



---

# Elementos, transformaciones y estrategias que intervienen en la adaptación universitaria desde la mirada de estudiantes regulares y de primer de ingreso de la Universidad Nacional

## Elements, Transformations, and Strategies that Intervene in the Adaptation to the University from the Viewpoint of Freshmen and Regular Students at Universidad Nacional

*Lizeth Valverde López*<sup>1</sup>

Universidad Nacional  
Costa Rica

[lizeth.valverde.lopez@una.cr](mailto:lizeth.valverde.lopez@una.cr)

*Nathalie Álvarez Vega*<sup>2</sup>

Universidad Nacional  
Costa Rica

[nathalie.alvarez.vega@est.una.ac.cr](mailto:nathalie.alvarez.vega@est.una.ac.cr)

*Joseline Bogantes Sánchez*<sup>3</sup>

Universidad Nacional  
Costa Rica

[joseline.bogantes.sanchez@est.una.ac.cr](mailto:joseline.bogantes.sanchez@est.una.ac.cr)



Recibido: 6 de abril de 2022. Aprobado: 20 de octubre de 2022

<http://doi.org/10.15359/rep.17-2.10>

- 1 Licenciada en Educación Comercial de la Universidad Nacional y Maestrante de la Maestría en Pedagogía con énfasis en diversidad en los procesos educativos de la División de Educación Básica de la Universidad Nacional. <https://orcid.org/0000-0002-4714-3776>
- 2 Licenciada en Enseñanza del Inglés para III y IV Ciclos Universidad Americana y Maestrante de la Maestría en Pedagogía con énfasis en diversidad en los procesos educativos de la División de Educación Básica de la Universidad Nacional. <https://orcid.org/0000-0003-3058-0731>
- 3 Licenciada en la Enseñanza de las Ciencias y Maestrante de la Maestría en Pedagogía con énfasis en diversidad de los procesos educativos de la División de Educación Básica de la Universidad Nacional. <https://orcid.org/0000-0002-8233-5482>



### Resumen

Este artículo reúne las percepciones de estudiantes de educación superior de primer ingreso y regulares de la Universidad Nacional (UNA) de Costa Rica. El objetivo fue identificar los elementos y transformaciones que intervienen en la adaptación universitaria, para evidenciar estrategias promotoras del éxito en el proceso de adaptación universitaria desde la mirada estudiantil. El estudio se realizó por medio de la investigación-acción participativa, con 14 estudiantes de la UNA en sesiones sincrónicas y asincrónicas, cuya información se categorizó mediante la escritura en cuatro capas: transcripción literal de los encuentros y clasificación de la información, resaltado de datos con base en propósitos, interpretación crítica y reflexiva, así como el enlace con personas autoras. Dentro de los principales hallazgos, sobresalen las redes de apoyo como uno de los elementos que intervienen en la adaptación universitaria, así como que conocer la universidad y sus términos es una de las principales transformaciones que se experimentan. Se identificaron algunas propuestas de estrategias y recursos para apoyar a estudiantes de primer ingreso tanto de acompañamiento, como informativas y pedagógicas. Por esto, se recomienda a las instituciones de educación superior, brindar mayores espacios de desahogo, acompañamiento y seguimiento al estudiantado de primer ingreso.

**Palabras clave:** Adaptación, estrategias, éxito estudiantil, redes de apoyo, transformación.

### Abstract

This paper collects the perceptions of first-year and advanced college students at Universidad Nacional (UNA) of Costa Rica. The main objective of the inquiry was to identify the elements and transformations that are involved in the adaptation of college students to demonstrate strategies to promote success in the adaptation process to the college life from the student's perspective. This study has been done based on Participatory Action Research with 14 students at UNA in synchronous and asynchronous meetings; the collected data were categorized through a writing process



of four layers: literal transcription of the meetings and classification of the information, highlighting the data based on purposes, critical and reflective interpretation, as well as the link with the authors. It was found, among the main transformations experience, that supporting networks are key elements that take part in the adaptation to university life as well as knowing the university and its related concepts. Spaces for relief and support for first-year students were highly recommended according the obtained findings.

**Keywords:** academic success, adaptation, strategies, support networks, transformation

### Introducción

Un punto de quiebre en el desarrollo de las personas estudiantes de una institución de educación superior es el proceso de adaptación universitaria, ya que además de responder asertivamente a una carga académica, adaptarse a la universidad supone también el desapego de la familia, de las amistades, de la adolescencia temprana, del lugar de procedencia, los pasatiempos y otros aspectos de la vida socioemocional humana que se suman a los nuevos retos en las situaciones de aprendizaje, formación académica, profesional y en la visualización del proyecto de vida de cada estudiante. Por ello, surge esta propuesta investigativa, como una reflexión del accionar en la Universidad Nacional (UNA) que impulsa a contribuir en la atención de diversas necesidades del colectivo estudiantil que se embarca en el camino de una carrera universitaria.

Así, estudios previos han analizado la adaptación universitaria como un proceso complejo que atraviesa la población estudiantil durante su ingreso a la educación superior. [Londoño \(2009\)](#) realizó un estudio sobre el optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación universitaria; esta investigación refleja que el apoyo de las familias, docentes, compañeros y compañeras, es decir, el soporte social es un factor influyente en el proceso. Sin embargo, evidencia que las personas con una visión pesimista de la vida tienen más posibilidades de rendirse ante los obstáculos, por lo que la habilidad social y el optimismo facilitan el proceso.

Por su parte, [Soares et al. \(2011\)](#) investigaron el ambiente académico y la adaptación a la universidad, de lo que concluyeron que,

durante el primer año, las personas estudiantes de nuevo ingreso son dependientes de sus docentes, compañeros y compañeras, al resaltar que quienes tienen mayores relaciones sociales cuentan con mayor posibilidad de adaptarse al nuevo entorno. En cuanto a la adaptación y persistencia académica durante el primer año universitario, [Figuroa y Torrado \(2012\)](#) identifican tres períodos clave para la estancia universitaria: las primeras semanas de clases, “el rendimiento de cuentas”, es decir, las evaluaciones, y el conocimiento de calificaciones.

A su vez, [Duche et al. \(2020\)](#) realizaron un estudio donde identificaron que existen cuatro factores clave para un proceso de transición secundaria-universidad exitoso: la metodología de enseñanza y evaluación docente, las asesorías y tutorías a estudiantes de nuevo ingreso, la identificación vocacional del estudiantado, y las relaciones sociales y actividades curriculares.

De esta manera, se plantea el propósito de esta investigación, el cual se centra en contribuir a la identificación de estrategias para lograr una mejor adaptación a la vida universitaria, partiendo de experiencias compartidas, establecidas entre estudiantes de educación superior. El cuestionamiento que impulsó el proceso fue: ¿Cuáles son los elementos y transformaciones que intervienen en el proceso de adaptación universitaria para demostrar estrategias promotoras de éxito desde la mirada estudiantil?, cuyo objetivo principal fue identificar los elementos y transformaciones que intervienen en la adaptación universitaria de estudiantes de primer ingreso de la UNA, lo cual permite evidenciar estrategias promotoras del éxito en dicho proceso partiendo desde la mirada de estudiantes de primer ingreso y de estudiantes regulares.

## **Marco teórico**

### ***Diálogo***

Un facilitador de la criticidad y reflexión de las personas es el diálogo, pues este permite el continuo desarrollo de reflexiones que constituyen el inicio de los cambios, transformaciones y mejoras en los contextos de pertenencia ([Colmenares, 2012](#)). Mediante el diálogo, se pueden derribar las verdades absolutas, los dogmas acabados y las realidades únicas, en pro del desarrollo de experiencias educativas dirigidas al colectivo social buscando así la democratización de los conocimientos.



El diálogo constituye un espacio en el que es posible interactuar de manera conjunta y coherente, ya que, para desarrollarse, las personas participantes deben mirar y construir significados desde lo individual y lo colectivo. Consecuentemente, las dificultades emanadas por conflictos entre las creencias son disimuladas por el propósito que se comparte, así como por la capacidad creativa y transformadora (Bohm, 1997). El diálogo permite reconocer la percepción de la otra persona, lo cual facilita la comunicación eficaz y presenta una oportunidad de aprendizaje (Freire, 2004; Gómez y Mora, 2011; Ventosa, 2016). Además, el diálogo permite establecer vínculos y formar relaciones de confianza con otras personas, por medio del compartir, comprender y dar significado a la diversidad de realidades, lo cual enriquece y amplía cualquier espacio (Bohm, 1997; Dobles *et al.*, 2010; Ghiso y Tabares-Ochoa, 2011; Morales, 2015). Para lograr un diálogo igualitario en donde se reconozca los sentires de cada persona resulta necesario reconocer la diversidad.

### ***Diversidad***

Es la posibilidad de las personas de diferir en cuanto su ser y actuar con respecto a los constructos socioculturales que comprenden la etnia, el género, la apariencia, el comportamiento, lo cognitivo, preferencias, entre otros aspectos (Hernández, 2008). La diversidad hace a las personas seres únicos/as. Es el derecho a la igual dignidad que merece cada persona, sin importar nada más allá que su concepción como ser único (Cortina, 2017; Gallardo y Ruíz, 2008; Martínez-Villareal, 2019). A pesar de que todos los seres se encuentran estrechamente interconectados, cada persona tiene su propia historia (Boff, 2012). La diversidad es una forma de cultura, política y ética (el deber ser y deber hacer) difiere de lo que se es (el ser), involucra ser ante, frente y con otras personas. La diversidad es “necesaria para percibir, reconocer y nombrar a la diferencia” (Gómez, 2018, p. 2). La diversidad es un excelente recurso para la vida y el aprendizaje (Booth y Ainscow, 2015).

Por ello, en los procesos educativos, responder y respetar la diversidad es fundamental, debido a que enriquece los espacios de convivencia, ampliando la construcción de aprendizajes colectivos. En paralelo, las personas de primer ingreso universitario también se ven beneficiadas, al gozar de un reconocimiento y validación de sus sentires, aspiraciones y participación en la interacción del proceso de

adaptación. Por lo tanto, cuando se logra el reconocimiento a la diversidad y las cualidades únicas de cada persona, se da pie a la colectividad.

### ***Colectividad***

La colectividad amplía la diversidad de matices presentes en el diálogo, lo cual potencia y enriquece los procesos de construcción conjunta. Se entiende como un grupo de seres que comparten un propósito, inquietud u objetivo que les motiva a “suspender” sus creencias, para reconocer los significados de estas como conjunto, lo que les permite interaccionar de modo consciente de su propia persona y del otro o la otra en cuestión, de manera comprometida para lograr la solución, transformación o mejora del propósito en común (Bohm, 1997; Maturana, 2001). Por ello, al construir colectivamente, descubrir y documentar miradas, se generan ideas provechosas, partiendo desde las diversas posibilidades, mediante la cooperación y convivencia sana.

Para el trabajo colectivo, es necesario basarse en el respeto que permite la realización de cambios orientados a un bien común, a la vez, aprendiendo y conociendo del resto de individuos sin olvidar el propio sentido de vida (Ander-Egg, 2003; De Sousa, 2011; Maturana, 2001). Sin la colectividad, no es posible que las personas desarrollen un alto grado de conciencia y sentido de responsabilidad para con la sociedad, ya que ahí cada persona coordina sus aspiraciones y objetivos con los del conjunto (Marenko, 1977). La colectividad es primordial dentro de los espacios universitarios, donde se consolidan como redes de apoyo para las personas que inician su viaje en la educación superior.

### ***Redes de apoyo***

Se definen como espacios amistosos y de relaciones interpersonales con otras personas donde destacan la empatía, el respeto, la jovialidad y un clima relacional positivo. Protegen la salud física, mental y psicoemocional de las personas, al disminuir la ansiedad, estrés, cambios en los hábitos alimenticios y sentimientos de depresión (Chau y Saravia, 2014; Chau y Vilela, 2017). Asimismo, combaten el desapego familiar y comunitario que sufre la población estudiantil universitaria, lo cual permite la creación de vínculos con las personas de este nuevo contexto. Algunos ejemplos de redes de apoyo social en la universidad son el acompañamiento y la capacidad colaborativa durante los procesos educativos por parte del personal docente y el resto de la población estudiantil (Londoño, 2009; Medrano y Pérez, 2010).



Las redes de apoyo social consideran las realidades, necesidades y situaciones de vida de cada persona (De Sousa *et al.*, 2005). Su existencia brinda acompañamiento y resulta relevante para disfrutar de espacios de diálogo, ocio y gozo (Boff, 1999; Maturana, 2001). Estas redes son medios potenciadores de la imaginación y la capacidad colectiva del compromiso hacia el éxito y la sana convivencia (De Sousa *et al.*, 2005).

### ***Éxito***

El éxito puede ser comprendido de muchas maneras según el cristal por donde se mire. Se consideraron como válidas las distintas miradas de percibir el éxito, ya que cada persona lo concibe de manera diferente, se dice que es una construcción abstracta que se fundamenta en los intereses y consecuencias específicas de las acciones de cada ser humano. Es el logro de algo planificado, intentado o deseado en un espacio; o bien el resultado positivo de una acción desarrollada, por medio de capacidades y talentos propios. También, es la capacidad de sobresalir, ser reconocido y respetado al afrontar cierta situación (Alonso, 2012; Fernández y Cantón, 2018).

Se considera un fenómeno complejo que expone la capacidad que tienen las personas como seres vivos para autoorganizarse y enfrentar de “manera exitosa” los cambios del contexto, lo cual resulta necesario para desenvolverse y continuar (Assmann, 2002; Smith y Smith, 2007). Al hablar del éxito, se hace alusión a diversas dimensiones como la profesional, familiar, empresarial y personal (Fernández y Cantón, 2018).

### ***Adaptación universitaria***

Es el proceso de ajuste que sufren las personas al integrarse al nuevo contexto universitario, tras su paso por la educación secundaria. Este momento se ve influenciado por factores diversos como el ambiente, el personal administrativo y académico, las personas compañeras de carrera, familiares, amistades, cultura, nivel socioeconómico, escolaridad, entre otros cambios en el entorno inmediato al momento de ingresar a la universidad (Ponte, 2017). Arancibia *et al.* (2013) definen el proceso de adaptación universitaria en dos vertientes: la académica y la socioemocional:

La primera tiene relación con el desarrollo de competencias en dicho ámbito, tales como hábitos de estudio, adquisición de

conocimientos e internalización de las normas institucionales, esta última referida a los aspectos formales de la formación académica. La segunda vertiente se relaciona con el desarrollo del manejo de la frustración, la resignificación de acontecimientos, configuración de redes sociales y el desarrollo de estrategias para enfrentar la discriminación. (p. 128)

Este proceso es mediado por múltiples rupturas psicosociales, así como por los aspectos académicos que influyen tanto positiva como negativamente a la adaptación universitaria. Las redes de apoyo social se consolidan como un aspecto fundamental para alcanzar el éxito durante la adaptación universitaria.

### **Metodología**

Este estudio parte de la conceptualización de las personas participantes como sujetos dinámicos, con historias de vida y contextos propios de su ser y quehacer (Dobles *et al.*, 2010), por ello se basó en el paradigma naturalista. Además, estuvo fundamentada en el enfoque cualitativo, el cual permite interpretar la realidad de un fenómeno en el contexto en el que se desarrolla, en su cotidianidad, por lo que se consideraron las concepciones, miradas, emociones, experiencias y particularidades de cada estudiante participante.

Asimismo, el proceso estuvo inspirado en la Investigación-Acción Participativa (IAP), percibida como una forma de conectarse con el mundo y la población, consecuentemente, como una manera de contribuir a la sociedad por medio de propuestas participativas que involucran a distintos actores sociales y que buscan alcanzar a más personas. Se consideró un compromiso social a través del cual es posible aportar a la comunidad mediante un proceso abierto, encaminado hacia la transformación (Rahman y Fals, 1992). En este sentido, la IAP permite dialogar, reflexionar y aportar a la adaptación a la vida universitaria que vive la población de estudiantes de primer ingreso de la UNA.

Las personas que protagonizaron este proceso fueron ocho estudiantes regulares y seis estudiantes de primer ingreso de la UNA de las carreras de: Administración, Bibliotecología, Biología, Educación Comercial, Enseñanza de las Ciencias, Ingeniería en Sistemas, Orientación, Relaciones Internacionales y Química Industrial; quienes decidieron unirse voluntariamente para compartir sus experiencias en torno a la adaptación a la vida universitaria.





Para la recolección de información, se utilizaron los instrumentos de encuesta, observación participante, diálogos sincrónicos y asincrónicos. Las sesiones de trabajo sincrónicas se desarrollaron por las plataformas virtuales *Google Meet*, *Jitsi* y *Zoom*, debido a la pandemia ocasionada por el virus SARS-Cov-2 (COVID-19). Las reuniones se desarrollaban cada quince días durante el lapso comprendido entre el 14 mayo y el 12 de diciembre de 2020. Cada sesión tuvo una duración aproximada de una hora. Para la sistematización de las experiencias compartidas durante estos encuentros, se utilizaron recursos como la grabación y la toma de notas, para lo cual se contó con el consentimiento de todas las personas participantes (Ander-Egg, 2003).

A su vez, otros aportes fueron brindados de manera asincrónica mediante las herramientas de *Google Docs*, *Facebook*, *Google Forms*, *WhatsApp*, *Mentimeter* y *Padlet* que potenciaron las relaciones horizontales a través de las cuales la población de estudiantes pudo aportar en las conversaciones e intercambio de experiencias sobre el proceso de adaptación a la vida universitaria (Jara, 2012). El trabajo desarrollado se ajustó a la metodología de cuatro fases (ver Figura 1) propuesta por Colmenares (2012), la cual permitió ir construyendo de manera conjunta el rumbo de la investigación.

**Figura 1**

*Fases de investigación*



*Nota:* Elaboración propia con base en el modelo propuesto por Colmenares (2012).

Para la sistematización y análisis de la información recolectada, se utilizó el modelo de escritura en cuatro capas (ver Figura 2), el cual permite entretejer los datos obtenidos. Asimismo, se realizó una clasificación de lo recopilado en los encuentros por medio de categorías temáticas donde se incluían las intervenciones literales del grupo de participantes: elementos que median en el éxito del proceso de adaptación a la vida universitaria, estrategias y recursos utilizados para apoyar a estudiantes de primer ingreso, transformaciones y aprendizajes que surgen del proceso de vida universitaria.

**Figura 2**  
*Sistematización por capas*



*Nota:* Elaboración propia

Finalmente, la complejidad, el diálogo, la colectividad, la transdisciplinariedad y la diversidad fueron las premisas epistemológicas y ontológicas ineludibles en el proceso de investigación. Además, la premisa axiológica consistió en asumir que se debe acercar, comprender y compartir realidades, donde mediaron los valores, creencias y prejuicios del grupo estudiantil. Debido a la diversidad, complejidad y singularidad de la realidad es que, desde el punto de vista heurístico, se consideró el diálogo como la herramienta idónea de este proceso (Bohm, 1997), de modo que, a través de la reflexión permanente, se analizó, codificó y clasificó la información que se muestra a continuación.



## Discusión de resultados

### *Elementos que median en el éxito de la adaptación a la vida universitaria*

Los elementos que median en el éxito son concebidos como los agentes internos o externos que intervienen en la decisión de quedarse en el entorno universitario o desertar. Se recuerda que la transición desde la secundaria hasta la universidad es un paso importante en la vida de las personas, el cual es influenciado por factores económicos, sociales, culturales y familiares, de modo que estos interfieren en la adaptación al nuevo proceso principalmente durante los primeros semestres de vida universitaria. Además, dada su complejidad, no es de extrañar que, durante este período, sea común la presencia de un alto grado de deserción estudiantil (Londoño, 2009).

Es preciso destacar que, en el caso de la UNA, la población desertora se caracteriza como temprana, debido a que abandona sus estudios principalmente durante el primer o segundo ciclo de la carrera según datos con cohorte a 2018 (Rodríguez, M., comunicación personal, 7 de mayo de 2020). También, se presentan casos de deserción como estudiantes con matrícula irregular, itinerante o inactiva durante el año (Rodríguez, M., comunicación personal, 7 de mayo de 2020). Al respecto, la población participante resalta elementos que median en el éxito de la adaptación a la vida universitaria (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Elementos que median en el éxito de la adaptación a la vida universitaria*

<b>Tipo de elemento</b>	<b>Intervención literal</b>
<b><i>Redes de apoyo y acompañamiento</i></b>	Conocer a otros/as; apoyarnos entre estudiantes, colaborar, ser bondadosos, empáticos y sensibles con el otro/a; brindar y tener acompañamiento durante el proceso; la diversidad de ideas, personalidad y carreras; el hecho de poder expresarse, hacer catarsis, tener retroalimentación; espacios de diálogo, ocio y gozo para compartir y disfrutar; personas guías, acompañantes que nos expliquen lo que aún no conocemos y nos ayuden a dejarle de temer a la U.

Tipo de elemento	Intervención literal
<b>Académico y profesional</b>	Ser innovadores y líderes; participar en programas universitarios; participar de tutorías formales e informales; conocer la biblioteca y relacionarse, formar grupos de apoyo; ser estudiante asistente.
<b>Satisfacción personal y académica</b>	Disfrutar y aprender verdaderamente; ser consciente de lo que se está aprendiendo; hacer lo que amamos y nos apasiona; ver la U como un todo, estudiar y hacer amistades, futuros colegas; no dudar de nuestros sentimientos; una vida social activa, amigos y relaciones; la facilidad de palabra; la confianza.

Nota: Elaboración propia

Al partir de esto, se evidencia que el ser humano es un todo influida por múltiples factores de los escenarios de vida. De ahí que, la existencia de las redes de apoyo y acompañamiento a estudiantes resultan relevantes para disfrutar los espacios de ocio y conversación (Boff, 1999; Maturana, 2001). Reconocer esos elementos y hacer énfasis en la consciencia hacia otras personas y seres, la capacidad de cuidar de ellas, velar por sus necesidades y la importancia de ser empáticos ante los acontecimientos que afectan sus vidas (Boff, 1999; Maturana, 2001) es primordial, ya que como indica Daniela, participante del estudio, “falta apoyo entre compañeros y otros/as estudiantes”.

En consonancia, como recuerda Joyce, otra de las participantes, “La U no es solo para llevar cursos sino también hacer amigos, colegas en un futuro, disfrutar y obtener habilidades blandas, esto no se tiene que dejar de lado” (Comunicación personal), debido a que la salud y la convivencia (familia, amigos, compañeros, entre otras) a veces parecen triviales al iniciar la vida universitaria, pero no lo son (Chau y Saravia, 2014; Chau y Vilela, 2017).

Sobre el elemento académico y profesional, se enmarca la relevancia que tienen los lugares de esparcimiento formal, tal como las tutorías de éxito académico (un programa de apoyo al estudiantado liderado por la Vicerrectoría de Docencia donde se contrata a estudiantes avanzados y avanzadas de las carreras para que brinden clases de refuerzo sobre cursos específicos a otros y otras estudiantes de niveles inferiores) y la ejecución de horas asistente (es una modalidad de apoyo socioeconómico que brinda la UNA para estudiantes a partir del primer año y segundo ciclo de la carrera, donde son contratados y contratadas



para participar en proyectos y actividades que les permitan ir adquiriendo experiencia profesional). Por esto, se deben encontrar más espacios para el estudio grupal por ejemplo en la biblioteca, donde las personas en la convivencia se apoyan y plasman experiencias con la finalidad de ayudar a las otras personas y de encontrar nodos en común.

Además, la convivencia permite recordar lo que a cada quien mueve en el camino universitario. Los espacios de roce colectivo representan la posibilidad de un amplio crecimiento a nivel personal y profesional; son lugares donde se reconocen las peculiaridades de las otras personas como parte importante de las propias vivencias (Boff, 2002; Maturana, 1992). Lo anterior, demuestra que, en la UNA, existen diferentes entidades a las cuales se puede recurrir ante dificultades relacionadas con el desempeño académico. Asimismo, Óscar, participante de la investigación, recuerda que en “la oficina de orientación y de psicología [...] te pueden dar un orientador para que te de las técnicas de estudio y el manejo del tiempo” (Comunicación personal). Así, existen otras instancias que pueden apoyar el bienestar integral del colectivo estudiantil, ya que estar bien adquiere mayor relevancia durante el proceso de adaptación a la vida universitaria (Londoño, 2009).

En atención a la satisfacción personal y académica, tener la consciencia de lo que se está aprendiendo y por qué se está aprendiendo, ayuda a reconocer y amar el estudio, debido a que muestra nuevos caminos para transitar y permite poner en práctica los conocimientos, así como propicia el disfrute de estos procesos; significa que “si estudio algo es porque siento ilusión, porque me nace y porque tengo ese entusiasmo de leerlo, estudiarlo y aplicarlo” (Joyce, comunicación personal), de modo que, compartir entre personas estudiantes puede contribuir significativamente a que el proceso de adaptación universitaria pueda sobrellevarse de mejor manera, dado que durante los primeros años de universidad hay información valiosa que se desconoce y que se podría acceder a través de este tipo de redes (Londoño, 2009; Medrano y Pérez, 2010; Chau y Saravia, 2014; Chau y Vilela, 2017).

### ***Transformaciones y aprendizajes que surgen***

Al transitar el camino universitario, van a existir múltiples transformaciones y aprendizajes como en cualquier otro espacio de la vida. En los encuentros, sobresalen las transformaciones como los eventos que promovieron un cambio de perspectiva sobre el entorno universitario. Son considerados aquellos momentos, situaciones o acciones que

brindaron un conocimiento nuevo. Dentro de las intervenciones participantes se algunas a continuación (ver Tabla 2).

**Tabla 2**

*Transformaciones y aprendizajes*

<b>Tipo</b>	<b>Intervención literal</b>
<b><i>Sobre los procesos universitarios</i></b>	La complejidad y frustración que surge de un proceso universitario como lo es la matrícula (materiales de apoyo CD's y talleres de cómo matricular; no sabíamos que significan el montón de errores de matrícula; ¿qué son los NRC?; no nos dicen que nos quedamos sin campo en los cursos; la opción de no entrar a la hora en punto a matricular; es todo un reto, al inicio difícil); la pandemia y el abordaje improvisado de lo virtual le resta a la experiencia de estar en la universidad; conocer las oficinas universitarias; sobre el proceso de estudiante asistente; la realidad de no conocer la U y sus términos (no sabía la distancia entre edificios y que hay que correr para llegar a la siguiente clase; pensé que iba a hacer más amigos, pero vienen por añadidura; ¿a qué nos referimos sobre grado y posgrado?; ¿PPS es práctica profesional supervisada?; ¿estar incompleto no es lo mismo que reprobado?).
<b><i>Aspectos personales, académicos/ profesionales</i></b>	El miedo que se presenta frente a nuevos panoramas, pero que al enfrentarnos implica empoderarse y aprender; el pensar y reflexionar sobre lo que hacemos para poder mejorar; el espabilarse, dejar de ser oveja y empezar a solucionar los propios asuntos.
<b><i>Desde lo social/ emocional</i></b>	En la universidad, todo es más humano, no hay distinciones por clases sociales; los aspectos emocionales del estudio (ver lo que estamos estudiantado y si se está disfrutando; disfrutar todas las actividades, valorar todo lo que la U nos brinda; no todo es estudiar; mandarse a nuevas cosas, unirse a mentorías; todas las materias tienen importancia; abrirse a más perspectivas; la integralidad dentro del proceso académico; crear una consciencia como estudiantes; aprender que se hace lo mejor que se puede; no enfermarse por estudiar; sentir ilusión, entusiasmo de leerlo, estudiar y aplicar lo que se estudia; hacer las cosas por gusto y no por obligación)

*Nota:* Elaboración propia



En las intervenciones, se denota cómo el desconocimiento sobre los procesos universitarios implica un gran reto, pero a la vez plantea al estudiantado de primer ingreso, y la población regular, la oportunidad para reflexionar y aprender en cada momento, propiciando la continua construcción de la propia autonomía, lo cual permite conocer sus capacidades, expandir sus fronteras mentales y superar las barreras que les impiden lograr las metas propuestas (Gallardo y Ruíz, 2008). Conocer sobre las actividades universitarias ayuda a que la población de estudiantes crezca personal y profesionalmente; por consiguiente, la participación del colectivo estudiantil de primer ingreso en las actividades de esparcimiento “académicas hasta culturales, deportivas entre otras” (Enrique, comunicación personal) organizadas por la UNA podría mejorar su proceso de adaptación, pues se aprende en la interacción con otras personas (Maturana, 1992).

Desde los aspectos personales, académicos/profesionales, sobresale el miedo como parte fundamental del sentir humano, ya que este sentimiento se vincula a la concepción de éxito que tiene cada persona; por esto, enfrentarse a nuevas situaciones, como lo es ingresar a la universidad, supone el temor a no poderse adaptar a los nuevos panoramas y, en esta medida, posiblemente fracasar. Sin embargo, este mismo miedo al error es lo que impulsa y brinda la capacidad a las personas de continuar, crecer, aprender y empoderarse para estar cada vez más cerca de la meta, por lo que cada pequeña victoria refuerza la motivación para continuar (Ventosa, 2016).

En atención a lo social/emocional, el enfoque humanista de la UNA busca enseñar a las personas universitarias valores para vivir armoniosamente en sus comunidades, así mismo, crecer como sujetos profesionales analíticos, creativos y propositivos ante la discriminación, la violencia, la competencia desleal. Promueve el respeto por el ambiente, fomenta la equidad, la paz y la cooperación entre los pueblos para la construcción de sociedades más sensibles y solidarias (CONSA-CA, 2021).

Por lo anterior, la población estudiantil considera que este enfoque humanista abre las fronteras estereotipadas que se han vivido en el colegio, ya sea por la condición económica o por la edad, y, al llegar a la universidad, se encuentran con un ambiente diferente, uno donde se es por sí mismo y no por las condiciones en las que se atraviesa la vida. Es el respeto a las múltiples concepciones de la diversidad, a la

igualdad que merece cada estudiante sin importar nada más allá que su concepción como ser humano, ser único (Cortina, 2017; Gallardo y Ruíz, 2008; Martínez-Villarreal, 2019).

Sin duda, la vida universitaria es “no solo enfocarse en lo académico, sino también en la parte social, cognitiva, los seres humanos somos un todo” (Daniela, comunicación personal), por lo cual trasciende lo académico; sin embargo, para algunas personas toma un poco más de tiempo. No obstante, es fundamental disfrutar el paso por la U, compartir con otras personas, aventurarse a vivir nuevas experiencias, cuidar la salud y valorar los conocimientos que se comparten. En el proceso de adaptación a la vida universitaria visualizar los procesos de aprendizaje como una oportunidad de penetrar en la belleza del mundo del saber, y no como una obligación. Adaptarse a la vida universitaria es también conocerse a sí mismo y a los demás para interiorizar el significado de ser parte de procesos universitarios, para apropiarse de lo que se enseña siendo conscientes del ser y actuar en la U.

### ***Estrategias y recursos para apoyar a estudiantes de primer ingreso***

Las estrategias y recursos se conciben como los múltiples espacios de mediación, orientación, inducción y de apoyo, no solo para brindar la bienvenida al estudiantado, sino también para consolidar su acompañamiento. El camino universitario lo viven personas con edad, género, área de estudio, zona de procedencia y otras características diversas, quienes por medio de multiplicidad de variables toman la decisión de adentrarse en la educación superior. Ese camino implica una variedad de actividades formales y sociales como: conferencias, círculos de poesía, talleres de baile, grupos deportivos o culturales, obras de teatro, lecciones, etc. Así, precisamente a través de estos encuentros, es de donde surge el intercambio, el apoyo y el acompañamiento entre las personas. En el mismo orden de ideas, las estrategias y recursos propuestos por el grupo de participantes se muestran a continuación (ver Tabla 3).





**Tabla 3**

*Estrategias y recursos para apoyar a estudiantes de primer ingreso*

<b>Tipo de estrategia y recurso</b>	<b>Intervención literal</b>
<b><i>Acompañamiento</i></b>	Procesos de guía para estudiantes de primer ingreso; tour por la UNA antes del ingreso a clases; hacer diagnósticos en la primera clase; talleres sobre el manejo de emociones y estrés en estudiantes.
<b><i>Informativa</i></b>	Mapas y puntos de ubicación; póster sobre contactos importantes; afiches sobre el proceso de matrícula: principales errores de matrícula y consejos para estudiantes nuevos.
<b><i>Pedagógicos</i></b>	Propuesta de la evaluación docente diferenciada; preguntas en el instrumento de evaluación docente, que sean específicas para estudiantes de primer ingreso; talleres sobre pedagogía y diversos enfoques de estudio; talleres para sensibilizar al docente sobre temas de género y LGBTQ+.

*Nota:* Elaboración propia

Las personas estudiantes de primer ingreso necesitan de acompañamientos que guíen su desarrollo en la universidad, tanto para ubicarse y conocer cómo funcionan los procesos como para potenciar su estabilidad en este centro educativo e investigativo. Las sugerencias de estrategias, conectadas con los elementos que median en el éxito del proceso de adaptación a la vida universitaria, citadas en el punto anterior, permiten perfilar lo que las personas participantes consideran adecuado si un centro de educación quiere potenciar el ingreso exitoso de sus estudiantes de nuevo ingreso.

El planteamiento de estas estrategias y recursos se realiza desde dos aristas, las ejecutadas que han dado frutos y aquellas que se consideran valiosas, aunque no se han puesto en práctica. Estas propuestas recuerdan los cuatro factores clave identificados por [Duche et al. \(2020\)](#): la metodología de enseñanza y evaluación docente, las asesorías y tutorías a estudiantes de nuevo ingreso, la identificación vocacional del estudiantado, y las relaciones sociales y actividades curriculares; esto, pues, desde el punto de vista de estrategias y recursos de acompañamiento e informativos, ese consideran factores vitales para asegurar que

cada estudiante de nuevo ingreso tenga una buena transición hacia la universidad y adaptación a sus nuevos entornos.

Desde la pedagogía, es primordial que el personal docente que atiende esta población tenga instrumentos específicos dirigidos para estudiantes de primer ingreso como infografías y videos cortos sobre materia introductoria al curso, enlaces a otros recursos institucionales, información sobre becas y procesos de evaluación institucional, metodologías que incentiven a investigar el porqué de las cosas, estrategias de vinculación actividades académicas, así como capacitación en diversas áreas.

Dado lo anterior, la transformación social de las personas participantes se logra mediante la vinculación de estas reflexiones con instancias universitarias para conectar con más personas, entre estas la Rectoría, la Rectoría Adjunta, la Vicerrectoría de Docencia y la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, así como se hicieron publicaciones en redes sociales personales y de unidades académicas/administrativas de la universidad. Este proyecto se constituyó como una comunidad de aprendizaje colectivo que buscaba beneficiar a la población estudiantil en general (Díez y Flecha, 2010; Maturana, 2001).

## Conclusiones

Los elementos que para el grupo de participantes median en el proceso de adaptación son las redes de apoyo y acompañamiento, los aspectos académicos y profesionales, y la satisfacción académica y profesional. Estos son entendidos respectivamente como el acompañamiento de familia, amigos y amigas, docentes y el soporte emocional y psicológico que brindan; la importancia de involucrarse con procesos universitarios; y la relevancia de hacer lo que se ama, estudiar verdaderamente y la confianza sobre sus decisiones y sentimientos. Asimismo, estos elementos forman parte fundamental del proceso de adaptación para la población estudiantil, ya que actúan como entidades que guían, que brindan soporte, seguridad y fortalecen los vínculos que interactúan dentro de su entorno universitario.

Las transformaciones y aprendizajes que van surgiendo son las relativas a los procesos universitarios y el conocimiento del nuevo entorno y sus elementos. Los aspectos personales, profesionales/académicos que refieren al crecimiento y la autonomía que va tomando cada estudiante de educación superior. Y lo social/emocional relativo a la no



diferenciación por condiciones económicas entre compañeros y compañeras, la importancia de disfrutar el estudio y la salud.

Las recomendaciones de estrategias y recursos para apoyar a otras personas fueron de acompañamiento y seguimiento durante los procesos universitarios. Cada aporte generado por el grupo de participantes se convirtió en una transformación tanto para el colectivo como para las investigadoras, ya que significó además de un ejercicio de compartir experiencias, un producto a socializar con quienes vienen iniciando su sendero universitario. Estas recomendaciones marcan un precedente en el quehacer universitario, debido a que estudiantes comparten activamente con el resto de miembros de la población universitaria aquello que consideran como factores que interviene en su proceso de adaptación a la vida estudiantil.

Las estrategias informativas se encuentran estrechamente vinculadas con las de acompañamiento; sin embargo, están más referidas a circulación de información. Y las pedagógicas invitan a un cambio de modelo respecto al rol del personal docente que atiende a estudiantes de nuevo ingreso con la finalidad de que cuenten con mayor capacitación en diversas áreas y su desempeño se califique por medio de instrumentos diferenciados.

Finalmente, se evidencia una interrelación entre los elementos, las transformaciones y también las recomendaciones que realiza la población participante, dirigidas hacia un mayor soporte y seguimiento para con la persona de nuevo ingreso, lo que se percibe como un claro llamado a reanalizar críticamente el acompañamiento que la comunidad educativa brinda a las personas de primer ingreso, quienes como se ha demostrado, requieren de apoyo integral mediante el cual se considere los diferentes contextos de procedencia y en los que se desarrollan, de ajustes con fines pedagógicos y herramientas complementarias que les ayuden a adaptarse progresivamente.

Por esto, se recomienda a las instituciones de educación superior y, en especial a la UNA, valorar este documento y la información que contiene para la aplicación de estrategias que faciliten el proceso de adaptación a la vida universitaria de estudiantes de primer ingreso, así como fomentar la participación estudiantil en las decisiones institucionales para que estas sean integradoras y beneficien a toda la comunidad.

## Referencias

- Alonso, Á. (2012). El concepto estadounidense de “éxito” frente a su homónimo español: Dos visiones sociológicas, semántica y etimológicamente diferentes. *ELUA: Estudios de Lingüística*, 26, 269-288. <https://doi.org/10.14198/ELUA2012.26.09>
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la investigación-acción participativa* (4ta ed.). Grupo Editorial Lumen Hvmnitas.
- Arancibia, S., Rodríguez, G., Fritiz, R., Tenorio, N. y Poblete, H. (2013). Representaciones sociales en torno a equidad, acceso y adaptación en educación universitaria. *Psicoperspectivas*, 12(1), 116-138. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v12n1/art07.pdf>
- Assmann, H. (2002). *Placer y ternura en la educación: Hacia una sociedad aprendiente*. NARCEA, S. A. de Ediciones.
- Boff, L. (1999). *Saber cuidar: Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Editorial Trotta S. A.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial*. Editorial Trotta.
- Boff, L. (2012). La Madre Tierra: Sujeto de dignidad y de derechos. *Polo Democrático Alternativo*. <https://www.polodemocratico.net/la-madre-tierra-sujeto-de-dignidad-y-de-derechos/>
- Bohm, D. (1997). *Sobre el diálogo*. Editorial Kairós.
- Booth, T. y Ainscow, M. (2015). *Guía para la educación inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares* (Echeita, G., Muñoz, Y., Simón, C. y Sandoval, M., Trad.). FuHem.
- Chau, C. y Saravia, J. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387-422. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Colmenares, A M. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1), 102-115. <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys3.1.2012.07>
- Consejo Académico (CONSACA). (2021). *UNA-CONSA-CA-ACUE-087-2021*. Alcance N.º 1 a la UNA-Gaceta N.º 12-2021



- al 13 de julio de 2021. Universidad Nacional. <https://www.consaca.una.ac.cr/index.php/documentos/category/71-acuerdos-2021?download=1154:una-consaca-acue-087-2021>
- Cortina, A. (2017). *Aporofobia, el rechazo al pobre*. Paidós Estado y Sociedad.
- De Sousa, B. (2011). Epistemologías del sur. *Utopía y Praxis Latinoamericana: Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 16(54) 17-39. [http://www.boaventuradesousasantos.pt/media/EpistemologiasDelSur\\_Utopia%20y%20Praxis%20Latinoamericana\\_2011.pdf](http://www.boaventuradesousasantos.pt/media/EpistemologiasDelSur_Utopia%20y%20Praxis%20Latinoamericana_2011.pdf)
- De Sousa, J., Cheaz, J., Santamaría, J., Mato-Bode, M.A., Valle, S., Gomes, A., Salazar, L., Maestrey, A., Rodríguez, N., Sambonino, P. y Álvarez, F. (2005). *La innovación de la innovación institucional*. Artes gráficas SILVA.
- Díez, J. y Flecha, R. (2010). Comunidades de aprendizaje: un proyecto de transformación social y educativa. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 24(1), 19-30. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419180002.pdf>
- Dobles, M., Zúñiga, M. y García, J. (2010). *Investigación en educación: procesos interacciones construcciones* (4ta ed.). EUNED.
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O. y Carcausto, L. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, XXVI(3), 244-258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7565479>
- Fernández, J. R. y Cantón, I. (2018). El éxito profesional: una revisión de la literatura. *Temas de Educación*, 23(2), 234-248. <https://revistas.userena.cl/index.php/teeducacion/article/view/1013>
- Figueroa, P. y Torrado, M. (2012). *La adaptación y la persistencia académica en la transición en el primer año de universidad: el caso de la Universidad de Barcelona* [Simposium]. I Congreso Internacional e Interuniversitario de Orientación Educativa y Profesional: Rol y retos de la orientación en la Universidad y en la sociedad del siglo XXI (Málaga). Universitat de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/32417>
- Freire, P. (2004). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Paz y Terra S. A.

- Gallardo, P. y Ruíz, S. (2008). *Reflexiones sobre educación popular. Instituciones y ámbitos territoriales*. Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.
- Ghiso, A. y Tabares-Ochoa, C. (2011). Reflexividad dialógica en el estudio de jóvenes y prácticas políticas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1(9), 129-140. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77320072006.pdf>
- Gómez, J. (2018, en prensa). *De la diferencia a la diversidad: la pedagogía de la diversidad como propuesta ético y política*.
- Gómez, J. y Mora, M. (2011). Pedagogía del futuro. Educación, sociedad y alternativas. *Revista Ensayos Pedagógicos, Edición Especial*. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/19783>
- Hernández, D. (2008). La diversidad en los procesos educativos: Bases para una propuesta conceptual. *Revista Electrónica Educare* 12(2), 145-163. <https://doi.org/10.15359/ree.12-2.9>
- Jara, O. (2012). Sistematización de experiencias, investigación y evaluación: Aproximaciones desde tres ángulos. *Revista Internacional sobre Investigación en Educación Global y para el Desarrollo*, 1, 56-70. <http://educacionglobalresearch.net/wp-content/uploads/02A-Jara-Castellano.pdf>
- Londoño, C. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79814903009.pdf>
- Marenko, A. (1977). *La colectividad y la educación de la personalidad*. Editorial Progreso. <https://www.marxists.org/espanol/makarenko/la-colectividad-y-la-educacion-de-la-personalidad.pdf>
- Martínez-Villarreal, R. (2019). El aprendizaje de la investigación participativa en torno a la memoria histórica comunitaria. *Innovaciones Educativas*, 31, 22-35. <https://doi.org/10.22458/ie.v21i31.2691>
- Maturana, H. (1992). *El sentido de lo humano* (4ta ed.). Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A.
- Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política* (10ma ed.). Ed. Domen Ensayo.
- Medrano, L. A. y Pérez, E. (2010). Adaptación de la escala de satisfacción académica a la población universitaria de Córdoba. *Summa Psicológica UST*, 7(2), 5-14. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/117>



- Morales, C. (2015). Diversidad juvenil en el contexto educativo: reflexiones para un abordaje intercultural. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(1), 1-21. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/16967>
- Ponte, A. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Digital de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/3439>
- Rahman, A., y Fals, O. (1992). La situación actual y las perspectivas de la investigación-acción participativa en el mundo. *Análisis Político*, 5, 14-20. [http://64.227.108.231/PDF/COM199694\\_14-20.pdf](http://64.227.108.231/PDF/COM199694_14-20.pdf)
- Smith, T. y Smith, R. (2007). *Ecología* (6ta ed.). Pearson Educación S. A.
- Soares, A., Almeida, L., y Guisande, M. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: Un estudio con estudiantes de 1º año de la Universidad do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), 99-121. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116403005.pdf>
- Ventosa, V. J. (2016). *Didáctica de la participación: Teoría, metodología y práctica*. Narcea Ediciones.

