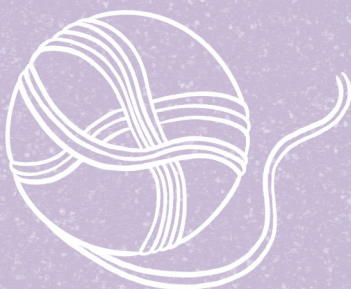
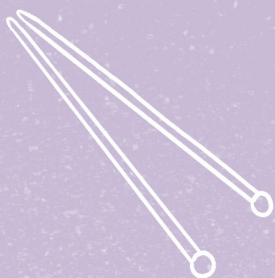


# Capítulo 6

# Tejiendo vínculos



# El poder de las relaciones y redes de apoyo

## Introducción:

¿Alguna vez has sentido que te cuesta más que a otros encontrar un grupo de amigos o encajar en uno?

¿Y otras veces, que, aunque estás acompañado/a, no logras sentirte realmente conectado/a?

Durante la vida universitaria este tipo de experiencias son más comunes de lo que imaginamos. A veces llegamos a un entorno nuevo, exigente e incluso competitivo, donde puede parecer que las amistades ya están formadas o que hay pocos espacios para conectar. En otras ocasiones, nuestras propias inseguridades, experiencias pasadas o la falta de tiempo dificultan que logremos abrirnos y conectar o mantener relaciones significativas.

Sin embargo, conectar es posible. Reconocer estas vivencias como parte natural del proceso de adaptación (ya sea al ingresar, cambiar de

grupo o transitar nuevas etapas) puede abrirnos a nuevas oportunidades de relación.

**Construir vínculos significativos no solo fortalece nuestro bienestar emocional, sino que también potencia nuestro desarrollo personal y académico.**

En este capítulo, reflexionaremos sobre cómo y por qué los vínculos importan, qué beneficios tienen y cómo podemos comenzar a tejer o fortalecer nuestras propias redes de apoyo.



## ¿Qué son los vínculos y por qué importan?

Cuando hablamos de **vínculos**, no nos referimos a cualquier relación, sino a aquellas donde nos sentimos vistos/as, escuchados/as y respetados/as. Son lazos donde hay espacio para mostrarnos auténticos, en los que experimentamos confianza y reconocimiento mutuo.

Por eso, en esta guía hablamos de **vínculos significativos: relaciones que nos nutren, nos sostienen y contribuyen a nuestro bienestar psicológico.**

Estos vínculos pueden darse con amistades, familiares, compañeros/as, docentes o personas con quienes compartimos experiencias o intereses en común. **No se trata de cuántas personas tenemos alrededor, sino de la calidad del lazo que logramos construir.**

Cuando estas conexiones se amplían, conforman lo que llamamos una **red de apoyo**: un conjunto de personas y/o espacios a los que podemos acudir para conversar,



compartir, pedir ayuda o simplemente estar presentes unos para los otros.

Las redes de apoyo no se limitan a lo personal. En la universidad pueden surgir en múltiples contextos: una compañera que te comparte apuntes, un ayudante con quien puedes conversar, un grupo con el que participas en un taller o un voluntariado.

Todas estas interacciones cuentan, porque ayudan a construir sentido de pertenencia, lo que contribuye a sostenernos emocionalmente en la vida universitaria.

Contar con relaciones interpersonales positivas durante esta etapa se ha asociado con un mayor bienestar, resiliencia y compromiso académico.<sup>1</sup>

En otras palabras, los vínculos nos ayudan no solo a transitar los desafíos cotidianos, sino también a disfrutar más del proceso de aprendizaje y crecimiento que significa la etapa universitaria.



<sup>1</sup> Alotaibi, T. A., et al. (2023). *The Benefits of Friendships in Academic Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Cureus*, 15(12): e50946.

---

## Las relaciones como motor de bienestar

Establecer relaciones humanas no es simplemente algo agradable: es parte esencial de nuestra salud mental. **Sentirnos conectados, comprendidos y apoyados nos protege emocionalmente, especialmente en etapas de cambios o desafíos.**

**Existen distintos tipos de vínculos, y no todos tienen la misma profundidad o intensidad (y eso está bien).** Hay relaciones que nos acompañan a diario y otras que aparecen en momentos específicos; algunas son más emocionales, otras más funcionales o circunstanciales.

Cada una puede tener un valor propio y aportar algo distinto a nuestro bienestar a lo largo de nuestra vida.

A veces, un simple saludo, una conversación espontánea o un intercambio breve puede marcar la diferencia en un día difícil. Estar presente en los vínculos implica también aprender a estar disponibles emocionalmente, escuchar y compartir desde la empatía.

Relacionarnos con otros nos enseña a confiar, a pedir ayuda, poner límites y a comprender distintas formas de mirar el mundo. Todo esto influye directamente en cómo nos sentimos, cómo aprendemos y nos desenvolvemos en la universidad.

Además, investigaciones muestran que mantener vínculos significativos y redes de apoyo sólidas se asocia con mayor bienestar psicológico y capacidad de afrontar adversidades.<sup>2</sup>

En momentos difíciles, no siempre necesitamos grandes gestos o palabras, sino la sensación de que alguien simplemente está ahí para nosotros.

---

<sup>2</sup> Van Harmelen, A. L., et al. (2017). *Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains*. *Psychological Medicine*, 47(13), 2312–2322.

Por eso, cultivar relaciones no es un lujo: es una estrategia vital para cuidar nuestra salud mental, motivación y autoestima.

Y aunque las expectativas o necesidades puedan variar entre personas, aprender a identificarlas, comunicarlas y negociarlas con otros también es parte del proceso de madurez emocional y relacional.

---

## Vínculos y amor propio: un reflejo que se contruye

Muchas veces pensamos el amor propio como un trabajo completamente interno, algo que ocurre en soledad o que depende solo de cómo nos hablamos a nosotros/as mismos/as. Sin embargo, gran parte de cómo nos sentimos con respecto a quienes somos también se construye en la relación con los demás.

Cuando formamos vínculos en los que nos sentimos aceptados, respetados y valorados, algo dentro de nosotros/as se ordena. Comenzamos a sentir que merecemos cuidado, que tenemos algo que aportar y que somos importantes para alguien más. Incluso gestos pequeños de reconocimiento pueden reafirmar nuestra valía, especialmente en momentos de duda.

Así como cultivamos una relación más amable con nosotros/as mismos/as, los vínculos significativos actúan como espejos: reflejan aspectos de ti que a veces no logras ver en soledad. Por eso, cuidar tus relaciones no solo fortalece el lazo con otros/as, sino también tu relación contigo mismo/a.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Ray, J. & Kafka, S. (2014). *Life in college matters for life after college*. Gallup-Purdue Index; Conley, C. S., et al. (2020). *Navigating the College Years*. *Emerging Adulthood*, 8(2), 103-117.

## ¿Cómo podemos comenzar a tejer vínculos?

No existe una fórmula única para crear relaciones, pero sí hay caminos posibles para iniciar y cuidar esos lazos. Aquí te compartimos algunas ideas:

- **Haz visible tu presencia.** Participar en clases, talleres, agrupaciones o actividades extracurriculares no solo amplía tus espacios, también te vuelve más accesible para conectar.
- **Comienza con lo cotidiano.** Un saludo, una pregunta o una invitación a estudiar pueden abrir espacios de confianza.
- **Explora lugares con intereses en común.** Grupos deportivos, artísticos o sociales son oportunidades naturales para conectar desde intereses compartidos.
- **Cuida lo que ya existe.** Retomar amistades o vínculos que quedaron en pausa puede revitalizar redes que ya tienes.
- **Ofrece lo que también buscas.** Escuchar, estar disponible y validar la experiencia del otro fortalece los lazos desde la reciprocidad.
- **Acepta la incomodidad inicial.** Conectar a veces da miedo, y no necesitas ser extrovertido/a. Se trata de permitirte el intento, no la perfección.

Recuerda: no todas las relaciones serán profundas o duraderas, y eso no las hace menos valiosas. Cada vínculo, en su medida, puede ser un punto de apoyo en tu bienestar.



# ACTIVIDAD: MI RED EN CONSTRUCCIÓN

Esta actividad te invita a mirar tus relaciones actuales y reconocer cómo se configuran tus apoyos cotidianos.

## ¿QUÉ NECESITAS?

- Una hoja en blanco.
- Lápices de un tono o varios colores (si quieres hacerlo más visual).
- Un momento tranquilo para reflexionar.

## PASO A PASO

### 1. Pon tu nombre al centro

Dibuja un círculo en medio de la hoja y escribe tu nombre dentro.

### 2. Agrega personas y espacios que te acompañan






Alrededor del círculo central, dibuja otros círculos con nombres o lugares donde sientas algún tipo de compañía o apoyo.

Puedes incluir, por ejemplo:

- Personas (amigos/as, familia, pareja, compañeros/as, docentes, ayudantes).
- Espacios o grupos (talleres, deportes, voluntariados, agrupaciones, espacios de fe, consejerías, etc.).

### 3. Marca qué tipo de apoyo recibes de cada uno

Cerca de cada nombre o espacio, agrega símbolos según el tipo de apoyo que sientas que te entregan, por ejemplo:

-  Emocional
-  Académico
-  Práctico
-  Recreativo
-  Contención en momentos difíciles

(Puedes usar otros símbolos y categorías si sientes que tu red cumple otros roles)

#### 4. Identifica los vínculos que quieres fortalecer

Pon una ★ al lado de aquellos nombres o espacios que te gustaría cuidar más, retomar o profundizar.

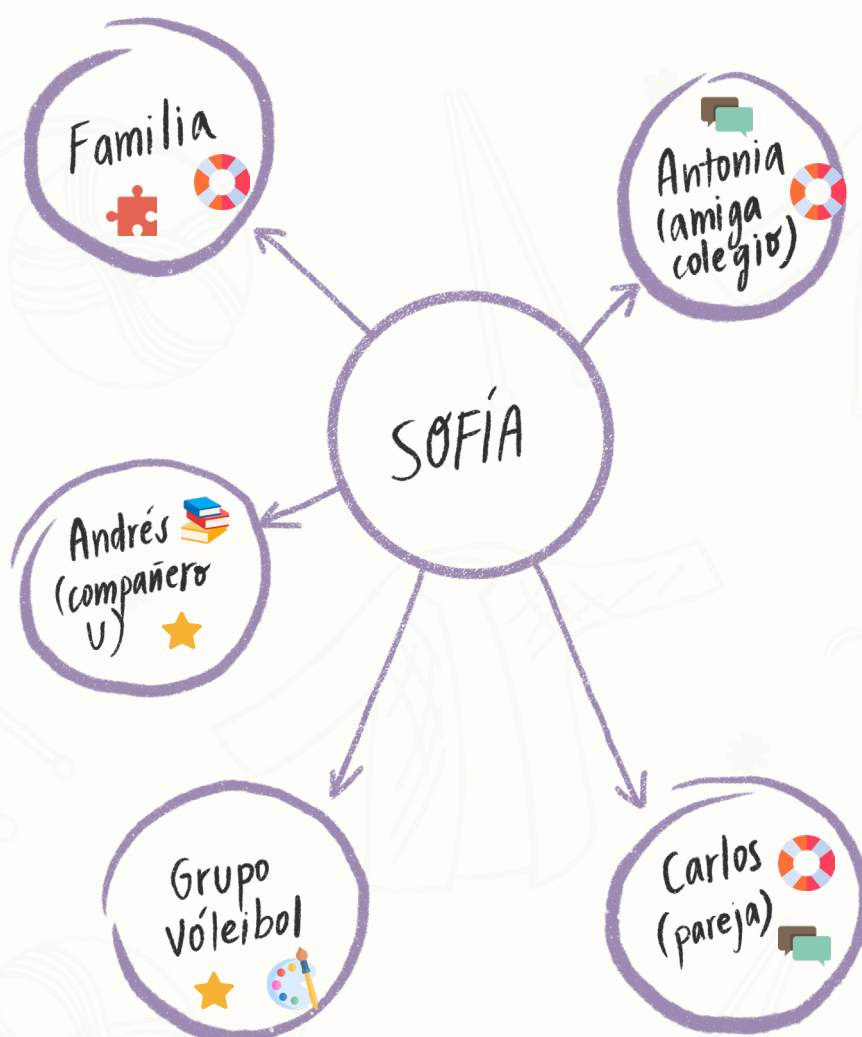
#### 5. Elige una acción concreta para esta semana

Bajo tu dibujo, responde por escrito:

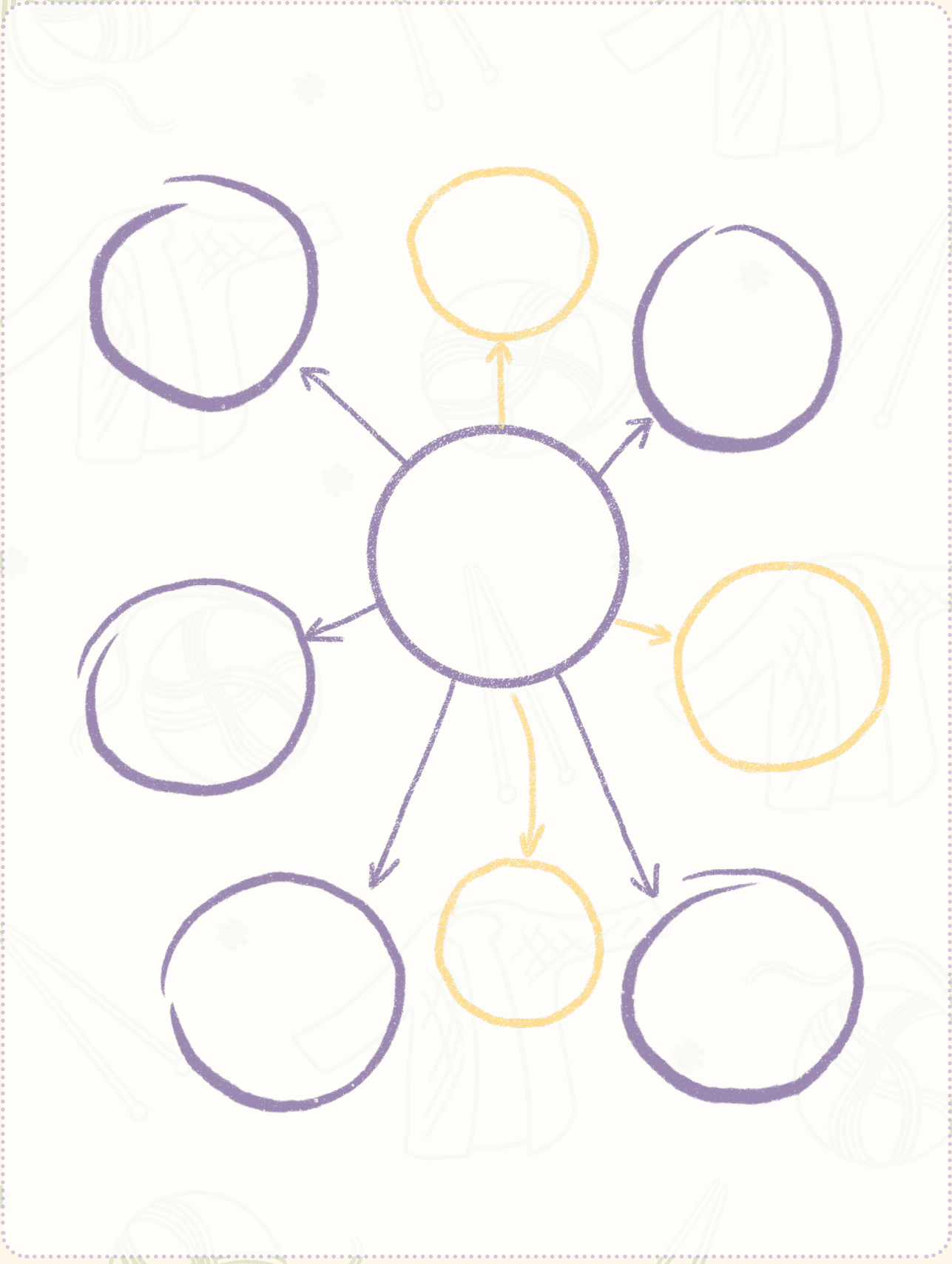
¿Qué podría hacer esta semana para cuidar o acercarme a uno de estos vínculos marcados con ★?

Puede ser algo pequeño: enviar un mensaje, proponer una junta, agradecer, pedir ayuda, retomar una actividad, etc.

**EJEMPLO:**



ACTIVIDAD:



## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR.

- ¿Hay más personas o apoyos de los que imaginabas?
- ¿Qué vínculos quisieras nutrir más?
- ¿Hay espacios nuevos donde te gustaría conectar?

Las redes no se construyen en los momentos de crisis, sino en lo cotidiano, con tiempo, con presencia y con amabilidad hacia uno mismo/a y los demás.