



CLASE 1: ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA

Versión 1.3, 2020 – Beatriz Painepán Sandoval, rev. Jacqueline Köhler

INGRESAR A LA UNIVERSIDAD

¡¡¡Felicitaciones y bienvenidos!!!

El ingreso a la Universidad es una nueva etapa en tu vida. El colegio y sus normas externas se dejan atrás. La familia y la sociedad te entregan más libertad y además, el ingreso a la Universidad suele ser consecuencia de gran esfuerzo y dedicación. La Universidad en gran medida responderá a tu interés por conocer un área de formación que puede ser de gran aporte a tu desarrollo personal y profesional, y a la continuidad de tus planes.

En esta primera clase nos centraremos en la idea que la adaptación a la Universidad, como todo periodo de adaptación, es un proceso. Un objetivo que necesita más o menos tiempo para lograrse y que, generalmente, va acompañado de sentimientos que pueden ser a veces contradictorios: motivación y desgano, interés y desinterés, bienestar e incomodidad, entre otros. Con todo, estar en la Universidad es un signo visible de que seguimos creciendo y avanzando, es un tiempo de aprendizajes y un tiempo para disfrutar. Te pedimos una actitud positiva y abierta hacia las personas y el nuevo ambiente.

Los procesos de adaptación son individuales pueden ser interrumpidos y es eso lo que esperamos prevenir en la presente unidad. Cualquier inquietud o duda, la puedes comentar con el psicólogo que acompaña al curso.





ACTIVIDAD 1

Para interiorizarte en el tema de la Adaptación a la Universidad, revisa y lee el primer capítulo de la Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios que lleva ese mismo título. Para leer y estudiar te sugerimos estés en un lugar tranquilo y cómodo, y disponer de 20 a 30 minutos. Estas indicaciones las aplicarás después tú mismo frente a cada compromiso académico y, a futuro, le llamaremos “gestión del tiempo”.

¿No tienes tu copia de la Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios? Puedes encontrarla en formato pdf en la pestaña General del curso en Campus Virtual, en la sección ¿Necesitas ayuda?

Mientras leas, acompaña de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo he vivido yo esto que me hacen recordar?
2. Si estuviera conversando con el autor, ¿qué le iría comentando sobre lo que señala?
3. ¿Qué me ha ocurrido o no me ha ocurrido a mí?
4. En relación a la Adaptación a la Universidad, ¿qué otros aspectos o temas crees que es necesario considerar?

ADAPTACIÓN ACADÉMICA

Un componente central de la adaptación universitaria es la noción de adaptación académica. Una forma de “estar” en la Universidad se relaciona con la vivencia de armonía y provecho. Es decir, se aprende y se avanza en calificaciones y asignaturas acompañado de un sentimiento de satisfacción y control sobre los resultados académicos que se obtienen.

El proceso de adaptación académica alude a encontrar el modo, personal y único, de estudiar en forma cotidiana obteniendo resultados efectivos y esperados. La definición personal de un método de estudio recoge las herramientas propuestas por el curso pero selecciona unas y propone otras que se acomodan al estudio personal y estratégico.

ADAPTACIÓN SOCIAL

La adaptación social alude a un área de satisfacción y comodidad en el contacto y encuentro con otros en la sala de clases y fuera de la sala de clases. Se relaciona con el desarrollo y uso de habilidades sociales. Una buena adaptación social mantiene la motivación de compartir con otros, preguntar, opinar. Permite



la posibilidad de establecer vínculos sociales, amistad con los pares, ayudantes o profesores y funcionarios de la Universidad.

La adaptación social en la Universidad puede ser llamada precursora de comportamientos futuros de un ciudadano prosocial, como también de un joven con buenos amigos.

Implícitamente, en la Universidad se ejercitan aspectos valóricos y procesos de toma de decisión que son un entrenamiento para decisiones y toma de posturas valóricas mayores a futuro.



CONCLUSIÓN

El proceso de Adaptación a la Universidad es un periodo que todos pasamos y que no podemos evitar. Es mejor reflexionar y asumir este proceso interno con consideración y solicitar apoyo y ayuda de ser necesario. Si surgen dificultades, postergar su aceptación sólo sigue acrecentando más un problema que inicialmente era menor.

ACTIVIDAD 2

Investiga en Internet sobre “Procesos de Adaptación” en general, cualquiera de ellos podría ser homologable o permitir profundizar la reflexión sobre el Proceso de Adaptación Personal a la Universidad.



ACTIVIDAD 3

Una forma de investigar y acercarse a éste o cualquier otro tema es preguntar a las personas: amigos, familiares y conocidos sobre su forma de haber vivido el proceso de adaptación a la Universidad: ¿qué significó? ¿Cómo lo hicieron? ¿Qué les pasó?

REFLEXIONA...

Escribe en un máximo de seis líneas lo que entiendes finalmente como Adaptación a la Universidad con tus palabras y, en tu caso personal, escribe qué será fácil para ti y qué dificultades podrían surgir en tu proceso personal de adaptación académica y social.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- KÜNHE, W, PÉREZ, P, GALLERO, MATUS, O., PAINEPÁN, B, PIZARRO, C., RODRÍGUEZ, H., UBILLA, R. (2017) Guía de Apoyo Psicológico para Universitarios Departamento de Promoción de la Salud Psicológica. Universidad de Santiago de Chile. Editorial LOM.