

Influencia del apoyo social en el bienestar emocional de un grupo pequeño de estudiantes universitarios en la Universidad Adventista de Bolivia, en la gestión 2024

Influence of social support on the emotional well-being of a small group of university students at the Adventist University of Bolivia, in the 2024 administration

Joselyne Rosio Choque Aduviri

ljoselyne.choque@uab.edu.bo

<https://orcid.org/0009-0007-7767-5486>

Universidad Adventista de Bolivia, Cochabamba, Bolivia

Artículo recibido: 15 de noviembre 2024 | Arbitrado: 10 de diciembre 2024 | Aceptado: 10 de febrero 2025 | Publicado: 10 de mayo 2025

RESUMEN

El bienestar emocional y el apoyo social son importantes en el desarrollo integral de las personas, específicamente durante la adolescencia y la juventud por cambios significativos en estas etapas, como el desarrollo de la identidad personal, el fortalecimiento de la autonomía, la construcción de relaciones sociales más complejas y la adaptación a nuevas responsabilidades académicas y emocionales., por tanto, el objetivo de este estudio es describir la influencia del apoyo social en el bienestar emocional de estudiantes en la Universidad Adventista de Bolivia en el municipio de Vinto, Cochabamba, en la gestión 2024. Para esto se llevó a cabo una investigación de diseño descriptivo-exploratorio, con un enfoque cualitativo. La población de estudio estuvo compuesta por estudiantes que forman parte de un “grupo pequeño” dentro de la universidad, seleccionados mediante un muestreo intencional. Los resultados revelaron que los estudiantes destacan el apoyo emocional recibido como fundamental, ya que promueve un sentimiento de inclusión, aliviando el estrés y fortaleciendo las relaciones interpersonales. Los estudiantes encuentran contención emocional y desconexión de la presión cotidiana, lo cual contribuye a su bienestar. El grupo fomenta el desarrollo de habilidades sociales y fortalece la vida espiritual mediante enseñanzas cristianas, promoviendo un sentido de comunidad y crecimiento personal. También valoran el apoyo informacional en áreas personales, académicas y espirituales.

Palabras clave: Apoyo Social; Bienestar Emocional; Estudiantes; Universitarios; Universidad Adventista de Bolivia

ABSTRACT

Emotional well-being and social support are important in the integral development of people, specifically during adolescence and youth due to significant changes in these stages, such as the development of personal identity, the strengthening of autonomy, the construction of more complex social relationships and the adaptation to new academic and emotional responsibilities; therefore, the objective of this study is to describe the influence of social support on the emotional well-being of students at the Adventist University of Bolivia in the municipality of Vinto, Cochabamba, in the 2024 administration. For this purpose, a descriptive-exploratory research design was carried out, with a qualitative approach. The study population was composed of students who are part of a “small group” within the university, selected through purposive sampling. The results revealed that students highlight the emotional support received as fundamental, since it promotes a feeling of inclusion, relieving stress and strengthening interpersonal relationships. Students find emotional containment and disconnection from daily pressure, which contributes to their well-being. The group fosters the development of social skills and strengthens spiritual life through Christian teachings, promoting a sense of community and personal growth. They also value the informational support in personal, academic and spiritual areas.

Keywords: Social Support; Emotional Wellbeing; Students; University Students; Adventist University of Bolivia

INTRODUCCIÓN

El apoyo social ocupa un papel fundamental en la vida de los estudiantes, especialmente en sus vínculos con amigos, proporciona alivio y motivación en momentos de estrés, genera oportunidades para el intercambio de experiencias, pensamientos y opiniones (López et al., 2020). Este apoyo, especialmente de tipo emocional, constituye una base fundamental de bienestar y, un recurso valioso para potenciar la salud mental positiva (Barrera & Flores, 2020).

Tejada et al. (2024) destaca que el apoyo emocional en las relaciones positivas puede fomentar la resiliencia emocional. En situaciones adversas, contar con el apoyo de personas permite enfrentar y superar los desafíos de manera más efectiva, tomando en cuenta que estas relaciones positivas pueden actuar como un mecanismo de regulación emocional, proporcionan un espacio seguro para explorar y expresar libremente las emociones, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional. Andreola (1984), resalta que influencia recíproca constante entre amigos, la interacción continua en diversos ámbitos, la búsqueda de objetivos comunes y la complementariedad de los roles asignados fomenta la interdependencia y la responsabilidad individual.

Fiallo Armendáriz et al. (2022), menciona que todas las personas deben disponer de redes de apoyo social que le proporcionen protección, afecto y comprensión, favoreciendo un entorno en el cual se sientan valorados y respaldados, facilitando el desarrollo de competencias que promuevan su autoconfianza y bienestar emocional. Para Beltrán (2013), un elemento fundamental de las redes consiste en los diversos intercambios que se producen entre las personas, ya sean materiales, instrumentales, emocionales u otros, los cuales impactan directamente en el nivel de satisfacción.

Aportes realizados por López et al. (2014), señalan que algunos estudiantes necesitan del apoyo de un grupo amplio de personas para sentirse satisfechos, mientras que para otros el apoyo de una sola persona es suficiente. Sin embargo, en ambos casos, la familia se establece como la principal fuente de apoyo, considerándose fundamental en las expectativas de logro y motivación de los estudiantes. En el ámbito académico, el apoyo social

permite a los estudiantes, a través de la relación con amigos, recibir consuelo y ánimo en situaciones de estrés, así como tener espacios para intercambiar experiencias, ideas y opiniones (López et al., 2020). De acuerdo a Homans (1958) el apoyo social se considera una recompensa en las relaciones humanas. Las personas buscan relaciones que les proporcionen apoyo emocional, lo que ocasiona en sentirse comprendido, respaldado y valorado. De esta manera permite a los estudiantes desarrollar una actitud optimista ante los problemas, facilita la regulación emocional, de la misma manera, disponen de recursos para buscar ayuda y afrontar desafíos.

Por otro lado, Barrera & Flores (2020) propone que hay mayor fuente de apoyo percibido en los amigos, esto porque pasan más tiempo con actividades académicas y sociales, que con la familia. Tomando en cuenta la transición académica que atraviesan los estudiantes, dependiendo en cierto grado de sus pares y redes de apoyo que ofrece la universidad. Concordando con Treviño-Vázquez et al. (2024), quien refiere que durante los primeros semestres los estudiantes forman nuevas conexiones sociales mientras se adaptan a un entorno académico desconocido, conforme el tiempo avanza, estas relaciones se consolidan y fortalecen, dando lugar a vínculos más sólidos.

López-Angulo et al. (2021) refiere que los estudiantes que experimentan un mayor apoyo social y apoyo a su autonomía tienden a sentirse más motivados para continuar, esforzarse, comprometerse, inspirarse, involucrarse y concentrarse en las actividades académicas, lo cual reduce la probabilidad de abandono en sus estudios.

Para Ocampo & Correa (2023), las personas que experimentan un entorno de seguridad y apoyo durante la infancia y adolescencia, desarrollan habilidades emocionales y sociales, están mejor preparadas para enfrentar las diversas decisiones y desafíos de la adultez. Este equilibrio se refiere a la distribución del tiempo entre actividades productiva, ya sean remuneradas o no, y de consumo, que incluyen el tiempo libre con familiares y amigos

Sinchigalo-Martínez, et al. (2022) retomando a Goleman, sostienen que la gestión de las emociones, la empatía y la automotivación, todos componentes de la inteligencia emocional, pueden ayudar a los

estudiantes a manejar mejor el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y facilitar la adaptación a la vida universitaria. Por otro lado, Anchundia et al. (2024), indica que el estado emocional produce cambios conductuales y fisiológicos en la persona, siendo fundamental para la vida y la interacción con la sociedad, ya que determinan el comportamiento y pensamiento de cada individuo.

El bienestar emocional durante la universidad es vital, permite comprender desafíos académicos, mantener relaciones saludables y apreciar plenamente de su experiencia universitaria. Hernández Vergel et al. (2021) señala que alcanzar el bienestar emocional puede parecer tarea sencilla, pero es un proceso complejo. El bienestar emocional está entrelazado a las emociones, las cuales influyen en la conducta, las actitudes y las interacciones con el entorno. Asimismo, está determinado por factores internos y externos, siendo un estado dinámico y no permanente, su desarrollo está influido por aspectos como la educación emocional, las redes de apoyo y el contexto de vida de la persona (Sinchigalo-Martínez et al. 2020).

En el ámbito universitario el bienestar emocional desempeña un aspecto esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Sin embargo, no es factible dividir entre emociones buenas y malas, considerando que dependen de experiencias anteriores y el momento presente (Hernández Vergel et al. 2021). En el contexto universitario participar en actividades despierta un interés genuino, proporciona un sentido de propósito y significado, no solo contribuye a una experiencia universitaria más beneficiosa, sino que puede influir en la autoestima y bienestar emocional, fortalecer la capacidad para enfrentar desafíos y construir relaciones positivas (Sinchigalo-Martínez et al. 2020).

Hogg & Vaughan (2010) presentan a la satisfacción como un componente esencial del bienestar subjetivo, ya que está profundamente conectada con nuestras interacciones sociales.

Este estudio aborda las características del apoyo social en un grupo pequeño y cómo influye en el bienestar de los estudiantes universitarios dentro de este grupo. La relevancia de este estudio radica en que los grupos pequeños, al proporcionar un entorno

cercano y regular, son espacios clave para el desarrollo de vínculos sociales y el bienestar emocional. Esto se ha evidenciado en entrevistas realizadas a dos pastores, quienes destacan la importancia de estos grupos en la vida de los estudiantes. Además, desde una perspectiva personal, la investigadora, siendo también estudiante universitaria, ha podido observar cómo las dinámicas de estos grupos, especialmente en un contexto de vida independiente, influyen en el bienestar de los estudiantes. Ente estudio se diferencia de investigaciones previas, que se han centrado en grupos de estudiantes de determinados semestres y han adoptado enfoques cuantitativos, limitándose al apoyo emocional. En contraste, este estudio se enfoca en un grupo pequeño dentro de un contexto religioso, con estudiantes de diferentes carreras y semestres, se busca explorar las dinámicas de apoyo social desde una perspectiva cualitativa. Para entender de manera más puntual estas interacciones, se espera generar pautas que puedan contribuir a mejorar el funcionamiento de estos grupos, que son regulares en la institución universitaria adventista.

De acuerdo a todo lo indagado, el presente estudio se propuso como objetivo general: describir la influencia del apoyo social en el bienestar emocional en estudiantes de la Universidad Adventista de Bolivia, en el municipio de Vinto, Cochabamba, en la gestión 2024. La investigación se llevó a cabo en un “grupo pequeño” de estudiantes que se reúnen dos veces por semana en las que realizan actividades espirituales, comparten experiencias, reflexionan sobre temas relevantes y desarrollar habilidades sociales mediante dinámicas participativas.

MÉTODO

El presente estudio empleó un enfoque cualitativo con el propósito de analizar los fenómenos sociales en su complejidad y carácter espontáneo, enfocándose en interpretar las experiencias y comprensiones de los participantes sobre su entorno, con especial atención a los contextos, procesos y significados. Esta metodología se caracteriza por ser inductiva y flexible, facilitando la interacción entre el investigador y los participantes para la co-

construcción del nuevo conocimiento. El objetivo central radica en la generación de teorías empíricas que proporcionan nuevas perspectivas y un entendimiento profundo de la realidad social (Vasilachis de Gialdino, 2007).

El estudio se enfoca en entender cómo las relaciones de apoyo social influyen en el bienestar emocional de los participantes. Busca identificar las dinámicas, percepciones y emociones que surgen en diferentes contextos, con el fin de generar teorías empíricas que ofrezcan nuevas perspectivas. En particular, se pretende comprender cómo el apoyo social contribuye a mejorar o mantener el bienestar emocional en un contexto educativo.

Por otro lado, se basó en un diseño descriptivo, cuyo objetivo principal es especificar las propiedades, características y aspectos clave del fenómeno analizado. Por eso, se justifica el estudio de la influencia del apoyo social en el bienestar emocional, ya que busca comprender cómo estas interacciones afectan el estado emocional de los individuos.

Asimismo, se tomó el diseño exploratorio, cuyo objetivo principal es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o novedoso. En este contexto, la exploración del apoyo social y su relación con el bienestar emocional se convierte en un área de interés significativa.

El universo de estudio estuvo conformado por los diecisiete estudiantes universitarios que asisten regularmente al grupo juvenil “The Brave”. Para la muestra, se seleccionó a un grupo de seis estudiantes, compuesto por hombres y mujeres, dentro del rango de edad de 18 a 23 años, quienes también participan activamente en las actividades del espacio joven, sin embargo, se incluyó a dos capellanes que tienen a cargo diferentes grupos pequeños de diversas carreras dentro de la Universidad Adventista de Bolivia para obtener información secundaria sobre el grupo pequeño, el significado y la estructura que lo compone.

La selección de la muestra se llevó a cabo mediante un muestreo intencional, una técnica no probabilística en la que los participantes son seleccionados deliberadamente (Hernández Sampieri, 2010). Esta elección fue guiada por criterios específicos establecidos previamente para la investigación, entre estos fueron la participación

activa por al menos seis meses en las reuniones realizadas los viernes en la noche, que estén en el rango de edad de los 18 a 23 años, sean estudiantes universitarios, que sean mujeres y varones, que sean de diferentes lugares. De tal forma, los criterios de exclusión fueron estudiantes que no tengan una participación activa de mínimo seis meses dentro del espacio joven, que no estén dentro del rango de edad establecido en la investigación y que no cumplan con los criterios de inclusión, lo que asegura que los participantes cumplan con los requisitos necesarios para responder a las preguntas de investigación planteadas.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas a los estudiantes universitarios que integran el grupo pequeño “The Brave”, tomando en cuenta los criterios de inclusión con el fin de explorar detalladamente las experiencias, percepciones y opiniones de los estudiantes de forma individual (Díaz-Bravo et al., 2013), de la misma manera se incluyó una entrevista semiestructurada a dos capellanes pastores adventistas que acompañan a estos grupos pequeños, para para obtener información sobre la funcionalidad del grupo pequeño dentro de la Universidad Adventista de Bolivia y la dinámica con la que se organiza junto con los estudiantes.

Dado el enfoque cualitativo de esta investigación, la validación del instrumento no se ajusta a los criterios de validez y confiabilidad propios de la investigación cuantitativa. Sin embargo, para garantizar la pertinencia de las preguntas y su alineación con los objetivos del estudio, se llevó a cabo una entrevista piloto. Los resultados de esta prueba permitieron identificar y modificar aquellas preguntas que no contribuían a una comprensión profunda.

También se llevó a cabo un grupo focal con los mismos estudiantes que participaron en la entrevista semiestructurada, un total de seis, seleccionados por cumplir con los criterios de inclusión establecidos. El propósito de esta actividad fue profundizar en las percepciones de los participantes dentro de un contexto grupal, permitiendo explorar de manera más amplia y dinámica sus experiencias y perspectivas sobre el apoyo social y el bienestar emocional. Por último, se llevaron a cabo observaciones participantes en el grupo pequeño

“The Brave” durante los meses de septiembre y octubre de 2024, con el objetivo de analizar la influencia del apoyo social en el bienestar emocional de los estudiantes. A través de la participación activa en las reuniones semanales, los viernes y sábados, se registraron las dinámicas grupales, las interacciones sociales y las expresiones de apoyo emocional. Esta técnica, que implica una interacción directa con los participantes mientras se experimenta de manera personal la realidad del contexto investigado (Hernández et al., 2010), permitió identificar patrones recurrentes en la estructura del grupo, los roles de liderazgo, los temas de conversación y los espacios de apoyo emocional.

Para el análisis de la información, se llevó a cabo un proceso de sistematización de la información obtenida a través de entrevistas semiestructuradas realizadas a los estudiantes y capellanes, así como la información recopilada durante el grupo focal, en la que se implementó una transcripción y organización de datos obtenidos por los participantes, seguidamente se hizo una lectura detallada para identificar temas clave, patrones y frases recurrentes, posteriormente se hizo una clasificación por objetivos específicos definidos para la investigación, finalmente, se hizo una interpretación de los hallazgos obtenidos conectando con el tema de investigación y el marco teórico previamente definidos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los datos en la que se identifica la influencia del apoyo social en el bienestar emocional, para eso se implementaron seis entrevistas semiestructuradas, un grupo focal y observación participante. Las edades de los participantes comprendían desde los 18 a 23 años; tres de ellas eran mujeres y tres varones.

La información secundaria recopilada por los capellanes adventistas sobre el grupo pequeño “The Brave” proporciona un contexto valioso para comprender mejor su estructura y funcionamiento dentro del ámbito universitario adventista.

El “grupo pequeño de The Brave” se formó a inicios del 2024 con un número aproximado de 17 personas de la carrera de ingeniería en sistemas. Actualmente está conformada por 20 estudiantes que asisten regularmente a las reuniones semanales,

en las que 7 son mujeres y 13 son varones. La edad de los estudiantes varía entre los 18 a 23 años. 15 estudiantes son de la carrera de ingeniería en sistemas, 3 de la carrera de arquitectura, 2 de ingeniería civil. El significado del nombre surge a raíz de que buscaban una relación entre la carrera de ingeniería en sistemas, ya que traducido al español el grupo “The Brave” significa valientes y para ellos un valor más significativo como navegadores digitales valientes.

Con base a los datos recopilados por el capellán del grupo (pastor adventista encargado del grupo Job), se define un “grupo pequeño” como un espacio diseñado para reunir personas en un ambiente social y familiar, diferente al entorno formal de la iglesia, con el objetivo de facilitar la interacción sin presiones y disminuir posibles prejuicios hacia instituciones religiosas. Este enfoque busca ofrecer un contexto amigable donde los estudiantes puedan acercarse al mensaje espiritual de una manera accesible:

“Tiene un foco misionero, es un grupo pequeño que se arma con la idea de que un grupo de hermanos tenga un espacio para reunirse (...)” (Ent. Pastor Cristian).

“(...) Es que la persona se sienta lo más cómodo o cómoda posible y pueda hacer y conocer amigos, pueda estudiar la Biblia, pueda tener un momento de refrigerio, de risas y todo eso (...)” (Ent. Pastor Job).

Dentro del contexto universitario adventista, los grupos pequeños adquieren una estructura particular en la que los estudiantes asumen roles de liderazgo y responsabilidad sobre el funcionamiento del grupo. Los estudiantes se encargan de planificar y desarrollar actividades que incluyen momentos de socialización, dinámicas grupales y la presentación de mensajes espirituales:

“(...) funcionan con la cabeza de un grupo de estudiantes de cada carrera, (...) con un grupo de liderazgo de estudiantes de cada semestre de la carrera (...)” (Ent. Pastor Cristian).

Sin embargo, existen tres programas para los estudiantes, el primero, es el grupo pequeño que fusionan los días viernes en la que es más libre la temática para poder elegir el estudio de la biblia y en las que hay más momentos de compartimiento entre

los estudiantes, es debido a esto que la investigación está guiada a este espacio; el segundo, es el Espacio Joven que es el mismo grupo pequeño solo que se reúnen el día sábado para estudiar la Biblia y los folletos de lecciones sabáticas; y el tercero, es Jóvenes Adventistas (JA) o culto joven en la que se busca integrar a los jóvenes a los diferentes programas de la iglesia adventista. Otro punto importante, es que cada capellán universitario tiene a cargo carreras específicas y colaboran estrechamente con líderes estudiantes de cada semestre y carrera.

Características socioculturales que presentan los estudiantes

Los estudiantes provienen de distintos departamentos de Bolivia, como La Paz, Cochabamba y Tarija, e incluso de otros países como Perú. En relación con las características económicas de los participantes, la mayoría recibe apoyo financiero de sus padres. Sin embargo, tres estudiantes, además de contar con este respaldo familiar, trabajan como ayudantes dentro de la universidad, desempeñándose en el laboratorio de inglés como ayudantía, en el área de sonido en los diferentes eventos que se realizan en la universidad, ya sean los actos de colación, como los días de cultura, por otro lado, también se destacan en la venta de cosméticos, lo que les permite solventar algunos de sus gastos personales. Respecto a la vivienda, los estudiantes que residen en el departamento de Cochabamba aún permanecen con sus padres, mientras que los estudiantes que vienen de otros departamentos y de otros países vecinos viven en cuartos alquilados, lo que evidencia un cierto grado de independencia en este último grupo de estudiantes:

“Vivo en alquiler con unos amigos (...) trabajo en ayudantía en el departamento de inglés, aquí en la universidad” (Ent. Rodrigo).

“No trabajo, vivo aún con mis padres y son quienes me ayudan con los gastos de la universidad y mis gastos personales” (Ent. Norma).

Características del apoyo social que reciben los estudiantes universitarios

Con base a las entrevistas se pudo identificar tipos de apoyo social que reciben los estudiantes universitarios:

Apoyo emocional

Los estudiantes destacan sentirse comprendidos, escuchados y reconfortados por sus compañeros de grupo, generando un sentimiento de inclusión y pertenencia que contribuye a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, aliviando el estrés y fortaleciendo las relaciones interpersonales dentro del grupo. Para Gracia et al. (2002) la expresión de emociones, sentimientos y experiencias incide en los sentimientos de ser queridos y valorados, ayudando a la confianza y al dominio de las emociones:

“(...) mis amigos siempre me escuchan y me dan ánimo” (Ent. Kelly).

“Siento que me han ayudado a sobrellevar mis problemas” (Ent. Julieta).

“(...) me siento comprendida y apoyada” (...) (Ent. Norma).

“(...) están dispuestos a ayudar sin juzgar, me siento reconfortado” (Ent. Alejandro).

Las mujeres destacan sentirse incluidas, escuchadas y acogidas por el grupo, en la que valoran profundamente las experiencias compartidas con el grupo para fortalecer su bienestar emocional y su sentido de pertenencia. Por otro lado, los varones tienden a valorar el apoyo emocional por su capacidad para generar confianza y crear amistades, así como por ser un recurso en la resolución de problemas concretos o el logro de metas personales:

“(...) genera confianza, lo cual me ayudó a forjar nuevas amistades. Así como también me gusta brindar apoyo a otros compañeros y amigos de este grupo” (Ent. Alejandro).

“(...)diría en seguir adelante con los estudios y la vida en general (...) como solucionar problemas o conflictos” (Ent. Josue).

“...me ayuda a alejarme de ciertas cosas o ciertos hábitos (...) obtengo otros que pueden formar parte de mi vida y ser de manera más buena para mi desarrollo como persona” (Ent. Rodrigo).

Apoyo de información

Considerado útil en diversas áreas de la vida de los estudiantes, proporcionando orientación y herramientas prácticas para afrontar diversas situaciones, estos ya sean problemas de pareja, estudios académicos y crecimiento espiritual. De acuerdo a López-Angulo et al. (2020), el apoyo

social en los estudiantes, ya sean estos amigos, proporcionan ánimo y consuelo en diferentes situaciones como el estrés, además de tener espacios en las que puedan compartir experiencias, ideas y opiniones. El grupo actúa como un espacio donde cada estudiante tiene el acceso al intercambio de información.

"...los mensajes que hablaban sobre las relaciones dentro de la pareja y de la familia (...) Me aportaron mucha información y una guía que me ayudará a meditar y reflexionar" (Ent. Alejandro).

"...ayudándome en algunas dudas que tengo sobre materias que ya pasaron anteriormente" (Ent. Norma).

Apoyo material e instrumental

Es relevante, especialmente en las dinámicas del grupo promueven la creación de una red de apoyo académico y profesional, donde los participantes no solo fortalecen sus vínculos sociales, sino que también acceden a información y recursos que impactan directamente en su desarrollo personal y académico. Según Gracia et al. (2002), este tipo de apoyo reduce la sobrecarga de tareas y permite tiempos libres para actividades de recreación y preocuparse por un mayor crecimiento personal:

"(...) una de los muchos juegos sociales que realizamos con el grupo, pues se terminó realizándose en conocer a muchas personas de otros países, los cuales me abrieron puertas a muchas oportunidades en las cuales ahora yo tengo acceso" (Ent. Rodrigo).

"(...) pude conocer a varios compañeros del grupo de diferentes semestres, ayudándome en algunas dudas que tengo algunas materias que ya pasó anteriormente" (Ent. Norma).

Apoyo recibido

Se caracteriza por ser diverso y adaptado a las necesidades específicas de los estudiantes. Se resalta desde una asistencia práctica en la organización de actividades, como también apoyo emocional y espiritual en momentos de crisis, el grupo demuestra su capacidad para responder a las demandas individuales y colectivas de los estudiantes. Este tipo de apoyo fortalece las relaciones interpersonales y fomenta un ambiente de reciprocidad, en la que cada miembro no solo recibe ayuda, sino que también se siente motivado a

contribuir al bienestar de los demás. Además, el apoyo recibido tiene un impacto directo en la mejora del bienestar emocional, al proporcionar herramientas prácticas, consuelo espiritual y un sentido de comunidad que refuerza el grupo al convertirse en un espacio de pertenencia y refugio, satisfaciendo necesidades fundamentales de conexión social y apoyo emocional.

"(...) apoyo en dirigir el programa propuesto y refrigerio (...) el apoyo significa mucho ya que tener muchas responsabilidades estresa mucho" (Ent. Norma).

"(...) cuando algún miembro de mi familia cae víctima de alguna enfermedad, este grupo me brinda apoyo moral y espiritual mediante las oraciones" (Ent. Alejandro).

"(...) yo vivo sola aquí y ese lugar prácticamente me acogió como si fuera una casa" (Ent. Kelly).

Apoyo percibido

Se destaca el papel de los docentes, quienes no solo cumplen su rol académico, sino que también brindan acompañamiento emocional y orientación personal en momentos de necesidad. Por otro lado, mencionan a los capellanes y líderes espirituales por su influencia positiva en el desarrollo espiritual de cada uno de los estudiantes, siendo un tipo de apoyo presente en momentos de reflexión o dificultad. Finalmente, se destaca la importancia del apoyo en los espacios religiosos, como los grupos pequeños, en los que encuentran apoyo emocional y les permite lidiar con las presiones académicas o personales, a través de los espacios de oración:

"(...) los docentes que siempre están prestos a escucharte (...) " (Ent. Kelly).

"Gracias al pastor Álvaro me bautice y una maestra de escuela bíblica me guio e inspiró para ser adventista" (Ent. Julieta).

"Tener un momento de oración en la que se hacen diferentes pedidos por los estudiantes, en base a lo que los estudiantes requieran en ese momento, ya sea por la familia, por ellos mismos o por algún amigo o incluso relacionado con lo académico" (Observación participante).

Sin embargo, se consideraron las características del grupo en cuanto al apoyo social, resaltando un entorno donde el apoyo mutuo entre los estudiantes

del grupo, la socialización y el crecimiento personal son bases esenciales. Fiallo Armendáriz et al. (2022), señala la importancia de las redes de apoyo social que proporcionan protección, afecto y comprensión, lo que favorece el desarrollo de competencias y bienestar emocional. Los estudiantes destacan un espacio seguro, en el que se sienten incluidos y valorados:

“El compañerismo y la verdad es que a todos les hacen sentir (...) como en familia (...)” (Ent. Kelly).

“Es único donde todos son bienvenidos pese que son de diferentes carreras se llevan bien (...)” (Ent. Julieta).

“El compañerismo que se tiene entre todo el grupo (...)” (Ent. Josue).

“(...) todos son bienvenidos sin importar la carrera (...)” (Ent. Alejandro).

Se resalta la estructura participativa y la organización colaborativa del grupo, en la que las responsabilidades son compartidas, lo que favorece un liderazgo inclusivo que evita jerarquías rígidas, incentivando así la participación activa de los estudiantes en actividades grupales, ya que permite una distribución flexible de roles fomentando una atmósfera de igualdad e inclusión. De acuerdo a Barrera & Flores (2020) esta percepción puede influir positivamente en su salud mental, potenciando el optimismo, la adaptación al entorno, la afectividad positiva, las habilidades sociales y la empatía. Así se evidencia en estos testimonios:

“(...) estamos en un entorno en el que es relativamente bueno el no tener un solo líder, sino tener un grupo de personas que lideran y mediante la gestión de estas, puedes tomar decisiones más sabias” (Ent. Rodrigo).

“(...) si ahí adentro mismo hay que participar, o leer un versículo, opinar, entonces ahí lo hago (...)” (Ent. Kelly).

“Organizar y supervisar que todo marche bien” (Ent. Norma).

“(...) esa responsabilidad está dividida entre varios compañeros” (Ent. Alejandro).

Características del bienestar emocional que presentan los estudiantes universitarios.

Se identificó que las actividades grupales influyen en el bienestar emocional, social y espiritual de los estudiantes que conforman el grupo

pequeño. Los estudiantes destacan que encuentran en este espacio un lugar de apoyo emocional que les permite enfrentar diferentes situaciones difíciles, ofreciendo actividades recreativas y espirituales que promueven el bienestar.

Andreola (1984), destaca que la influencia no solo se da a través de la interacción constante, sino que también está determinada por factores como la posición formal dentro del grupo, las habilidades sociales y el conocimiento individual:

“Sin duda, es bueno para poder desconectarme; el estar rodeado de más personas que tengan casi la misma edad que yo me da más energía” (Ent. Rodrigo).

“(...) es un escape necesario para justamente nosotros que aún somos estudiantes” (Ent. Alejandro).

La participación en el grupo ha sido fundamental para que los estudiantes desarrollen habilidades sociales y fortalezcan su vida espiritual, ya que los participantes resaltan que las enseñanzas bíblicas y el compañerismo cristiano les ayudan a fortalecer su fe y mantener hábitos más saludables. Este espacio fomenta la interacción activa y el crecimiento personal, contribuyendo a superar el nerviosismo y la timidez. Esto coincide con las aportaciones de Tejada et al. (2024) y Jiménez (2017), quienes mencionan que el apoyo de otras personas facilita enfrentar y superar desafíos de manera más eficiente, al proporcionar un entorno seguro donde es posible explorar y expresar las emociones libremente.

“(...) ser sociable y poder expresarme ya que soy muy nerviosa y últimamente me cuesta lidiarlo” (Ent. Julieta).

“Acercarme más a Dios (...) me ayuda a tener fe y sentirme bien espiritualmente” (Ent. Norma).

“(...) puedo conocer nuevas personas, expandir mi círculo social. Me ayudó a crecer en mi vida espiritual. Pues esa área de mi vida estaba descuidada y no tenía un espacio dedicado a esta dimensión, como ahora lo tengo gracias a este grupo” (Ent. Alejandro).

Este entorno de apoyo contribuye a la creación de lazos sólidos entre los que conforman el grupo, promoviendo un sentido de comunidad y facilitando el crecimiento personal en diversos aspectos de sus vidas, como el académico, emocional y familiar.

Como menciona Boigues et al. (2021), las redes sociales abarcan varios grupos sociales y son vitales en situaciones complicadas.

“(…) considero que todas las personas necesitamos tener amigos, amistades con las cuales compartir diversas actividades, ayudan a lidiar con el estrés y preocupaciones de la vida cotidiana. (...) los mensajes que hablaban sobre las relaciones dentro de la pareja y de la familia (...) me aportaron mucha información y una guía que me ayudaron a meditar y reflexionar” (Ent. Alejandro).

A través de las entrevistas realizadas a los integrantes del grupo, se identificó que el grupo tiene la función de ser un espacio seguro y de apoyo, permitiendo a los estudiantes desestresarse, socializar y reflexionar sobre sus experiencias cotidianas. Asimismo, Tejada et al. (2024) señala que estas relaciones positivas actúan como mecanismos de regulación emocional, ofreciendo un espacio seguro lo que facilita la superación de desafíos. De la misma manera, Sinchigalo-Martínez et al. (2020), menciona que participar en esta clase de actividades despierta un interés genuino, proporcionan un sentido de propósito y significado que puede influir en la autoestima y el bienestar emocional, fortaleciendo la capacidad para enfrentar desafíos y la construcción de relaciones positivas:

“Pues claro, al final del día estas actividades afectan en la vida diaria de las personas; y en la mía hizo lo mismo. Simplemente realizar estas actividades que redireccionó mi vida poco a poco” (Ent. Rodrigo).

“Algunas lecciones bíblicas en clases me ayudaron a reflexionar sobre situaciones en las cuales me sentía atrapada” (Ent. Julieta).

“Me fue útil ya que antes me sentía algo pensativa en mis estudios...con el miedo de poder afrontar el ingreso a una carrera universitaria” (Ent. Norma).

“Los mensajes que hablaban sobre las relaciones dentro de la pareja y de la familia, son los que me aportaron mucha información y una guía que me ayudaron a meditar y reflexionar en la manera en la cual se deben llevar adelante” (Ent. Alejandro).

Esta combinación de apoyo emocional y social fortalece el sentido de pertenencia y comunidad

entre los miembros del grupo, lo que repercute positivamente en su bienestar. Seijo Martínez et al. (2023), indica que a medida que las personas logran una integración exitosa en su entorno, tienden a experimentar mayor felicidad y satisfacción tanto con su entorno académico como en grupo, generando de esa manera un sentimiento de compromiso. Coincidiendo con Hogg & Vaughan (2010), quienes mencionan que el nivel de satisfacción emocional con la vida está influido por cómo valoramos nuestras experiencias y relaciones interpersonales:

“(…) a desconectarnos de lo que estamos acostumbrados, en los estudios” (Ent. Rodrigo)

“(…) genera un impacto cuando tenemos algún tipo de preocupación” (Ent. Alejandro).

“Sí, desconectarse de lo común para compartir entre amigos (...)” (Ent. Kelly).

Los participantes resaltan que las dinámicas grupales desempeñan un papel significativo. Estas actividades se caracterizan porque ofrecen a los estudiantes un espacio para que puedan contar sus experiencias vividas en el transcurso de su semana, así como un espacio en el que puedan compartir alguna preocupación.

Además, los espacios de oración proporcionan momentos de reflexión y conexión, permitiendo a los estudiantes abrirse sobre temas personales. Los encuentros abordan una variedad de temas como el relacionamiento social, las relaciones de pareja, las dinámicas familiares, y el desarrollo de la fe. Estas actividades han contribuido al crecimiento espiritual y personal en general, impactando en sus relaciones interpersonales y fomentando cambios positivos en sus vínculos familiares y amistosos.

La relación entre el apoyo social y el bienestar emocional es evidente en la información presentada. Los estudiantes destacan que el apoyo social recibido en el grupo contribuye significativamente a su bienestar emocional al ofrecer un espacio seguro, de confianza y acogida. Este entorno les permite sentirse escuchados, comprendidos y acompañados, especialmente en momentos de estrés o dificultades académicas y personales. Además, la participación en actividades grupales fortalece el sentido de pertenencia, fomenta nuevas amistades y refuerza la

cohesión grupal, promoviendo una mayor estabilidad emocional.

DISCUSIÓN

Como se ha mostrados en los resultados, los estudiantes que forman parte del grupo pequeño "The Brave" provienen de diversos contextos económicos y geográficos, incluyendo distintos departamentos de Bolivia, como Cochabamba, La Paz y Tarija, y hasta de países vecinos, como Perú. Estas diferencias socioculturales y económicas reflejan significativamente en su percepción y experiencia del apoyo social dentro del grupo. Este entorno diverso genera una diversidad en las redes de apoyo de los estudiantes, una variedad de realidades en cuanto a vivienda y acceso a redes de apoyo familiar. Los estudiantes que viven con sus padres gozan de una mayor estabilidad residencial, lo cual significa un menor nivel de preocupación relacionado con el manejo de responsabilidades económicas inmediatas. Sin embargo, aquellos que residen en cuartos alquilados, lejos de sus hogares, experimentan un grado más alto de independencia.

En cuanto al apoyo económico, los estudiantes que trabajan en la universidad o realizan actividades de emprendimiento reportan mayores niveles de preocupación. Este se debe, principalmente, a la necesidad de equilibrar sus roles académicos, laborales y personales. Según Ocampo & Correa (2023), mantener un equilibrio que permita una adecuada distribución del tiempo entre actividades productivas y de ocio, como compartir con familiares y amigos, influye directamente en la construcción de redes de apoyo diversas que influye en etapas como la vida universitaria.

Por otro lado, los amigos y compañeros universitarios han ocupado un lugar prioritario en el apoyo emocional, especialmente para aquellos que se encuentran distantes de su familia. El grupo de pares se convierte en un espacio de apoyo emocional que les permite reducir el impacto del estrés. Esto subraya la importancia de contar con redes de apoyo.

En cuanto al apoyo social, el grupo "The Brave" actúa como una red de apoyo social que ofrece diferentes tipos de apoyo social, entre ellos se encuentran el apoyo emocional, informativo y material (Beltrán, 2013). A esto López-Angulo et al. (2020), destaca que el apoyo social permite a los estudiantes sentirse aliviados y comprendidos,

siendo estos los reportes de los estudiantes. Así mismo, se revela que el apoyo social recibido y percibido dentro del grupo también incluye el acompañamiento en situaciones de estrés en la que recibir apoyo en momentos difíciles es importante. Un tipo de ayuda que los estudiantes valoran como fundamental para su bienestar.

Las relaciones interpersonales establecidas en el grupo proporcionan una función protectora similar a lo mencionado por Barrera & Flores (2020), quienes señalan que los amigos representan una fuente predominante de apoyo emocional en esta etapa., aunque en este caso los amigos han adquirido un papel predominante sobre la familia en términos de apoyo emocional, lo cual puede estar relacionado con el proceso de adaptación y autonomía que enfrentan los estudiantes universitarios. Por otro lado, en el ámbito académico y desarrollo personal, el grupo también funciona como una red de apoyo esencial para aquellos estudiantes que viven lejos de sus familias. López-Angulo et al. (2021) sugiere que los estudiantes con mayor apoyo social y autoestima desarrollan un mejor bienestar, lo que les ayuda a mantenerse enfocados en sus actividades académicas.

Las diferentes interacciones con otros estudiantes de la misma carrera u otras carreras les permiten resolver dudas sobre sus estudios, compartir consejos y recibir orientación respecto a su futuro profesional. Treviño-Vázquez et al. (2024) menciona que las conexiones sociales que se forman en los primeros semestres de la universidad se consolidan con el tiempo, creando redes de apoyo esenciales, siendo estas fundamentales para estudiantes que viven lejos de sus familias, ya que les brindan un entorno de confianza y orientación tanto académica como personal. Por otro lado, el grupo promueve el aprendizaje compartido, en la que cada estudiante puede contribuir con sus conocimientos y experiencias, lo cual resulta útil en momentos de incertidumbre académica, lo que ayuda a aliviar la carga emocional que conlleva el estrés académico y personal, en concordancia con los aportes de López-Angulo et al. (2020) y los estudios de Cassel (1974) y Cobb (1976) sobre el efecto positivo del apoyo social en la reducción del estrés y el sentimiento de relajación que perciben los estudiantes.

La estructura participativa y la organización colaborativa de "The Brave" fomenta un sentido de interdependencia y comunicación efectiva. Este ambiente evita jerarquías rígidas, y los roles dentro del grupo se distribuyen de manera flexible, promoviendo el liderazgo inclusivo y la solidaridad, lo cual coincide con los planteamientos de Hogg & Vaughan (2010) sobre la importancia de la cohesión y la colaboración en la satisfacción emocional y el sentido de pertenencia.

La estructura y organización del grupo responden a un modelo de liderazgo compartido y participativo, donde los roles y responsabilidades se distribuyen entre los estudiantes de distintas carreras y semestres, estos mismos guiados por el capellán universitario. Este modelo, según Hogg & Vaughan (2010), fortalece la solidaridad y el apoyo mutuo, elementos esenciales para la satisfacción emocional. Las dinámicas grupales, que incluyen momentos de socialización y actividades espirituales, contribuyen a un ambiente familiar y de confianza entre los estudiantes que conforman el grupo, promoviendo de esta manera un tipo de liderazgo inclusivo y una participación activa que fortalece la cohesión del grupo.

La participación en el grupo "The Brave" influye positivamente en el bienestar emocional de los estudiantes, brindándoles un espacio seguro y estable. Las actividades grupales, como las reuniones recreativas y espirituales, proporcionan momentos para desconectarse de las demandas académicas, lo cual fortalece su bienestar y genera una satisfacción emocional tangible. Esta dinámica resuena con el concepto de bienestar emocional propuesto por Sinchigalo-Martínez et al. (2020), quienes señalan que la participación en actividades significativas está estrechamente vinculada a la satisfacción emocional en el entorno universitario.

De la misma manera, se identificó que el grupo proporciona un apoyo fundamental para el bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en términos de relaciones íntimas o de confianza. Los estudiantes muestran un nivel considerable de compromiso hacia el grupo, viéndolo no solo como un espacio social, sino también como una red de apoyo en momentos difíciles. Fiallo Armendáriz et al. (2022), subraya la importancia de contar con redes de apoyo que proporcionen afecto y

protección, promoviendo la autoconfianza y bienestar emocional al sentirse valorados y respaldados. La pertenencia a un grupo en el que se intercambia apoyo mutuo, como sugiere este autor, promueve relaciones íntimas basadas en la confianza y la responsabilidad compartida. Este compromiso genera un sentido de pertenencia y contribuye a que cada estudiante que forma parte del grupo se sienta valorado e incluido en un entorno que perciba como seguro y confiable.

Asimismo, se identificó en gran medida la reciprocidad entre los estudiantes, quienes intercambian apoyo y comprensión de manera constante. Este sentido de ayuda mutua refuerza las relaciones y fortalece la cohesión, permitiendo que los estudiantes sientan que pueden contar los unos con los otros, especialmente en momentos de dificultad. Homans (1958) y su teoría del intercambio social argumenta que la reciprocidad es fundamental en las relaciones de apoyo, ya que los individuos tienden a corresponder el respaldo que reciben, lo que fortalece los lazos y cohesión grupal.

El ambiente del grupo también fomenta reacciones positivas entre los estudiantes. La solidaridad es un valor ampliamente compartido, y los estudiantes consideran que el grupo es un espacio donde pueden brindar y recibir apoyo en situaciones complicadas. Francos (2015) indica que la relajación contribuye a mantener un equilibrio interno frente a situaciones complejas. En la que, la participación en el grupo les permite relajarse y desconectarse de las tensiones cotidianas, lo que reduce el estrés y contribuye a su bienestar emocional. Este tiempo de descanso y relajación es particularmente valioso para ellos, ya que les ofrece un respiro de las exigencias académicas y personales, Francos (2015) señala que la relajación contribuye a mantener un equilibrio interno frente a situaciones complejas. En cuanto a la resolución de conflictos, los participantes muestran disposición al diálogo y el respeto, enfocándose en la búsqueda de consensos que mantengan la armonía grupal. Este acuerdo en las interacciones también refuerza la cohesión y evita que los conflictos impacten negativamente en la dinámica grupal. Batubenge et al. (2014) menciona cómo un clima de acuerdo en las interacciones sociales contribuye a que los miembros se sientan valorados y aceptados,

elementos clave para sostener relaciones interpersonales positivas dentro de un grupo.

La cohesión dentro del grupo es notable y se manifiesta en la calidad de interacción y comunicación entre los que forman parte del grupo. Los estudiantes expresan satisfacción con las diferentes dinámicas, valorando las oportunidades de socialización que el grupo les ofrece, ya sea compartir experiencias personales o participar en actividades organizadas. Se resalta un nivel alto de satisfacción en los estudiantes que forman parte del grupo, este alto nivel de satisfacción refleja el impacto positivo que el grupo tiene en el bienestar emocional de los estudiantes. Coincidiendo con los aportes de Andreola (1984) quien aborda el papel de la cohesión en los grupos, señalando que esta se construye a través de la aceptación de normas y la contribución activa de los participantes. La comunicación y la interacción constante en el grupo ayudan a generar un sentimiento de comunidad y pertenencia, que se traduce en un nivel alto de satisfacción entre los miembros.

Además, los estudiantes expresan que este grupo fomenta el crecimiento espiritual, un aspecto que, aunque no se explora a fondo en la literatura revisada, ha mostrado ser importante para ellos. En línea con la teoría de Hernández Vergel et al. (2021), el bienestar en "The Brave" no se limita únicamente a la relajación y satisfacción emocional, sino que incluye un componente de crecimiento personal y espiritual, lo cual contribuye a un sentido de cohesión grupal y un compromiso mutuo entre sus miembros. Esto demuestra que el apoyo en el grupo va más allá de lo emocional, facilitando la formación de relaciones de confianza y compromiso, lo cual fortalece la cohesión y la influencia interpersonal dentro del grupo.

Entre las principales limitaciones metodológicas de esta investigación se encuentra la cantidad de estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión establecidos, entre lo que más se destaca es la participación activa de por lo menos seis meses dentro del grupo. No todos los participantes cumplen con las condiciones requeridas, lo que restringe el tamaño de la muestra. Además, presenta como limitación su enfoque específico en un grupo pequeño, dejando fuera otros factores y contextos que también influyen en el

bienestar emocional de los estudiantes. Si bien se identificó que la participación en este grupo contribuye significativamente a su bienestar emocional, es importante reconocer que este no es el único factor determinante. El bienestar emocional está influido por una variedad de elementos adicionales, como las dinámicas familiares, las relaciones cotidianas, las interacciones en el aula y una amplia gama de factores. Este recorte intencionado de la realidad permitió profundizar en las características del grupo pequeño, pero con la claridad de que existen otras variables relevantes que no fueron abordadas. Por ello, se sugiere que futuras investigaciones amplíen su alcance para integrar variables como el apoyo familiar, las relaciones interpersonales en el aula y las experiencias cotidianas, con el fin de obtener una visión más integral del apoyo social y su incidencia en el bienestar de los estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

Este estudio evidencia que el apoyo social tiene una influencia significativa en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. A través de las interacciones dentro del grupo "The Brave", los estudiantes encuentran un entorno seguro y de confianza que les permite expresarse, poder gestionar sus emociones, contribuyendo a una mejora en su bienestar general. Este apoyo no solo actúa como una red de contención emocional ante el estrés académico, sino también fortalece su sentido de pertenencia y fomenta el desarrollo de vínculos sociales sólidos, lo que es fundamental para enfrentar los desafíos de la vida universitaria.

Este estudio cumple con su objetivo general de describir la influencia del apoyo social en el bienestar emocional de estudiantes de la Universidad Adventista de Bolivia, demostrando que las redes de apoyo son esenciales para el desarrollo emocional y social de los estudiantes, a su vez, contribuyen a fortalecer su resiliencia y adaptación en el ámbito universitario.

REFERENCIAS

Anchundia, P. I. B., Cochea, N. G. O., y Chavarría, M. D. T. (2024). Autorregulación emocional y aprendizaje: percepción y experiencia de los estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 5(5), e3877-e3877.

- Andreola, B. A. (1984). *Dinámica de grupo* (Vol. 19). Editorial SAL TERRAE.
- Arias, C. J., Sabatini, B., Scolni, M., y Tauler, T. (2020). Composición y tamaño de la red de apoyo social en distintas etapas vitales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1.
- Balcázar, A. L. C. (2024). El estado de las habilidades ciudadanas en estudiantes universitarios de Chile, Colombia y México. *Región Científica*, 3(1), 2024244-2024244.
- Barra, E. A. (1998). *Psicología social. Proyectos de Desarrollo de la Docencia*, Dirección de Docencia, Vicerrectoría Académica, Universidad de Concepción.
- Barrera, M. L. G., y Flores, M. M. G. (2020). Apoyo social percibido y salud mental positiva en hombres y mujeres universitarios. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 11(2), 67-83.
- Batubenge, O. B., Barragán, I. R., Margalli, A. M., y Muñoz, B. P. (2014). Convivencia: una utopía historicista para la armonía social. El caso de la consolada en Zacualpan. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 20(40), 37-66.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beltrán, C. A., y Moreno, M. P. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de investigación en psicología*, 16(1), 233-245.
- Becerra, González-Cantero, J. O., Morón-Vera, J. Á., V. H., Abundis-Gutiérrez, A., y Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95-113.
- Bel Adell, C., y Gómez Fayrén, J. (1999). La participación social en la integración de los emigrantes.
- Blanco, M. A., y Pais, E. B. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *Revista Ciencia UNEMI*, 14(36), 21-33.
- Boigues, B. R., GARCÍA, P., y UTRILLA, S. M. (2021). Estrategias de afrontamiento en la enfermedad y duelo e influencia de las redes sociales de apoyo. *Estudio cualitativo. Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*, (127), 67-73.
- Callado, C., Lucio, P. B., y Sampieri, C. (1997). *Metodología de la investigación*.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and «stress»: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4: 471-482.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38: 300-314.
- Cohen, S. y Syme S. L. (1985). *Social Support and Health*. Nueva York, EE.UU.: Academic Press.
- De Gialdino, I. V. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.
- Fiallo Armendáriz, R., Escobar, A. E. V., & Castro-Martínez, J. A. (2022). Reflexiones sobre el apoyo social en el afrontamiento a la COVID-19. *Infodir (Revista de Información para la Dirección en Salud)*, 17(35), 1-7.
- Eidman, L., Bender, V., Arbizu, J., Lamboglia, A. T., y Valle, L. C. D. (2020). Bienestar emocional, psicológico y social en adultos argentinos en contexto de pandemia por covid-19. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 14(2), 69-80.

- Francos C. V. (2015). Técnicas de relajación en el aula: Propuesta teórica para desarrollar el autocontrol.
- Fredrickson, B. L., y Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition y emotion*, 19(3), 313–332.
- Fuster, Gracias (2012). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En Fernández, Itziar, Morales, Francisco y Molero, Fernando. *Psicología de la intervención comunitaria*. Bilbao: Desclée
- González-Cantero, J. O., Morón-Vera, J. Á., González-Becerra, V. H., Abundis-Gutiérrez, A., y Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95-113.
- Gracia, E., Herrero, J. & Musita, G. (2002). Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad. Madrid: Editorial Síntesis.
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60.
- Hernandez Sampieri, Roberto (2010), *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., y Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista venezolana de gerencia*, 26(95), 530-543.
- Hidalgo-Fuentes, S., Tijeras-Iborra, A., Martínez-Álvarez, I., y Sospedra-Baeza, M. J. (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(3), 87-95.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.).
- Hogg, M. A., Graha, M. H., Vaughan, G. M., & Morando, M. H. (2010). *Psicología social*. Ed. Médica Panamericana.
- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American journal of sociology*, 63(6), 597-606.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Izcara Palacios, S. P. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Fontamara.
- Jiménez, M. D. L. V. M. (2017). Programas intergeneracionales y participación social: la integración de los adultos mayores españoles y latinoamericanos en la comunidad. *Universitas Psychologica*, 16(1).
- Kvale, S. (2012). Las entrevistas en investigación cualitativa (Vol. 2). Ediciones Morata.
- López, Z., Fernández, M. F. P., Couñago, M. A. G., Vacas, C. T., da Silva Almeida, L., y González, M. S. R. (2014). Apoyo social en universitarios españoles de primer año: propiedades psicométricas del Social Support Questionnaire-Short Form y el Social Provisions Scale. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 102-110.
- López-Angulo, Y., Cobo-Rendón, R. C., Pérez-Villalobos, M. V., y Díaz-Mujica, A. E. (2021). Apoyo social, autonomía, compromiso académico e intención de abandono en estudiantes universitarios de primer año. *Formación universitaria*, 14(3), 139-148.
- López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., Cobo-Rendón, R. C., y Díaz-Mujica, A. E. (2020). Apoyo social, sexo y área del conocimiento en el rendimiento académico autopercebido de estudiantes universitarios chilenos. *Formación universitaria*, 13(3), 11-18.
- López-Pereyra, M., Armenta-Hurtarte, C., Vega, M. D. P. G., y Díaz, O. P. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 53-70.

- Morales Domínguez, J. Francisco - Autor (2007) , Psicología social (3a. ed.). : McGraw-Hill España.
- Moscovici, Serge (1985). Psicología social, I. Influencia y cambio de actitudes individuos y grupos. Barcelona: Paidós
- Ocampo-Eyzaguirre, D., y Correa-Reynaga, A. M. (2023). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia. Sociedad y Tecnología, 6(1), 17-32.
- Pinto Santuber, C., Lara Jaque, R., Espinoza Lavo, E., y Montoya Cáceres, P. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de apoyo social percibido de Zimet en personas mayores de Atención Primaria de Salud. Index de enfermería, 23(1-2), 85-89.
- Quitian, R. A. V., y Ariza, C. G. (2015). Los factores psicosociales y su relación con las enfermedades mentales. Gestión de las Personas y Tecnología, 8(24), 30-37.
- Rodriguez, M. M., y Barajas, D. D. (2020). Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación, 7(14), 253-278..
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., y Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: a systematic review. Journal of affective disorders, 175, 53–65.
- Sarason, IG, Levine, HM, Basham, RB y Sarason, BR (1983). Evaluación del apoyo social: el cuestionario de apoyo social. Revista de personalidad y psicología social, 44 (1), 127-139.
- Seijo Martínez, D., Vázquez Figueiredo, M. J., Novo Pérez, M., y Fariña Rivera, F. (2023). Educación XX1: revista de la Facultad de Educación.
- Sinchigalo-Martínez, R., Guzmán-Barcenas, B., y Bonilla-Jurado, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. Journal of science and research, 7(4), 71-95.
- Tejada, M. A. T., Reyna, Q. T., y Otero, R. N. Q. (2024). Salud emocional en el nivel superior.
- Treviño-Vázquez, I. J., González-Vázquez, A., Hernández-Valles, J. H., Oviedo-de León, C. J., & Tizoc-Márquez, A. (2024). Necesidades psicológicas básicas en jóvenes universitarios. Journal Archives of Health, 5(1), 140-150.
- Vasilachis de Gialdino, Irene, coord. (2007). Estrategias de investigación cualitativa. Barcelona: Gedisa
- Villasante, T. R. (1997). Participación e integración social. Boletín CF+ S, (3)