Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial6), 1-7, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/ap6zvv54

Adaptación social de estudiantes foráneos de primer año en una universidad ecuatoriana

Social adaptation of first-year non-local students at an Ecuadorian university

Shirley Gabriela Abarca-Obregón
shirleyao26@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0001-6281-5262

Ximena Avigail Quinzo-Paguay
ximenaqp88@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0002-1361-3255

Danilo Alejandro Céspedes-Guachamboza
ua.danilocg49@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0003-2024-4830

RESUMEN

Objetivo: explorar las percepciones y experiencias de adaptación social de estudiantes foráneos de primer año de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, sede Tisaleo. **Método:** estudio cualitativo, descriptivo y transversal con diez estudiantes de otras provincias del Ecuador, seleccionados por muestreo voluntario entre mayo y septiembre de 2025; se aplicaron entrevistas semiestructuradas y análisis temático. **Resultados:** predominaron la nostalgia (8/10), la inseguridad personal (7/10) y la ansiedad (6/10). Las estrategias de afrontamiento más frecuentes fueron el contacto con la familia (7/10) y la organización de rutinas (6/10). Los compañeros cercanos (6/10) y otros estudiantes foráneos (5/10) conformaron la principal red de apoyo, mientras que se percibió escasez de espacios de integración (5/10) y de apoyo docente. **Conclusión:** la adaptación de estos estudiantes requiere programas institucionales de acogida, tutoría y acompañamiento emocional que fortalezcan sus redes de apoyo.
Descriptores: adaptación psicológica; estudiantes; apoyo social. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To explore the perceptions and experiences of social adaptation among first-year non-local students at the Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tisaleo campus. **Method:** Qualitative, descriptive, cross-sectional study with ten students from other provinces of Ecuador, selected through voluntary sampling between May and September 2025; semi-structured interviews and thematic analysis were applied. **Results:** Homesickness (8/10), personal insecurity (7/10) and anxiety (6/10) predominated. The most frequent coping strategies were contact with family (7/10) and organising routines (6/10). Close peers (6/10) and other non-local students (5/10) formed the main support network, while a lack of integration spaces (5/10) and of faculty support was perceived. **Conclusion:** The adaptation of these students requires institutional welcome, mentoring and emotional support programmes that strengthen their support networks.
Descriptors: adaptation, psychological; students; social support. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad coincide con una etapa de alta vulnerabilidad para la salud mental. En la encuesta internacional de estudiantes universitarios de la Organización Mundial de la Salud, Auerbach et al. encontraron que alrededor de un tercio de los estudiantes de primer año había presentado al menos un trastorno mental a lo largo de la vida, con predominio de los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo (1). Además, Bruffaerts et al. demostraron que estos problemas, presentes desde el primer año, se asocian con un menor rendimiento académico (2).

En América Latina el panorama es similar. Castillo Pimienta et al. identificaron niveles elevados de ansiedad en estudiantes de carreras de la salud, vinculados con la sobrecarga académica y las evaluaciones (3), y Cassaretto et al., en una muestra de 1801 universitarios peruanos, reportaron que el 83 % había experimentado estrés académico durante el semestre (4). A estas exigencias se suma, en muchos casos, el traslado desde la ciudad de origen. Worsley et al. describieron la transición desde el hogar o la escuela hacia la universidad como un cambio singular que obliga a reorganizar las fuentes de apoyo, las rutinas y la autonomía personal (5).

Para los estudiantes foráneos, esta transición tiene un componente adicional: la nostalgia por el hogar. Thurber y Walton la definieron como el malestar y el deterioro funcional causados por la separación real o anticipada del hogar, y advirtieron que se asocia con ansiedad, retraimiento y abandono de los estudios (6). En la misma línea, Van Tilburg et al. señalaron en su revisión que se trata de una experiencia frecuente que combina pensamientos recurrentes sobre el hogar con síntomas depresivos y somáticos (7).

Desde el punto de vista teórico, la necesidad de pertenencia constituye una motivación humana fundamental, y su frustración repercute en la salud y el bienestar (8). El apoyo social, a su vez, amortigua los efectos del estrés cuando responde a las demandas concretas que enfrenta la persona (9), y la teoría de la autodeterminación sostiene que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación favorece la motivación intrínseca y el ajuste psicológico (10). En la sede Tisaleo de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES) ingresan cada semestre estudiantes procedentes de otras provincias, cuya experiencia de adaptación no había sido documentada. Por ello, el objetivo de este estudio fue explorar las percepciones y experiencias de adaptación social de los estudiantes foráneos de primer año de esta institución.

MÉTODO

Se realizó un estudio cualitativo, de alcance descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por los estudiantes foráneos matriculados en el primer año de la UNIANDES, sede Tisaleo, durante el periodo mayo-septiembre de 2025. Mediante muestreo voluntario, tras una convocatoria abierta,

participaron diez estudiantes procedentes de otras provincias del Ecuador. El tamaño de la muestra se consideró adecuado por el objetivo acotado del estudio y la especificidad de los participantes, criterios que, según Malterud et al., aumentan el poder de información en las entrevistas cualitativas (11).

La información se recolectó mediante entrevistas semiestructuradas, individuales y presenciales, que indagaron las emociones predominantes, las estrategias de afrontamiento, la percepción del entorno universitario, las redes de apoyo y las dificultades personales. La participación fue voluntaria y cada entrevistado se identificó con un código numérico para resguardar su identidad. Las respuestas se examinaron mediante análisis temático (12): se codificaron los relatos, se agruparon los códigos en categorías emergentes y se contabilizó el número de participantes que mencionaba cada subcategoría, con el fin de identificar patrones comunes y divergentes.

RESULTADOS

El análisis permitió identificar cuatro categorías: emociones frente al cambio, estrategias de afrontamiento, percepción del entorno universitario y redes de apoyo. La Tabla 1 presenta las subcategorías, su frecuencia y una cita representativa de cada una:

Tabla 1. *Categorías y subcategorías de la adaptación social de los estudiantes foráneos (n = 10).*

Categoría	Subcategoría	Frecuencia	Cita representativa
Emociones frente al cambio	Nostalgia por el hogar	8/10	«Extrañaba todo, incluso el ruido de mi casa» (E4)
	Inseguridad personal	7/10	«No sabía si estaba haciendo las cosas bien» (E1)
	Ansiedad ante lo nuevo	6/10	«Me dio ansiedad estar lejos de mi familia» (E7)
	Motivación de logro	4/10	«Estoy aquí para cumplir mis sueños» (E8)
Estrategias de afrontamiento	Contacto con la familia	7/10	«Llamo a mi mamá todos los días» (E3)
	Organización de rutinas	6/10	«Me hice un horario para no desordenarme» (E6)
	Focalización en los estudios	5/10	«Prefiero enfocarme en mis clases para no pensar tanto» (E2)
	Apoyo espiritual	3/10	«Rezo todos los días, eso me da paz» (E5)
Entorno universitario	Buen ambiente entre compañeros	6/10	«Algunos compañeros me acogieron bien» (E1)
	Falta de espacios de integración	5/10	«Solo nos vemos en clases, no compartimos más» (E9)
	Apoyo docente limitado	3/10	«Los profesores no entienden por lo que uno pasa» (E10)

Categoría	Subcategoría	Frecuencia	Cita representativa
Redes de apoyo	Compañeros cercanos	6/10	«Una amiga me ha ayudado mucho desde el inicio» (E2)
	Otros estudiantes foráneos	5/10	«Nos apoyamos porque todos somos de fuera» (E6)
	Profesorado	2/10	«El profe de salud pública siempre nos motiva» (E7)
	Ausencia de apoyo	2/10	«Todavía no he hecho amigos, me cuesta hablar» (E10)

Fuente: elaboración propia (2026). E: entrevistado.

Emociones frente al cambio

La nostalgia fue la emoción más reportada y se relacionó, sobre todo, con la separación de la familia y de las rutinas del hogar. La inseguridad personal se expresó como duda sobre la propia capacidad para relacionarse, organizarse o pedir ayuda, mientras que la ansiedad surgió ante la incertidumbre del nuevo contexto académico y social. Pese a ello, cuatro participantes describieron la motivación de logro como una fuerza que los impulsaba a continuar.

Estrategias de afrontamiento

El contacto frecuente con la familia, principalmente mediante llamadas diarias, fue el recurso más utilizado. La organización de horarios y tareas permitió a varios estudiantes recuperar una sensación de control, y otros se concentraron en los estudios como forma de distracción y de proyección a largo plazo. Tres participantes recurrieron a prácticas religiosas como fuente de calma.

Entorno universitario y redes de apoyo

La convivencia con los compañeros se percibió, en general, como respetuosa y amistosa; sin embargo, la mitad de los participantes señaló que la interacción se limitaba al aula por la ausencia de actividades o espacios de integración. Las redes de apoyo más efectivas se construyeron con compañeros cercanos y con otros estudiantes foráneos, con quienes compartían la experiencia de vivir lejos de casa. Solo dos participantes mencionaron a docentes como fuente de contención, y otros dos refirieron no contar todavía con ningún apoyo dentro de la universidad.

DISCUSIÓN

Los hallazgos muestran que la adaptación de los estudiantes foráneos está marcada por una carga emocional considerable al inicio de la vida universitaria. La elevada frecuencia de nostalgia, inseguridad y ansiedad coincide con lo descrito por Thurber y Walton, quienes señalaron que la nostalgia por el hogar es habitual en los primeros meses y puede afectar el funcionamiento académico y social (6). Del mismo modo, estos resultados se suman a la evidencia que sitúa el primer año como un periodo crítico para la salud mental (1,2) y a los altos niveles de estrés académico descritos en universitarios latinoamericanos (3,4).

En cuanto al afrontamiento, los participantes recurrieron en primer lugar a su familia, lo que indica que, durante las primeras semanas, las redes de origen siguen funcionando como la principal fuente de apoyo emocional. Esta observación concuerda con Worsley et al., quienes destacaron que la transición universitaria implica reconstruir las fuentes de apoyo mientras se mantienen los vínculos previos (5). Por su parte, la organización de rutinas y la focalización en los estudios pueden interpretarse como intentos de recuperar la competencia y el control, necesidades que la teoría de la autodeterminación considera esenciales para el bienestar (10).

Llama la atención que cuatro participantes refirieran motivación de logro y que tres encontraran en la espiritualidad una fuente de calma. Estos recursos personales indican que la adaptación no se reduce a la vivencia de malestar, sino que incluye fortalezas que pueden potenciarse desde la institución. Desde la teoría de la autodeterminación, las metas vividas como propias sostienen el esfuerzo en contextos exigentes (10), de modo que los programas de acogida deberían reconocer y fortalecer estas motivaciones, en lugar de centrarse únicamente en los síntomas de malestar.

Por otra parte, las redes de apoyo más efectivas se formaron entre pares, especialmente con otros estudiantes foráneos. Este resultado es coherente con la hipótesis del amortiguamiento, según la cual el apoyo resulta más protector cuando proviene de personas que comprenden las demandas específicas de la situación (9). Hefner y Eisenberg también observaron que los estudiantes con menor apoyo social presentan un mayor riesgo de problemas de salud mental (13), por lo que los participantes que no contaban con ninguna red de apoyo constituyen un grupo prioritario para la intervención.

La percepción de escasos espacios de integración y de un apoyo docente limitado señala, además, una responsabilidad institucional. La necesidad de pertenencia no se satisface únicamente con la convivencia en el aula (8), y la evidencia experimental muestra que intervenciones breves orientadas a fortalecer el sentido de pertenencia mejoran el rendimiento académico y la salud de los estudiantes en desventaja (14). Asimismo, dado que muchos universitarios con malestar psicológico no buscan ayuda profesional (15), conviene que la universidad acerque activamente sus servicios de orientación y tutoría a los estudiantes foráneos desde su ingreso.

Entre las limitaciones del estudio, el tamaño reducido de la muestra y el muestreo voluntario impiden generalizar los resultados, y es posible que los estudiantes con mayores dificultades no hayan participado. Además, el diseño transversal no permite observar la evolución de la adaptación a lo largo del primer año, por lo que se recomienda desarrollar estudios longitudinales y con métodos mixtos en distintas sedes de la universidad.

CONCLUSIÓN

Los estudiantes foráneos de primer año de la UNIANDES, sede Tisaleo, experimentan nostalgia, inseguridad y ansiedad durante su adaptación social, y la afrontan principalmente mediante el contacto con la familia, la organización de rutinas y el apoyo de sus pares. La escasez de espacios de integración y el limitado acompañamiento docente evidencian la necesidad de implementar programas de acogida, tutoría entre pares y acompañamiento psicológico que fortalezcan el sentido de pertenencia y las redes de apoyo de este grupo. Asimismo, se recomienda incorporar, durante el primer semestre, talleres sobre estrategias de afrontamiento y gestión del tiempo, así como actividades extracurriculares que favorezcan la interacción entre estudiantes locales y foráneos.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. J Abnorm Psychol. 2018;127(7):623-38.
2. Bruffaerts R, Mortier P, Kiekens G, Auerbach RP, Cuijpers P, Demyttenaere K, et al. Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. J Affect Disord. 2018;225:97-103.
3. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investig Educ Med. 2016;5(20):230-7.
4. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit. 2021;27(2):e482.

5. Worsley JD, Harrison P, Corcoran R. Bridging the gap: exploring the unique transition from home, school or college into university. Front Public Health. 2021;9:634285.
6. Thurber CA, Walton EA. Homesickness and adjustment in university students. J Am Coll Health. 2012;60(5):415-9.
7. Van Tilburg MA, Vingerhoets AJ, Van Heck GL. Homesickness: a review of the literature. Psychol Med. 1996;26(5):899-912.
8. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychol Bull. 1995;117(3):497-529.
9. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull. 1985;98(2):310-57.
10. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000;55(1):68-78.
11. Malterud K, Siersma VD, Guassora AD. Sample size in qualitative interview studies: guided by information power. Qual Health Res. 2016;26(13):1753-60.
12. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. Qual Res Psychol. 2006;3(2):77-101.
13. Hefner J, Eisenberg D. Social support and mental health among college students. Am J Orthopsychiatry. 2009;79(4):491-9.
14. Walton GM, Cohen GL. A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. Science. 2011;331(6023):1447-51.
15. Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. J Adolesc Health. 2010;46(1):3-10.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/