**ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA**

Beatriz Paneipán

Tomado y adaptado de:

*Guía de apoyo psicológico para universitarios* (2011).

Chile: Vicerrectoría de Gestión y Desarrollo Estudiantil, Universidad de Santiago de Chile.

En este artículo podremos revisar lo que significa para ti el ingreso a la universidad y tu adaptación a ella. Terminar la etapa de la educación secundaria e ingresar a la educación superior corresponde, sin duda, a un periodo de transición importante y a una experiencia única como cambio de etapa de vida.

En este sentido, es posible describir los cambios observables y evidentes, como por ejemplo:

• Dejar el lugar físico del colegio, el uniforme escolar, las reglas estrictas de comportamiento, de presentación personal, muchas veces, un ambiente protector o sobreprotector de los profesores y padres.

• Ingresar a la Universidad se asocia a la incertidumbre de un lugar nuevo de estudios, sin uniformes, sin reglas externas y estrictas sobre la vestimenta, el horario y el comportamiento, con plena libertad de manejar el tiempo personal y estudiando una carrera a la que optamos.

Esta elección puede estar acompañada de gran motivación o entusiasmo, así como de sentimientos diversos y, a veces, confusos. Meryem le Saget (en Montaner, 2002) señala que es necesario distinguir entre el significado del cambio y la transición. El cambio es entendido como la modificación exterior de una situación en el tiempo. Es objetivo, real, palpable, se puede anticipar y se ubica en un momento determinado, como por ejemplo todos los cambios anteriormente señalados.

Sin embargo, la transición como proceso de adaptación es un fenómeno personal, interior, que no se ve y que no está relacionado con un tiempo determinado. Más bien responde a la repercusión personal de los cambios externos que se han producido. En este sentido, existe una transición para cada persona, y un ritmo o periodo distinto también para sobrellevarla. Es la consecuencia humana y personal del cambio.

Por lo tanto, el proceso personal de adaptación a la vida universitaria estará vinculado a múltiples factores. Entre ellos se encuentran factores ambientales, como el lugar físico de tus estudios, apoyo u obstáculos de índole familiar y factores personales como el interés, motivación por la carrera, características de personalidad que te permiten asimilar con mayor o menor facilidad los cambios enfrentados.

La familia puede ayudar o perturbar en tu proceso de adaptación: Ingresaste a la Universidad ¡qué alegría!, ¡qué orgullo!, ¡qué emoción! Para los padres, hermanos y otros parientes, quien estudia ingeniería pasa a ser, de un día para otro y sin título aún, el ingeniero de la familia, el profesor o el médico… hasta los amigos nos pueden mirar con otros ojos... Las buenas intenciones pueden convertirse para quien se siente incómodo o inseguro en elementos de presión de índole emocional, alimentar autoexigencias excesivas o malestares emocionales.

Del mismo modo, la familia puede ser fuente de apoyo y consejo para vivir mejor este periodo de adaptación, puede interesarse en saber cómo te sientes y aconsejarte para enfrentar mejorar este proceso. Al ingresar a esta nueva etapa de vida, tanto la familia como el alumno pueden ir modificando la imagen que tienen sobre el o la joven. La familia puede cambiar la percepción o imagen sobre su propio hijo, hermano o pariente que ingresa a la educación superior. Pueden, por ejemplo, considerarlo más o menos responsable, maduro de cómo lo veían anteriormente. De la misma forma, el estudiante novato puede modificar la percepción que tiene sobre sí mismo, sobre su capacidad de trabajo, de habilidades o la seguridad, entre otras.

Desde niños, nosotros mismos creamos una imagen de cómo será “entrar a la universidad”, preconcepciones de la forma o el estilo de vida de qué es “ser universitario”. Las opiniones de los padres, los hermanos, otros familiares, los profesores y las conversaciones con los amigos han influido en la formación de estas expectativas.

¿Puedes recordar, previo a tu ingreso a la Universidad, cuáles eran tus expectativas y sueños?...

• Conocer personas, compañeros, profesores o grupos de personas con intereses similares a los tuyos donde poder discutir, con mayor profundidad, temas que te motivan.

• Aprender más, fascinarse por el conocimiento y la sabiduría que se trasmiten en las aulas universitarias.

• Conocer gente nueva, amigos y amigas con inquietudes similares, provenientes de diversos lugares del país o del extranjero.

• Emociones contradictorias donde aparece el miedo como un fantasma que te puede habitar. Miedo a personas desconocidas, a enfrentar altas exigencias académicas, entre otras,… ¿seré capaz?

• Ingresar a estudiar una carrera que, a la imagen de la familia y los amigos queda bien, pero que en verdad no es del mayor interés personal, porque el interés vocacional es otro, no se conoce o la elección de esta carrera fue para lo que alcanzó el puntaje; la mejor alternativa considerando las circunstancias personales y familiares.

• Un ambiente competitivo, vivido también así en los años escolares previos, y que ahora se contrasta con la realidad universitaria. “Es difícil”, escuchas frecuentemente ¿en qué lugar quedaré si estar en la universidad lo siento como una competencia?

• Un espacio para vivir los principios y los valores propios, la amistad, la solidaridad, la justicia, los ideales. Un lugar de expresión y desarrollo personal que se experimentará en la participación activa en diversos grupos, como por ejemplo: grupos políticos, de trabajos universitarios, los grupos solidarios, entre otros.

• Un ambiente de acogida y gratificante, un campo de batalla o de rechazo personal… La vivencia de la adaptación a la universidad puede incluir una o varias de las imágenes anteriores u otras muy personales, las que serán acompañadas por la incertidumbre durante un plazo que puede ser más breve o extenso.

Así lo confirma Díaz (2008), quien señala que los primeros meses de ingreso a la universidad corresponde a una etapa de transición donde los estudiantes calibran sus expectativas sobre la institución y lo que realmente es la institución según sus propias observaciones. Este proceso o periodo de adaptación inicial también es considerado uno de los periodos críticos en la trayectoria estudiantil. Montes (2002) señala que inmediatamente después del ingreso a la institución, en particular en las primeras seis semanas o primer semestre, los alumnos pueden presentar dificultades. Esto se atribuye al ambiente en algunas grandes universidades, donde los estudiantes se sienten obligados a transitar desde el ambiente conocido y relativamente seguro del colegio, al mundo en apariencia impersonal de la universidad, en el cual deben valerse por sí mismos, tanto en las aulas como en los distintos espacios institucionales. La rapidez y el grado de la transición pueden plantear serios problemas en el proceso de ajuste a muchos estudiantes que no son capaces de cumplir con las exigencias en forma independiente. La sensación de estar ‘perdido’ o de no ser capaz de establecer contacto con otros miembros de la institución expresa, en parte, la situación anímica que pueden vivenciar muchos estudiantes.

El problema de la transición en la universidad puede ser común para una diversidad de estudiantes, no sólo para aquellos que pasan desde la enseñanza media a una institución de educación terciaria o universitaria, con grandes espacios para la vida académica, sino que, también, es una cuestión no menos importante, en aquellas instituciones que reciben estudiantes de generaciones anteriores. Para el estudiante que ingresa a la universidad y lleva más de un año fuera del sistema educacional formal también puede resultar traumática la transición entre el entorno del hogar o del trabajo y el ambiente juvenil de la institución universitaria (Tinto, 1989). Así mismo, los problemas originados en la transición pueden ser igualmente severos para jóvenes provenientes de comunas rurales y pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos, ya que, en términos relativos, poseen condiciones económicas y sociales desventajosas al ingresar a una universidad o carrera que posee mayoritariamente estudiantes pertenecientes a los estratos socio económicos y culturales más altos.

Más allá de los estudios y las estadísticas, el ingreso a la educación superior es una opción de los estudiantes en la cual, en la mayoría de los casos, las personas se encuentran dispuestas a la apertura, el aprendizaje y vivenciar experiencias nuevas con gran entusiasmo. Las experiencias son llamadas como tales porque nadie más las puede vivir por uno… más que uno mismo…. y, en ese sentido ingresar a la educación superior… entrar a la universidad, puede ser una experiencia enriquecedora desde lo intelectual, emocional y social o puede vivirse como una experiencia frustrante, descalificadora de los propios potenciales, de sueños y esperanzas. A pesar de nuestra buena disposición, ¿qué tipo de dificultades podrían presentarse en el primer año de estudios universitarios?

Posibles dificultades asociadas a:

**• Ritmo de estudio o presión por la carga académica**. Con la mejor intención que se demuestre, probablemente durante el primer año de estudios obtengas alguna o varias calificaciones muy bajas o tengas que enfrentarte a la reprobación de algún ramo y experimentar la frustración que surge. De la misma forma, es posible que debas aceptar que la presión del trabajo académico es fuerte y permanente. En estas circunstancias, adquiere relevancia sobrellevar las frustraciones como parte del proceso de aprendizaje y generar estrategias para sobrellevar las dificultades: preguntar las dudas en clases, a los profesores y compañeros. A la vez, es posible investigar, aprender o pedir ayuda en relación al manejo de estrés, mejorar los hábitos y estrategias de estudio, así como reforzar nuestra autoestima, entre otros.

**• Dudas vocacionales** e intención de cambiarse o retirarse de la carrera. Según un estudio nacional, los factores o causas más frecuentes de deserción de los alumnos universitarios en primer año se deben a problemas vocacionales, situación económica familiar y/o rendimiento académico (Centro de Microdatos, 2008). Para enfrentar estas dificultades, es necesario acudir a las redes de apoyo: conversar con los familiares y amigos, así como solicitar apoyo de otras instancias de la universidad cuya función es prestar servicios de orientación vocacional, apoyo económico o de rendimiento.

**• Incomodidad social, malestar emocional o físico** relacionado con la participación en las aulas universitarias o actividades propias de la universidad. Es importante recurrir a los servicios de salud correspondientes, pues en ocasiones durante el proceso de adaptación a la vida universitaria pueden surgir síntomas físicos o psicológicos que requieren de ayuda especializada.

¿Cómo vivir de la forma más enriquecedora posible el ingreso a la etapa de la vida universitaria? Es importante invertir tiempo para asumir que este es un periodo personal de adaptación. Entonces, cabe reflexionar y decidir, de forma individual, sobre qué acciones tomar, qué actitudes adquirir, entre otras, para sobrellevar mejor el paso de la vida de estudiante secundario a estudiante universitario. Si no nos encontramos frente a dificultades mayores o bien estamos en disposición de adaptarnos con entusiasmo a nuestra vida universitaria, recuerda:

**• Fomentar la confianza en ti mismo**. Cada uno de los alumnos seleccionados para ingresar a la universidad ya logró aprobar con éxito un proceso de selección. Esto significa que no es relevante qué lugar obtuviste al ingresar, significa que desde la institución se reconocen tus méritos y que cuentas con las aptitudes básicas para desempeñarte satisfactoriamente en tu carrera. Cadapersona posee características particulares que lo diferencian de los demás, métodos individuales para aprender, tiempos y ritmos diferentes. Confía en tus propias capacidades, recuerda que lo importante es que logres sentir que estás aprendiendo y que, a futuro, ser un buen profesional no necesariamente se relacionará en forma directa con haber obtenido las mejores calificaciones. El éxito profesional se relaciona también con otras habilidades, como por ejemplo las habilidades sociales, que se desarrollan también en otras actividades de índole artística, deportiva, social, entre otras. La educación universitaria debiera ser concebida como una formación integral, formadora de personas. Ello implica aprendizaje de conocimientos especializados junto con el desarrollo de aptitudes y habilidades personales.

**• Redefinir expectativas.** Muchos estudiantes universitarios poseen una imagen de sí mismos que se caracteriza por ser un buen alumno. Generalmente esa definición se asocia en la educación básica y secundaria con la obtención de resultados académicos sobresalientes en forma habitual. La exigencia universitaria implica capacidades intelectuales y, además, otras habilidades de índole organizativa, social. Ofrece también la posibilidad de desarrollar intereses y habilidades artísticas y deportivas, entre otras, que requieren tiempo y dedicación. Redefinir las expectativas alude a responder la pregunta de cómo quieres vivir la vida universitaria, cuáles serán tus prioridades según tu tiempo, capacidades, aptitudes, intereses, ideales y circunstancias personales y/o familiares. Un aspecto esencial a considerar al plantearse los objetivos personales para la etapa universitaria es hacerse cargo o responsable del tiempo personal disponible, estudiando lo suficiente para responder satisfactoriamente a las exigencias académicas que asumimos como compromiso personal al ingresar a la universidad. En este sentido, es básico, por ejemplo, asistir a clases puntualmente y en forma habitual.

**• Conocer el lugar físico y sus oportunidades.** Es frecuente escuchar durante el último año de los estudios universitarios decir a los alumnos “me hubiera gustado haber aprovechado más la universidad”. Muchas veces aludiendo a los servicios, talleres, oportunidades de participación de grupos de intereses especiales, convenios de la institución, entre otros. Una buena forma de sentirse bien en un lugar nuevo es darse el tiempo para conocerlo y todas las posibilidades y alternativas de participación y apoyo que ofrece. Ello significa superar el miedo a preguntar y practicar una actitud de apertura y búsqueda activa a nuevas oportunidades de aprendizaje ofrecidas desde la institución que, sin duda, te apoyarán en el proceso de tu autoconocimiento, de identificación de potencialidades o apoyarán el desarrollo de habilidades que deseas mejorar.

**• Conocer mejor tu carrera.** La visión de una carrera suele ser convencional o estereotipada si no se conoce realmente en profundidad. Es importante conocer tu carrera en cuanto a la carga académica, asignaturas que implica, así como los talleres optativos, las posibles prácticas o pasantías asociadas. De la misma forma, es importante interiorizarse sobre aquellas innovaciones asociadas a su desarrollo en la actualidad, cuyas aplicaciones pueden influir en tu motivación y entusiasmarte con ella aún más. Una misma carrera, hoy en día, puede presentar diversas posibilidades de aplicación y desarrollo, por esto es necesario que creas en ti y en tu vocación, pues las grandes innovaciones surgen de personas que se han atrevido a crear y creer en sus proyectos. Por otra parte, el ambiente o cultura propia de los estudiantes de una especialidad, es creada y promovida por los propios estudiantes, por ello es bueno atreverse a participar y fomentar un ambiente social que quisieras experimentar. A la vez, esta actitud se puede convertir en un mecanismo eficaz para lograr una adaptación rápida.

**• Dejarse ayudar.** Todos los alumnos universitarios nuevos vivencian este periodo de acostumbramiento, es decir, junto contigo, hay muchas personas que están viviendo este proceso de adaptación, en mayor o menor grado, de forma similar a tu experiencia. En este sentido, compartir las dificultades con los compañeros y amigos, así como con el grupo familiar es un apoyo necesario que puede ser de ayuda en esta situación y en situaciones futuras, por lo tanto, se sugiere hacerlos partícipes de esta experiencia y cultivar estas redes de apoyo. En este sentido, una actitud de humildad puede ser una buena aliada.

**• Dudarlo todo**. En la etapa de la adolescencia o de la adultez emergente es frecuente experimentar periodos de dudas y confusión. El periodo de la adolescencia se caracteriza por experimentar cambios corporales, psicológicos, deseos de independencia, cambios de intereses, inseguridad, entre otros. Por ello, es necesario disponerse a que se pueden vivir crisis o periodos de confusión como situaciones normales dentro del desarrollo humano sano yque se encuentran en la familia, amigos y la universidad misma alternativas de apoyo destinados a acompañarte en la clarificación de esas dudas.

**• Enfrentar las experiencias nuevas con optimismo.** La experiencia universitaria suele ser un periodo de vida muy estimulante y satisfactorio desde el aspecto intelectual y social, por ello la predisposición debiera ser la más positiva posible. Muchos estudiantes universitarios son entusiastas estudiantes, deportistas, artistas o todo ello a la vez. En la medida que se van adquiriendo compromisos personales, se mantienen con perseverancia y se disfrutan los logros del esfuerzo personal, la universidad puede ser un universo de posibilidades. El optimismo es gratis y básico en una personalidad sana. Soñar también y es posible soñar con las mejores oportunidades para ti desde el mismo lugar en que te encuentras. La invitación, entonces, es a disponerse con apertura y optimismo a conocer y disfrutar de un mundo nuevo por descubrir…

**Referencias**

Centro de Microdatos (2008). *Estudio sobre causas de la deserción universitaria*. Departamento de Economía. Universidad de Chile.

Díaz, C. (2008). Modelo conceptual para la deserción estudiantil universitaria chilena. *Estudios pedagógicos*, Vol. 34, Nº 2, p. 65-86.

Montaner, R. (2002) *“Leonardo, el primero que se comió el queso”*. España: Gestión 2000.

Montes, H. (2002). La transición de la educación media a la educación superior, Retención y movilidad estudiantil en la educación superior: calidad en la educación, p. 269-276. Chile: Publicación del Consejo Superior de Educación.

Tinto, V. (1989). Definir la deserción: una cuestión de perspectiva. *Revista de Educación* *Superior,* N° 71, ANUIES, México.