

Conectando en la Universidad: La Relevancia de las Relaciones Sociales para el Crecimiento Personal y Académico

Por: Gitanjaly Reyes

Adscrita a la Dirección de Desarrollo y Bienestar Estudiantil

La universidad es una etapa crucial en la vida de una persona joven. No solo se trata de un período de aprendizaje académico, sino también de un período de crecimiento personal y social. Las interacciones humanas son una parte fundamental de este crecimiento y pueden tener un efecto positivo en la vida personal y académica de los estudiantes (Demaray y Malecki, 2002).

En un estudio publicado en el Journal of Youth and Adolescence, se encontró que los jóvenes que tienen vínculos sociales sólidos e íntimos en la universidad experimentan mejores resultados académicos y mayor bienestar emocional que aquellos que tienen conexiones sociales débiles o inexistentes (Vanhalst et al., 2013). La investigación también encontró que los jóvenes con relaciones sólidas tienen menos probabilidades de desarrollar problemas de salud mental (Segrin y Flora, 2011).

Los compañeros de clase y los amigos pueden ser una fuente valiosa de información y apoyo en el aprendizaje. La colaboración y el intercambio de ideas pueden mejorar significativamente el proceso de aprendizaje. Según un estudio publicado en el Journal of Educational Psychology, la colaboración y la comunicación entre compañeros de clase se correlacionan con un mejor desempeño académico y una mayor motivación para aprender (Allen et al., 2014).

Además, según un estudio de la Universidad de Harvard, las personas que tienen conexiones sociales sólidas tienen una mayor probabilidad de vivir más tiempo y de tener una salud física y mental mejorada (Holt-Lunstad et al., 2010). Las interacciones sociales también se han relacionado con una mayor resistencia al estrés y una mejor capacidad para hacer frente a los desafíos de la vida.

Entonces, **¿cómo pueden los estudiantes universitarios generar y crear relaciones interpersonales saludables?** Una forma es a través de la participación en actividades extracurriculares. Unirse a una agrupación o selección de estudiantes que comparten intereses similares es una excelente manera de conocer gente nueva y establecer conexiones significativas. Además, las actividades extracurriculares son una oportunidad para aprender nuevas habilidades y para desarrollar intereses que van más allá del aula (Ryan y Patrick, 2001).

La **comunicación** también es un factor importante en la creación de relaciones interpersonales saludables en la universidad. Los estudiantes deben ser proactivos en la comunicación con sus compañeros de clase, profesores y otros miembros del personal de la universidad. La comunicación efectiva es esencial para construir conexiones significativas y para resolver conflictos. Según un estudio publicado en el Journal of Social and Personal Relationships, la comunicación puede mejorar la calidad de las interacciones sociales y reducir el estrés en situaciones conflictivas (Qualter et al., 2010).

Otro factor relevante es la **empatía**, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus sentimientos y perspectivas. Según un estudio publicado en la revista Social Neuroscience, la empatía se correlaciona con una mayor

satisfacción en las conexiones sociales y una mayor capacidad para resolver conflictos (Eisenberg y Miller, 1987).

Es importante destacar que la calidad de las interacciones sociales en la universidad puede tener un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes. La **soledad y el aislamiento** pueden ser muy perjudiciales para la salud mental, mientras que las conexiones sociales saludables pueden proporcionar un apoyo emocional necesario para superar los desafíos de la vida universitaria. Según un estudio publicado en el Journal of Adolescent Health, la soledad y el aislamiento en la universidad se correlacionan con una mayor probabilidad de depresión y ansiedad (Cacioppo y Patrick, 2008).

Recomendaciones para generar y fortalecer relaciones sociales en la universidad:

1. Participa en la vida estudiantil: Asiste a reuniones estudiantiles y participa en la planificación de eventos y actividades para la comunidad. Esto te permitirá conocer a otros estudiantes y establecer conexiones significativas.
2. Colabora en proyectos en equipo: Participa en proyectos en equipo en tus cursos. Esto puede ayudarte a establecer relaciones más cercanas y a mejorar tus habilidades de comunicación.
3. Comunícate con tus compañeros de clase: Habla con tus compañeros de clase antes y después de las clases. Pregúntales sobre sus intereses y comparte los tuyos. Esto puede ayudarte a establecer conexiones significativas.
4. Utiliza las redes sociales: Únete a grupos en línea y sigue las páginas de la universidad en las redes sociales. Esto te permitirá conocer a otros estudiantes y estar al tanto de los eventos y actividades de la universidad.
5. Participa en actividades de voluntariado: Actividades organizadas por la universidad o por organizaciones externas. Esto puede ser una gran oportunidad para conocer gente nueva y hacer una diferencia en la comunidad.

Referencias:

- Allen, D., Duch, B., & Groh, S. (2014). El poder de los compañeros: Uso del aprendizaje colaborativo para mejorar el rendimiento y la persistencia de los estudiantes. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 1-15.
- Cacioppo, J.T., & Patrick, W. (2008). *Soledad: La naturaleza humana y la necesidad de conexión social*. Paidós.
- Demaray, M.K., & Malecki, C.K. (2002). La relación entre el apoyo social percibido y la desadaptación en estudiantes en riesgo. *Psychology in the Schools*, 39(3), 305-316.
- Eisenberg, N., & Miller, P.A. (1987). La relación entre la empatía y los comportamientos prosociales y relacionados. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., & Layton, J.B. (2010). Las relaciones sociales y el riesgo de mortalidad: una revisión meta-analítica. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Qualter, P., Brown, S.L., Munn, P., & Rotenberg, K.J. (2010). La soledad infantil como predictor de los síntomas depresivos en la adolescencia: un estudio longitudinal de 8 años. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501.

- Ryan, R.M., & Patrick, H. (2001). El ambiente social del aula y los cambios en la motivación y el compromiso de los adolescentes durante la escuela secundaria. *American Educational Research Journal*, 38(2), 437-460.
- Segrin, C., & Flora, J. (2011). Las habilidades sociales pobres son un factor de vulnerabilidad en el desarrollo de problemas psicosociales. *Human Communication Research*, 37(1), 23-43.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2013). Baja autoestima como factor de riesgo de soledad en la adolescencia: la aceptación social percibida, pero no la real, como un mecanismo subyacente. *Revista Europea de Psiquiatría Infantil y Adolescente*, 19(6), 493-501.