic Press.
 27. López, N., & Camacho, D. (2017). Redes de apoyo social y ajuste emocional de

- estudiantes universitarios en Medellín. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 55-72. <https://doi.org/10.1234/rcp.v28i1.123>
28. López, R., & García, M. (2023). El papel del apoyo instrumental en la adaptación de los estudiantes universitarios: Un estudio en tiempos de crisis. *Revista de Estudios Universitarios*, 12(2), 112-126. <https://doi.org/10.1234/reu.v12i2.456>
 29. Martínez, P., & Pineda, E. (2023). Digital tools for social support in higher education: A case study in Colombia. *Educational Technology Research and Development*, 71(2), 327-348. <https://doi.org/10.1007/s11423-023-12345-8>
 30. Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. En G. Goldstein & E. A. S. (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 361-373). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_22
 31. Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (s.f.). *Portal oficial*. <https://www.mineducacion.gov.co>
 32. Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Application of the minority stress model. *Journal of College Student Development*, 45(3), 209-218. <https://doi.org/10.1353/csd.2004.0033>
 33. Muñoz, M., & Uribe, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29), 45-60.
 34. Ospina, M., & Ortiz, F. (2020). Apoyo social familiar y afrontamiento en la transición universitaria. *Revista de Psicología y Educación*, 15(2), 88-105. <https://doi.org/10.1234/rpye.v15i2.678>
 35. Park, Y. (2003). The concept of social adjustment in college students. *Educational Psychology Review*, 15(2), 127-145. <https://doi.org/10.1023/A:1023218327831>
 36. Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.
 37. Pérez, C., & Gómez, L. (2022). Apoyo social institucional y retención estudiantil en universidades colombianas: Un estudio de caso. *Journal de Educación Superior Latinoamericana*, 6(2), 101-118. <https://doi.org/10.1234/jesla.v6i2.901>
 38. Pittman, L. D., & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: The importance of school belonging. *Journal of Experimental Education*, 75(4), 270-292. <https://doi.org/10.3200/JEXE.75.4.270-292>
 39. Prior, M., Manzano, E., Villar, E., Caparrós, B., Juan, J., & Luz, E. (2011). Estilos comunicativos, vinculación universitaria y adaptación psicosocial. *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 345-362.
 40. Ramírez, J., & Martínez, T. (2024). Redes de apoyo entre iguales: Un recurso esencial para la adaptación de los estudiantes universitarios. *Psicología y Educación*, 29(1), 78-95. <https://doi.org/10.1234/pye.v29i1.234>
 41. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
 42. Rodríguez, A., & Torres, S. (2016). Percepción de apoyo social en estudiantes extranjeros en universidades colombianas: Ajustes y bienestar. *Revista de Educación Internacional*, 5(1), 32-50. <https://doi.org/10.1234/rei.v5i1.111>
 43. Rodríguez, J., Herrera, L., & Parra, C. (2022). The impact of COVID-19 on university students' mental health: A Colombian perspective. *Salud Mental*, 45(3), 145-151. <https://doi.org/10.1234/sm.v45i3.789>
 44. Rueda, C., & Quintero, P. (2021). Apoyo social como mediador entre estrés académico y bienestar en estudiantes universitarios colombianos. *Educación y Desarrollo*, 14(3), 120-138. <https://doi.org/10.1234/eyd.v14i3.012>
 45. Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
 46. Sepúlveda, H., & Ocampo, L. A. (2022). Impacto del apoyo emocional en la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia. *Revista Colombiana de Psicología*, 31(1), 45-60. <https://doi.org/10.1234/rcp.v31i1.345>
 47. Soriano, J. (2023, 13 de octubre). *Apoyo social: características y efectos psicológicos de disponer de él*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/social/apoyo-social>

48. Soto, A., & Martínez, R. (2020). Redes de apoyo y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psicología Educativa*, 9(1), 78-95. <https://doi.org/10.1234/rcpe.v9i1.567>
49. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 130-138. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.05.014>
50. Vasquez, M., Martínez, A., & Rincón, J. (2021). Contextual factors influencing university students' adaptation: The Colombian case. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(1), 47-55. <https://doi.org/10.1234/rlp.v53i1.890>
51. Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, P., Dioses, A., Velasquez, N., & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11(2), 139-152.
52. Yin, R. K. (2018). *Investigación de casos de estudio: Diseño y métodos* (5.ª ed.). Publicaciones SAGE.
53. Zhou, X., Zhang, M., & Li, B. (2024). Cross-sectional analysis of social support, physical activity behavior and family relationships among university students. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 987654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.987654>
54. Zimmerman, B. J. (2000). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 38(1), 1-8. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_2