

Experiencias de Estudiantes de Nuevo Ingreso: Estresores y el Proceso de Adaptación¹

Experiences of Freshman Students: Stressors and the Adaptation Process

Génesis Morales-Dechoudens²

Aida L. Jiménez -Torres³

Amaryllis Muñoz-Colón³

Resumen

La adaptación a la universidad es una transición importante en la vida que puede involucrar tensión y estrés, ya que los estudiantes de primer año deben adaptarse a un nuevo entorno y estilos de aprendizaje que pueden ser diferentes de lo que han aprendido en sus años de escuela secundaria. En este estudio utilizamos un método cualitativo con enfoque fenomenológico donde exploramos, a partir de las voces de los estudiantes, cuáles eran sus estresores y desafíos percibidos durante su primer año de universidad. El estudio contó con la participación de once estudiantes universitarios de primer año de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Se realizó un análisis de contenido y se categorizaron y analizaron las respuestas a base de la teoría transaccional de estrés de Lazarus y Folkman. Algunos temas emergentes de estrés percibidos de los estudiantes relacionados con la universidad fueron las preocupaciones con el alojamiento, el transporte, la estructura de los cursos, la falta de dirección en los trabajos por parte de los profesores, entre otros. El mayor estrés relacionado con el proceso de adaptación universitaria fue la diferencia entre la forma en que los cursos se enseñaban y estructuraban en la escuela secundaria y la forma en que se enseñaban y estructuraban en la universidad. Este estudio resalta la necesidad de comprender los desafíos y estresores que experimentan los estudiantes durante el primer año de universidad con el fin de proveer los servicios apropiados para que estos puedan tener una mayor adherencia y éxito académico.

Palabras clave: adaptación, estresores, estudiantes de nuevo ingreso

Abstract

Adapting to college is a major transition in life that can involve tension and stress as first-year students are required to adapt to a new environment and learning styles that may be different to what they have learned in their secondary school years. In this study we use a qualitative method with a phenomenological approach where we explore, based on the voices of the students, what were their stressors and perceived challenges during their first year of university. Eleven freshmen from the University of Puerto Rico, Río Piedras Campus, participated in the study. A content analysis was performed, and responses were categorized and analyzed based on the transactional stress theory of Lazarus and Folkman. Some emerging issues of university-related perceived stress among students were concerns with accommodation, transportation, course structure, lack of guidance from

¹ Recibido: 2019-10-11 y Aceptado: 2020-05-31

² Génesis Morales Dechoudens, Estudiante doctoral, Departamento de Psicología, Universidad de Puerto Rico-Recinto de Río Piedras. Para comunicación con la autora utilice el siguiente correo electrónico: genesis.morales6@upr.edu.

³Departamento de Psicología, Universidad de Puerto Rico.

professors about coursework, among others. The greatest stress related to the university adaptation process was the difference between the way courses were taught and structured in high school and the way they were taught and structured in college. This study highlights the need to understand the challenges and stressors that students experience during the first year of university in order to provide appropriate services so that they can have greater adherence and academic success.

Keywords: adaptation, stressors, first-year students

Introducción

El proceso de adaptación emocional ha sido documentado en investigaciones como la de Dickson (2012), quien argumentó que son los estudiantes que cursan su primer año de universidad los que presentan niveles más altos de aflicción cuando se les compara con personas de su edad que no son estudiantes. Además, este autor indicó que los estudiantes universitarios de primer año denotan niveles más altos de estrés percibido que estudiantes universitarios de otros años. El estrés percibido se basa en situaciones de vida que son valoradas como estresantes por las personas (Pedrero-Pérez et al., 2015). Incluso, estos autores estipularon que surge a consecuencia de un “inadecuado afrontamiento de los conflictos” (p. 306).

De la literatura examinada (Chávez-Becerra, Contrera-Gutiérrez, & Velázquez-Ortiz, 2013; Dickson, 2012), se desprende que los altos niveles de estrés percibido se relacionan a una pobre adaptación académica e interpersonal y que es pertinente su estudio ya que constituyen elementos predictores de afecto depresivo en estudiantes universitarios que cursan su primer año. Esos afectos depresivos deberían ser atendidos inmediatamente, ya que se ha comprobado que el afecto depresivo durante el transcurso de la universidad está asociado a desempeño académico bajo, abandono de los estudios y resultados negativos en la adultez tales como mayores probabilidades de divorcio, pobre desempeño laboral, entre otros (Chávez et al., 2013; Dickson, 2012). El proceso de ajuste a la vida universitaria no solo afecta el plano psíquico, sino que puede llevar al desarrollo de algunas enfermedades fisiológicas (Amaral et al., 2018). Por ejemplo, Dyson y Renk (2006) explicaron que el desarrollo de enfermedades fisiológicas es más probable en individuos que experimentan una acumulación de muchas experiencias difíciles durante un corto periodo de tiempo. Aun cuando ya se ha documentado la pertinencia de conocer los procesos de ajuste a la vida universitaria, en Puerto Rico existen muy pocos estudios llevados a cabo en torno al ajuste o adaptación a la vida universitaria (Montalvo, 2001).

Lester (2014) destacó que realizar investigaciones vinculadas con los estresores que afectan a los estudiantes es crucial. Garrett, Liu y Young (2017) respaldaron esto al mencionar que el 75% de los estudiantes subgraduados experimentan al menos estrés moderado. La atención y el conocimiento del problema se hace más pertinente cuando se conoce, desde estudios como el de Garrett (1989), que los estudiantes ansiosos tienen tasas más altas de darse de baja de la universidad por temor al fracaso académico. En la medida en que son muchos los estudiantes que relatan que experimentan estrés, ansiedad y depresión, Millett-Thompson (2017) argumentó que sería apropiado que sean las universidades las que asistan a los estudiantes ayudándolos a desarrollar métodos de estudios y de manejo de estresores, así como aplicar herramientas para mitigar estos efectos negativos que conlleva la vida en la universidad. Al respecto, Rivera-Martí (2017) sostuvo que:

...según evidencia la literatura de referencia el ajuste a la vida universitaria y los niveles de estrés que esto conlleva en un sector de la población estudiantil merecen atención y un análisis más profundo. Por consiguiente, cuando el estudiante no logra un ajuste adecuado a la vida

universitaria se afecta su salud mental y supone una afección en su formación académica, su vida familiar y social (p. 5).

En los Estados Unidos, solo el 40% de estudiantes de nuevo ingreso a universidades públicas se gradúa. Aunque en universidades privadas este número es más alto, solo el 57% de los estudiantes de primer año llega a graduarse (Bardi, Koone, Mewaldt, & O'Connor, 2011). El Consejo de Educación Superior de Puerto Rico (2018) creó un compendio sobre las tasas de retención de estudiantes de primer año que continuaron sus estudios a segundo año distribuidos por tarea y sector. Este compendio reflejó que, en el 2016, de 2,718 estudiantes de primer año de bachillerato que se matricularon en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, tanto a tiempo completo como a tiempo parcial, 620 (23%) se dieron de baja. Incluso, este informe plantea que de los 1,715 estudiantes que ingresaron a esta institución en el 2010, el 57.8% se graduó. No obstante, la tasa de graduación de ese cohorte es más baja aún en algunas universidades privadas. Por ejemplo, de los estudiantes que ingresaron en el 2010, en la Universidad Interamericana de Puerto Rico (Recinto Metro) se graduó el 37.6%; en la Universidad de Sagrado Corazón se graduó el 36.0%; y de la Universidad Politécnica de Puerto Rico solo se graduó el 24.9% (Consejo de Educación Superior de Puerto Rico, 2018).

La primera autora visitó el Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, para conocer la existencia de servicios dirigidos a mitigar los estresores que enfrentan los estudiantes de nuevo ingreso. La respuesta de los empleados administrativos de este departamento fue que no ofrecen ningún servicio específicamente para estudiantes de primer año, sino que los servicios que ofrecen son generales para todos los estudiantes de todos los años. No obstante, otro personal del DCODE ha informado que, comparativamente con estudiantes de otros años de estudio, los de primer año constituyen el porcentaje más alto de estudiantes atendidos anualmente y, por esto, mediante la oferta de talleres, se incluyen temas relevantes a las necesidades de estudiantes de nuevo ingreso. Además, el DCODE cuenta con el Programa de Estudiantes Orientadores el cual está dirigido a ayudar a los estudiantes de nuevo ingreso a adaptarse e integrarse exitosamente a la vida universitaria.

Adaptación a la vida universitaria

El proceso de transición de la escuela superior a la universidad conlleva muchos cambios y retos (Amaral et al., 2018; Reddy, Menon, & Thattil, 2018). De acuerdo con Montalvo (2001), este proceso puede ocasionar malestares psicológicos como confusión, nerviosismo y estrés ya que los estudiantes enfrentan grandes desafíos como son las nuevas responsabilidades, con más independencia y soledad, menos apoyo familiar y cambios en el círculo de amigos. Además, Dara y sus colegas (2016) explicaron que insertarse en el ámbito de educación superior conlleva varios retos como es contar con las competencias psicológicas para enfrentar nuevas exigencias sociales y académicas, las cuales pueden incidir en el logro de la adaptación.

Para Orlov, Pazukhina, Yakushin y Ponomareva (2018), el ajuste o adaptación de una persona a su entorno se define como una consecuencia de la relación entre variables orgánicas y ambientales, por lo cual la interacción de estas lleva a diversas formas de funcionamiento social. Similarmente, Montalvo (2001) informó que la adaptación conlleva asuntos más complejos que incluyen aspectos psicológicos relacionados a la capacidad de vínculo de esa persona con sus nuevos medioambientes.

Estrés

La Asociación Americana de Psicología (2013) definió el estrés como un estado de respuesta fisiológica o psicológica a estresores internos o externos. Lazarus y Folkman (1986) concebían la transaccionalidad como un modelo que mira a la persona y su entorno de manera dinámica, mutuamente recíproca y con una relación bidireccional. De acuerdo con la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, el estrés se define como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por la persona como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 21).

Según Kauts (2016) y Yan, Lin, Su y Liu (2018), el estrés es un término utilizado para describir angustia, fatiga y sentimientos de no poder enfrentar problemas, y que se refiere tanto a las circunstancias que ponen demandas físicas o fisiológicas en un individuo como a las reacciones emocionales que se presentan en estas situaciones. Sin embargo, Tripathi y Sharma (2013) expusieron que este concepto es un concomitante necesario e inevitable de la vida diaria: necesario porque sin él seríamos criaturas apáticas, e inevitable porque se relaciona a cualquier evento externo.

Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferredás (2013) señalaron que el estrés es una característica que interfiere con el funcionamiento cognitivo e involucra perturbaciones psicológicas en humanos. Además, Beiter y compañeros (2015) explicaron que, para el estudiante universitario, el estrés es un aspecto que forma parte de su vida diaria. Valerio, Kim y Sexton-Radek (2016) señalaron que eventos estresantes, crónicos y constantes como son los exámenes, las tareas y la nostalgia por su hogar pueden tener un mayor impacto en la adaptación de los estudiantes de nuevo ingreso que un evento mayor o agudo como lo puede ser la muerte de un familiar o un accidente de carro.

La literatura revisada sostiene que exponerse de manera repetida o prolongada a estrés puede tener efectos significativos en la salud mental y el bienestar emocional de estudiantes universitarios (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017; Amaral et al., 2018; Dillard, 2019; Millet-Thompson, 2017). Algunos de los cambios físicos cuando se nota un estresor incluyen aumento en la rapidez del pulso y la respiración, tensión de músculos y mayor consumo de oxígeno. Si se sufre de estrés por un tiempo extendido, puede resultar en efectos físicos más dañinos como el deterioro de los sistemas inmune, digestivo y reproductivo (Millet-Thompson, 2017).

De acuerdo con Toribio-Ferrer y Franco-Bárceñas (2016), el estrés académico es:

...un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (p. 11).

Este tipo de estrés, vinculado al entorno universitario, constituye un fenómeno global que afecta a estudiantes de todos los niveles y grados (Banu, Deb, Vardhan, & Rao, 2015). Además, los estudiantes experimentan muchos retos psicosociales, académicos y económicos en el ambiente universitario. Las principales causas del estrés académico incluyen la competencia, las tareas a realizar, los amplios periodos de clases, barreras como las del idioma, los diferentes métodos de enseñanza, las expectativas de sus padres y madres, la comparación entre compañeros, los problemas de relación, así como el conocimiento de que cada vez existen menos oportunidades laborales aun para las personas que estudian (Banu et al., 2015). Cabanach y sus colegas (2013) ya habían

señalado que “sorprende la escasa atención prestada en el ámbito académico a la investigación del estrés de los estudiantes” (p. 20).

Estrés en la adaptación

Dyson y Renk (2006) explicaron que todo tipo de cambio que requiera adaptación, aun cuando haya componentes positivos en el cambio, puede resultar en estrés. La transición a la universidad puede ser un periodo estresante en el cual los jóvenes están evolucionando hacia la adultez (Dickson, 2012). Además, en ese tránsito hacia la adultez, los estudiantes se enfrentan con estresores como son las restricciones de tiempo, los problemas financieros, los retos académicos y el desarrollo de relaciones interpersonales (Dickson, 2012). Otro estresor puede ser el deseo o la presión que tiene el estudiante de satisfacer las expectativas de sus padres y madres, adicionales a sus propias expectativas (Dyson & Renk, 2006).

El ajuste a la vida universitaria es estresante particularmente para estudiantes de primer año. Según Dyson y Renk (2006), estos se enfrentan al desconocimiento de la vida universitaria lo que provoca retos a su sentido de seguridad personal. Amaral y sus compañeros (2018) explicaron que el ingreso a la universidad representa una gran transición que usualmente incluye irse de su hogar, encontrarse con clases demandantes y enfrentar nuevos contextos sociales. Además, asuntos como la necesidad de aceptación, la necesidad de comodidad y en ocasiones ausencias de redes de apoyo social de estos, son causantes de estrés. Estos autores también mencionaron un estudio realizado por Lapsley, Rice y Shadid (1989), el cual estableció que estudiantes de nuevo ingreso reportaron más dependencias psicológicas en sus madres y padres y peor ajuste personal y emocional que los estudiantes de niveles académicos más elevados.

Marco teórico

La categoría estrés o tensión ha sido ampliamente trabajada en el campo de las diferentes disciplinas y en particular en el de la psicología. Es una categoría que apunta a uno de los elementos centrales que ocasiona la disminución del rendimiento de cualquier empeño personal, sea en el campo de los estudios, el laboral o el personal. La postura cognitivo-conductual considera la tensión psicológica como el producto de las exigencias ambientales -como del trabajo- y los recursos que tiene la persona para enfrentarlas y tomar decisiones al respecto (Brandtzæg, Følstad, & Heim, 2018). El estrés se conceptualiza como una activación parecida a lo que ocurre con la ansiedad, lo que implica un concepto que conlleva desequilibrio entre las demandas psicológicas, ambientales y personales, lo que a su vez afecta la capacidad de percepción que cada uno tiene para responder a las mismas.

Desde una mirada transaccional, esta investigación utilizará la teoría de estrés de Lazarus y Folkman (1986) como base teórica. La teoría transaccional sostiene que existe una relación entre el individuo y el entorno, de forma que, cuando la persona se siente con estrés es porque la persona significa el entorno como amenazante. Además, la transaccionalidad se refiere a un modelo que mira a la persona y su entorno de manera dinámica, mutuamente recíproca y con una relación bidireccional.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1987), no se puede entender la vida emocional simplemente desde el punto del individuo o del ambiente, sino que se tiene que enfocar desde estos dos subsistemas, individuo y ambiente, como asuntos unidos. Sus identidades independientes se pierden en favor de un nuevo estado o condición. Por ejemplo, la amenaza mencionada anteriormente no es una propiedad solo del individuo o solo del ambiente, sino que requiere la combinación de un ambiente con ciertos atributos y una persona de un tipo particular que

reaccione con amenaza cuando está expuesta a estos atributos ambientales (Lazarus & Folkman, 1987). Estos autores describieron el concepto “proceso” como uno que involucra cambios a través del tiempo o de situaciones. Como consecuencia, el estrés o las emociones negativas implican proceso, ya que las personas se esfuerzan por cambiar eso que es indeseable o angustiante (Lazarus & Folkman, 1987).

Una parte esencial de la teoría transaccional de estrés de Lazarus y Folkman (1987) es el concepto de evaluación cognitiva (*appraisal*). Esta evaluación es definida como “el mediador cognitivo de la relación de estrés, o sea, que el mediador constituye un proceso universal mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, relacionado con su bienestar personal” (Dillard, 2019, p. 28). Una situación se evalúa a partir de tres tipos de estrés psicológico: (1) daño/pérdida, (2) amenaza y (3) desafío (Lazarus & Folkman, 1987). Daño/pérdida, desde estos autores, se refiere a una pérdida que ya se ha producido; la amenaza se asocia con un posible daño o pérdida; y el desafío se refiere a una dificultad que puede ser superada con confianza en uno mismo (Lazarus & Folkman, 1987).

Este modelo define el estrés como un “sistema de procesos interdependientes, incluida la evaluación y el afrontamiento, que median en la frecuencia, intensidad, duración y el tipo de las respuestas psicológicas y somáticas. Este modelo enfatiza en el papel activo ante los procesos de estrés” (Lazarus & Folkman, 1987, p. 143). Además, plantea que un individuo solo siente estrés si lo que sucede impide o pone en riesgo el compromiso de alguna meta importante o viola las expectativas altamente valoradas. El nivel de estrés está relacionado al grado de intensidad de este compromiso y a las creencias y expectativas. Lazarus y Folkman (1987) consideraron que el estrés y las emociones dependen el uno del otro, ya que si hay estrés hay emociones y a veces cuando hay emociones también se produce estrés. Finalmente, el afrontamiento se refiere a las estrategias desarrolladas para dominar, reducir o tolerar las exigencias, tanto internas como externas, creadas por las transacciones estresantes.

Esa teoría es respaldada por el modelo sobre la relación de congruencia entre la persona y el ambiente desarrollado por Lewin (1951). Esta teoría indica que “la conducta es una función directa de la interacción entre la persona y el ambiente” (Montalvo, 2001, p. 21). Lewin (1951) explicó que las personas se adaptan a un ambiente o entorno específico, ya que tienen características similares a las que poseen otras personas en ese entorno. Según Montalvo (2001), la meta de los investigadores que aplican el modelo teórico persona - ambiente al entorno universitario es identificar cuáles son las conductas y expectativas críticas que facilitan el acomodo de la persona a su ambiente universitario, lo cual es crucial para lograr un ajuste satisfactorio.

En el Manual del *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), Baker, Siryk y McNeil (1985) explicaron que cuando se aplica esta teoría a la relación entre el estudiante y la universidad, se incluye cualquier aspecto o factor del ambiente universitario que conlleve un estímulo potencial para el estudiante. De esto, Montalvo (2001) infirió que la percepción del estudiante en torno a su ambiente produce que los resultados de su interacción con este se afecten. Específicamente, estableció que:

...de existir congruencia entre el estudiante y la institución universitaria, estos la perciban de forma positiva y, por lo tanto, el desempeño y la ejecución sean de mejor calidad. Es decir, mientras más alto el nivel de ajuste entre la institución y el estudiante mayor será la integración y el grado de compromiso con la institución (p. 22).

La teoría “stressor-strain” de Fox, Spector y Miles (2001) argumentó que la exposición a estresores puede impactar negativamente la salud de los individuos, resultando en tensión conductual, física o psicológica. Esta

teoría también sirve de base para esta investigación, ya que aclara y defiende la importancia de estudiar a profundidad el estrés en los estudiantes, específicamente los de nuevo ingreso.

Planteamiento del problema

La inserción a la vida universitaria constituye un reto no solo en el ámbito académico sino en el ámbito emocional. Hay estudiantes universitarios que presentan problemas que se traducen tanto en angustias emocionales como en problemas físicos durante esa adaptación a la universidad y esto a su vez interfiere tanto con su progreso para adquirir conocimiento como para cumplir con sus metas de terminar el grado universitario, sea porque se enferman o porque se dan de baja de la universidad (Rivera-Martí, 2017). Esta observación ha servido de motivación para conocer con mayor profundidad el tema.

El estudio en torno a la pertinencia de la adaptación o no de los estudiantes universitarios y sus posibles efectos en la salud fisiológica y psicológica de estos durante su primer año de ingreso ha sido documentado en la literatura. Este estudio es útil para la comunidad universitaria ya que se ha planteado que una transición inicial positiva a la vida universitaria es importante tanto para la salud mental como para el desempeño académico subsecuente de los estudiantes universitarios (Dyson & Renk, 2006). La dificultad en la adaptación puede provocar un efecto negativo en el desempeño académico e incluso puede producir que abandonen los estudios postsecundarios (Rivera-Martí, 2017).

Propósito del estudio

La escasez de literatura cualitativa en torno a la adaptación universitaria (Xu, Zhao, & Liu, 2019), y la falta de investigaciones de este fenómeno en la Universidad de Puerto Rico resaltan la necesidad de estudiar el proceso de adaptación universitaria en estudiantes de nuevo ingreso. Por tanto, el propósito de este estudio fue conocer y entender las perspectivas y experiencias acerca del proceso de adaptación a la vida universitaria de estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, para aportar a la prevención de posibles efectos negativos que puede producir el estrés. Para esta investigación, se buscó explorar e indagar de manera profunda las experiencias de los estudiantes durante el fenómeno de la adaptación a la universidad. Las preguntas de investigación fueron: ¿Qué factores provocan estrés a los estudiantes de nuevo ingreso? ¿Cómo los estudiantes de nuevo ingreso describen su adaptación a la vida universitaria? ¿Qué aspectos de la adaptación a la vida universitaria les provocan estrés a estudiantes de nuevo ingreso?

Método

Esta investigación cualitativa tuvo como propósito explorar, desde un enfoque fenomenológico, las experiencias y percepciones en torno a los estresores durante el proceso de adaptación a la universidad de los estudiantes de nuevo ingreso. De acuerdo con Creswell (2013), el diseño fenomenológico tiene la finalidad de entender la esencia de las experiencias que varias personas experimentan en común respecto a un fenómeno o proceso. En nuestro caso, el fenómeno a entender fue el proceso de adaptación a la universidad.

El diseño fenomenológico se fundamenta en describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente. Este se basa en análisis de discursos y temas para buscar posibles significados y generar categorías, temas y patrones (Creswell, 2013). Este estudio nos permitió

adentrarnos en la propia experiencia de los participantes y conocer su mundo, según vivido y experimentado por ellos mismos.

Participantes

Este estudio se rigió por la conducta ética en la investigación con seres humanos. Una vez se obtuvo la aprobación del Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico, se procedió a reclutar a los participantes del estudio a través de promociones y el método de bola de nieve, en el cual se le invitó al primer participante que se comunicó con la investigadora a compartir información sobre la investigación con sus pares o amistades. Se imprimieron promociones sobre el estudio para distribuir en la Facultad de Estudios Generales y estos se compartieron digitalmente a través de correos electrónicos y redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram. Además, se visitaron varias clases de la Facultad de Estudios Generales para presentar la investigación y solicitar participantes.

Para poder ser parte de la investigación, los participantes debían ser de nuevo ingreso académico y haberse graduado de escuela superior el año académico anterior. Los criterios de exclusión eran personas que estaban en niveles académicos posteriores a su primer año de ingreso. También se excluyeron personas que reingresaron al primer año y personas entre las edades de 18 a 20 años que no eran universitarios y/o que no hablaban español. Participaron once estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, incluyendo un hombre y 10 mujeres. Las edades de estos participantes se encontraban entre los 18 y 20 años.

Estrategia de recopilación de información

Se utilizó la entrevista a profundidad como estrategia de recopilación de información. La misma consistió en preguntas semiestructuradas, con el propósito de profundizar en el tema de la adaptación a la universidad y los estresores presentes en este proceso. Las entrevistas se realizaron en forma individual y los participantes describieron sus experiencias personales en cuanto a los estresores y desafíos percibidos durante su primer año de universidad. Estas entrevistas duraron alrededor de una hora y fueron grabadas.

Análisis de la información

Las entrevistas individuales fueron grabadas y transcritas "ad verbatim". Para el análisis de datos, se siguió el modelo de entrevista sugerido por Moustakas (1994) y Giorgi y Giorgi (2003). Este modelo enfatiza la realización de un diseño de evaluación fenomenológica de los datos obtenidos en la entrevista que incluyen: el desarrollo de un esquema evaluativo donde se elaboran las unidades de significado general y aquellas relevantes para el tema de investigación, se ordenan las opiniones mediante la integración de percepciones, se clasifican las opiniones en el esquema evaluativo y se llega a conclusiones.

Primeramente, se leyeron las transcripciones varias veces. Luego se procedió a buscar aseveraciones de cómo los estudiantes experimentaban la adaptación a la universidad. Se creó una tabla con las aseveraciones de los once participantes y se procedió a ordenar y agrupar las aseveraciones en conceptos o temas que, a su vez, formaron parte de categorías y subcategorías que explicaban el fenómeno estudiado. Además, se evaluaron e integraron estas categorías tomando en consideración la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1987). Las categorías establecidas por consenso de las tres autoras fueron: aspectos ambientales y aspectos internos que son cónsonos con la teoría transaccional de Lazarus y Folkman que puntualiza la relación entre el individuo y el

ambiente. Basándose en estas categorías, se utilizó la tabla de respuestas para dividir los temas presentados en las categorías y subcategorías correspondientes. Esta división fue trabajada originalmente por la primera autora y corroborada por las otras dos autoras.

Resultados

La teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1987) enfatiza la relación bidireccional entre el individuo y el ambiente para la producción del estrés. Esta relación, individuo-ambiente, fue presentada constantemente en las historias de los once participantes. Los hallazgos serán presentados bajo dos categorías sombrillas: aspectos ambientales y aspectos internos del individuo. Cada una de estas tendrán sus subcategorías de acuerdo con lo que apalabraron los estudiantes de nuevo ingreso entrevistados.

Aspectos ambientales

Riesgos

Los riesgos que los participantes apalabraron giraban alrededor de la percepción de cambio de cultura -de un ambiente más protegido a un ambiente más liberal- y dificultades económicas y de transportación. Por ejemplo, durante su ingreso a la universidad, los participantes destacaron varias diferencias entre su vida en la escuela superior y su vida en la universidad que se pueden interpretar como riesgos a su desempeño académico. Primero, tres de los entrevistados expresaron que la exigencia en la universidad -en términos del desempeño de los estudiantes- es mucho mayor de lo que era en la escuela superior.

09: Es un cambio bien radical.... En mi caso, mi escuela como que no fue tan exigente y luego llegar aquí me costó mucho porque obviamente tuve que estudiar más.

05: En cuestión de trabajo, no es lo mismo. Es bien flojo [la escuela].

10: La vida universitaria te exige mucho más que en la escuela. En la escuela uno está más *relax* porque tiene mucho tiempo; son los cinco de la semana ahí. Son todos los días las mismas clases. La universidad, para nada.

Al hablar de las exigencias de la universidad, cinco estudiantes describieron estas como una gran carga que les provoca mucha tensión.

03: La vida de escuela... tú te das cuenta que es una burbuja tan pequeña y todo están en su propio mundo y entonces llegas a la universidad, es una burbuja más grande, pero es que explota todo. Entonces en la universidad te cae todo encima.

06: Pues la vida de escuela superior es mucho menos ajorada que el de la universidad, son menos cosas que hay que hacer... Aunque la universidad me gusta, pero me veo presionado y con muchos trabajos. Aquí estoy corriendo y todas las semanas estoy cargado.

01: La diferencia [entre la escuela superior y la universidad] sería que es más intensa [la universidad]. En la escuela superior le hacía caso [al maestro] y sacaba todas A. Ahora tengo que esforzarme un poco. Requiere mucha disciplina.

10: Es bien grande ya que acá es estrés y frustración ya que uno no entiende a veces el material y uno estudia y no sale bien. El primer examen de matemática estudié mucho, pero saqué una F más grande que mi cara. La preocupación de mantener el promedio. Me encierro y siento que no tengo salida.

03: El primer año todavía estaba con el "shock" de qué está pasando, no puede ser, esto es real y todavía tenía como que los pensamientos de *denial*, de no sé si debería estar aquí, pero ya estoy normal. Ahora sí me siento universitaria con este segundo semestre.

Cuatro estudiantes enfatizaron el ambiente más independiente que existe en la universidad y que, a causa de esto, no hay una relación tan cercana y de confianza entre profesor y estudiante. Incluso, hasta entre las propias amistades no se tiende a tener relaciones tan cercanas, ya que constantemente cambian de salones.

08: Creo que es más independiente ya que aquí estas más solo. Tanto por la parte de que pues ya no hay tanta conexión entre maestro y estudiantes y pues también las amistades siempre cambiamos de salón y es difícil conectar con alguien en el salón por si te pierdes el material y todo.

05: La vida de la "high" no es liberal. Siempre tienen órdenes. Es bien rígida en algunos ciertos aspectos. La universidad sí es liberal, pero sí te dan trabajo.

03: Aquí, es más, eres más libre.

02: Adaptarme a que estoy sola y que tengo que buscar los salones yo sola. Y buscar la información de las clases en la biblioteca.

Al explorar el tema de los obstáculos que los participantes enfrentaron durante su proceso de ingreso a la universidad, hubo una gran variedad de respuestas. Cuatro participantes expresaron que el cambio de horario se les hizo difícil, ya que no estaban acostumbrados a levantarse tan temprano. Esta inquietud usualmente iba acompañada por problemas o sacrificios relacionados a la transportación hacia la universidad.

06: Pues creo que uno de los obstáculos que puedo mencionar es la transportación... la escuela me quedaba bien cerca, podía llegar caminando, no tenía que levantarme tan temprano... Yo vivo en Juncos, so yo viajo todos los días y tengo que madrugar para que no me coja el tapón, so eso es uno de los factores más importantes. Como que yo tengo que medir, me levanto a las 6, para salir de casa a las 6:30 para poder llegar a las 8:30 aquí [la universidad].

05: La transportación, pues, buscar las ayudas. Generalmente, sin tapón llego en media hora. Pero con tapón una hora u hora y media. [Viajo todos los días] de San Lorenzo.

09: Yo me levanto 4:30, a las 5 arranco para acá porque llego aquí a las 5:30, si arranco más tarde con el tapón no voy a llegar.

08: El tiempo es lo más difícil. Porque por lo mismo tengo que ver a qué hora debo salir de mi casa para no coger tapón.

Las dificultades económicas fue otra temática que los participantes apalabraron. Cuatro participantes explicaron que se les hacía difícil pagar las clases de la universidad y otros comentaron sobre los gastos asociados a la universidad, como el de la gasolina para transportarse. Incluso, una estudiante se desahogó sobre cómo la UPRRP

no era su primera opción para estudios superiores, pero que, por los recursos económicos limitados de su familia, tuvo que aceptar ingresar a esta.

03: Uno de mis mayores obstáculos fue más antes de entrar, pero fue porque como la UPR nunca fue opción por todo lo que decían y los estereotipos y qué sé yo, tengo que admitir que le tenía miedo y entonces yo quería, mi opción era Atlantic, algo totalmente opuesto a esto. Y también fue porque fue muchas cosas chocantes, lo económico. Yo pensaba que se podía, pero cuando me di cuenta de que salí de la escuela, en realidad mi familia estaba en una situación horrible y si quería una educación, esta era la única opción. Últimamente ha sido mucho el dinero, como que, de verdad no quiero hacer nada para no tocarlo por si pasa algo.

06: Pues creo que uno de los obstáculos que puedo mencionar es la transportación, el dinero también para poder llegar a la universidad, esos fueron mis dos factores más importantes para poder llegar aquí.

05: Pero la cuestión es la gasolina. El gasto del peaje más la gasolina.

07: Por lo menos yo, además de la universidad, es lo económico ya que no sabes si la beca te da o no.

Amenazas del entorno universitario

La segunda subcategoría bajo el tema de asuntos ambientales se basa en aspectos de la universidad que los participantes destacaron como preocupantes y, en ciertos casos, injustos y de gran importancia. Por esta razón, se presentan como amenazas hacia su desempeño académico. El último obstáculo presentado por los participantes fue el de la diferencia entre la estructura de clases en la escuela superior y en la universidad. Una de las participantes fue estudiante de *home schooling* durante su escuela intermedia y superior, así que estaba acostumbrada a clases muy estructuradas con instrucciones específicas y trabajos detallados. Al entrar a la universidad, tuvo un método de clases totalmente distinto.

04: [Algunos obstáculos son] tomar notas, atender al profesor porque como tú estás en *home school* tú estás haciendo tu trabajo. Eso sí, hacer los trabajos se me hace fácil ya que estoy acostumbrada a estar haciendo cosas. Pero en cuestión a como que la clase, son conversatorio y yo estoy distraída. No tener un material en específico es lo más difícil. Ya que en mis cursos de *home school* ya venía un folleto el cual solo tenía que llenarlo con la información que había en el libro. Aquí tengo que estudiar de mis notas. Todavía sigo adaptándome.

Otros dos estudiantes mencionaron que tuvieron que aprender a buscar información para sus clases en la biblioteca y aprender a utilizar el formato MLA, ya que en sus escuelas no se lo habían asignado.

02: Lo más que me dieron fue que yo estaba en el programa de español avanzada [en la escuela superior] y pude hacer tres reseñas estilo APA, pero nada más.

11: Por lo menos lo que son los ensayos, el estilo MLA, por lo menos en la superior tenía una profesora que chavaba, no explicaba bien el estilo MLA, pero yo decía, a mí no me importa, quítame un punto porque tengo A, una vez intenté hacer el MLA como ella quería y no, pues ok yo tengo perfecto, solamente un punto menos pues está bien. Pero el MLA eso es lo que me ha matado porque este semestre, el semestre pasado mi profesor de inglés no era tan estricto con lo que era el MLA, pero

cuando el profesor nos añadió a otro grupo de inglés, no cogí más clase con él y la profesora sí era exigente con el MLA, me lo tuve que aprender de memoria.

Al hablar de los profesores, cinco de los estudiantes se enfatizaron en torno a las conductas y actitudes de estos que le provocaban estrés. Entre estas, está la desorganización y la falta de consideración hacia los estudiantes de nuevo ingreso.

02: Lo más que me causa estrés es cuando los profesores no están bien organizados. Creen que te explicaron bien y no te quieren volver a explicar o dicen algo y creen que ya todo está cubierto, que ya no hay más problemas y uno no puede seguir preguntando porque se molestan. Lidar con un profesor que no quiere ayudarte son cosas que nos estresan.

09: En mi sección se dio de baja casi todo el mundo y él dijo que en casi todas sus secciones le pasó lo mismo. Se llenaron de estudiantes de segundo y tercer año y él para empezar les dijo...: "se metieron y no saben dónde te has [se han] metido".

11: En el primer semestre estaba feliz, bastante bien excepto que mi profesor de inglés que tenía antes quería que pensáramos como él, en los ensayos teníamos que pensar como él y yo tenía que ir una semana para él. Era para descifrar todo lo que él quería y el día antes de entregarlo, iba a su salón y me decía esto no es, esto no es y yo, ahhh porque tenías que pensar como él y eso es lo peor porque tú no sabes lo que piensa, entonces yo tiré un tema y él, no y yo, ahhh.

03: Depende del profesor. Porque en mi caso es humanidades que la única nota es el examen y los exámenes de ese profesor parece de escuela graduada y son horribles. Una clase de él más del 60% se puede colgar, a esa magnitud. Ni siquiera da asistencia. La nota es el examen y ya.

04: [Lo más difícil de este año académico fue] saber lo que el profesor quiere que yo haga. Aquí tengo que buscar cómo hacerlo. Saber qué ellos quieren.

Otras áreas de las clases, como los trabajos en grupo, las lecturas, los exámenes y la cantidad de material dado en un mismo tiempo, mostraron ser grandes estresores para algunos estudiantes.

01: Cuando ya estás terminando... como que todo está tranquilo entonces cuando están terminando, cuando todo el mundo está cansado, pues ahí vienen y tiran todo y uno está como que volviéndose loco.

03: Otra cosa que me puede dar estrés pueden ser los trabajos en grupo... antes de que lo asignen siempre tengo ese miedo de que sean súper vagos porque he visto gente que está literalmente perdiendo el tiempo aquí y me da miedo que esté con esa persona porque esto es la universidad, no es la escuela. Lo que tú hagas literalmente perjudica mi futuro.

06: Los departamentales... No que son largos, sino que son fuera de hora y a veces tengo dos exámenes el mismo día... so es estrés doble por esos dos.

10: Pues los exámenes del departamento de matemática. Soy persona que me gusta salir temprano y estos exámenes pueden ser hasta las 8 de la noche. Eso da estrés ya que tienes muchas horas libres. Las clases, los trabajos en grupo ya que hay gente que no hace su parte por lo cual eso me causa mucho estrés.

11: Siempre me ha dado estrés los trabajos en grupo, yo los odio, en el semestre pasado me tocó en pareja, no he tenido nada más. Fue en inglés, teníamos que entrevistar una mujer que hiciera trabajo de hombre y un hombre que hiciera trabajo considerado de mujer, a ella le tocó hacer el trabajo de mujer y yo el trabajo de hombre porque lo conseguí más rápido y lo entrevisté, entonces le digo: "pues mira vas a hacer una introducción de cómo pasaron las mujeres" y buscó cosas totalmente diferentes, el día de la presentación, como yo había leído cosas de mujeres tuve que decir que las mujeres se consideraban débiles, casi tuve que hacer la presentación. Yo odio los trabajos en grupo porque me tocan los trabajos duros, yo me lo aprendo y tú ves a los otros leyendo.

Otra amenaza al desempeño académico de los estudiantes de nuevo ingreso entrevistados se basó en asuntos logísticos y administrativos de la universidad. El proceso de matrícula de la UPRRP fue mencionado varias veces por más de la mitad de los participantes. También resaltaron que la universidad tiende a complicar demasiado los procesos como el cambio de concentración y hasta el pago del sello del estacionamiento.

10: Hacer matrícula, de verdad que eso me ha tenido hasta temblando. Porque el sistema es arcaico. Además, las fechas que nos dejan a los de primer año son las últimas. Son unos malos ratos. Además, son en fechas de finales por lo cual no hay balance. Creo que deben mejorar eso de la matrícula urgentemente.

04: Quiero cambiarme de concentración pues yo entré por estudios generales y me quiero cambiar y el proceso de buscar las clases para poderme cambiar se me ha hecho horrible.

05: Bueno, la gente me dice que es más fácil cuando estás en la facultad, poderse cambiar. Eso es mentira. Para mí es súper difícil, no me imagino las personas que no están en la facultad. Es que hay tantos prerrequisitos que tomar. Ahora mismo de Física para cambiarme a Química, tengo que coger Química I y II y precálculo I y II. Es súper difícil. Eso me está dando un montón de estrés, porque no estoy tomando ninguna clase de concentración porque todas tienen prerrequisitos y eso significa, que en los últimos años creo que voy a tomar las de concentración y no va a ser muy fácil.

02: Me molesta mucho que en primer año no te dejen matricular, pero sí es en el segundo semestre como eres de primer año no te puedes matricular en las clases que tú necesitas y no te puedes ordenar bien porque te dejan para el último día y ya todos los cupos están cogidos. Quisiera que hubiera más clases.

06: Estar tantas horas libres sin ninguna clase como que eso sí me causaba mucho estrés.... Cogía dos [clases] por la mañana y después estaba libre toda la mañana hasta dos [clases] por la tarde.

03: Pero ella misma [madre] estuvo aquí [universidad], ella no pudo aguantar por el sistema. Y entonces yo haciendo lo de la matrícula ella misma me dijo "si tú te quieres ir, lo entiendo". Y ella nunca diría eso y yo me quedé wow. Pero déjame intentarlo y sobrevivir mi primer año porque las estadísticas son de que uno si no sobrevive el primer año no puede. Yo por lo menos lo quiero seguir.

Hubo un caso en el cual una de las estudiantes, que recibía servicios de la Oficina de Asuntos para Personas con Impedimentos (OAPI), consideró como necesario grabar las clases, sin embargo, no se le permitió grabar las mismas:

07: Yo digo que mi mayor obstáculo es sacar más tiempo para los cursos. Yo soy de OAPI por lo cual no puedo escuchar y escribir a la misma vez, me resulta difícil. Pero no se me permitió grabar las clases así que todo el año tuve que hacerlo a escondidas. Por lo cual este es mi obstáculo. Así que debía que darles doble tiempo a las clases para poder volver a escuchar los audios.

Finalmente, la situación de la UPR se presentó como un estresor muy grande para cuatro de los participantes. Mostraron mucha preocupación por la fragilidad de la acreditación del sistema universitario, especialmente el recinto riopedrense, por su situación económica y por las huelgas estudiantiles.

08: [Me estresa] lo económico y estructura, los problemas que está teniendo la universidad ya que hay profesores que nos dicen que ya no debemos luchar, pero ellos no deben ser así, ya que, si están formando estudiantes para que mejores el país y contribuyan, tú no le puedes decir confórmate porque, pues, se supone que tú les digas qué opciones hay que se pueden hacer por la universidad y el país.

01: Bueno, entiendo que la experiencia para los que ingresaron este año les da más estrés por la acreditación de la universidad y todo lo que está pasando en toda la universidad, pues les da más estrés. Yo me encontraba preocupando mucho por eso, si debería quedarme... Tenía que ir bien en las clases por si había un paro o algo así. Como subieron los créditos, van a seguir subiendo... todo eso externo a las clases que tienen que ver con la universidad pues sí. Y Resi que lo van a cerrar también. Esas situaciones afectan la motivación del estudiante.

09: [Me causa estrés] la huelga. Y la situación en que está la UPR ahora mismo, el gobierno.

07: Los colores de los edificios me desesperan ya que son tétricos. Los colores no te inspiran, no son nada bonitos.

Bagaje de los estudiantes

Es importante destacar que los estudiantes de nuevo ingreso no entran como recipientes vacíos, sino que traen experiencias, opiniones, creencias y dificultades consigo, lo cual hemos llamado bagaje. Durante las entrevistas, algunos asuntos personales, como problemas familiares, problemas de pareja, trabajo, enfermedad y compromisos extracurriculares, también fueron mencionados como estresores.

04: Ahora mismo estoy estudiando y trabajando. Por lo cual ahora mismo es un estresor porque pues, al principio estaba *chilling*, pero ahora mezclarlos es un poco difícil... Ahora mismo también cuido a una primita... Ella no me causa estrés ya que es un amor, pero es algo que me ocupa tiempo.

10: La enfermedad de mi papá el cual está en Estados Unidos tratándose y desde el huracán María no lo veo. Y me causa estrés el no saber de él y no verlo.

08: Tal vez la forma de estudiar en mi casa eso sería algo ya que somos cinco en mi casa. Yo comparto mi cuarto también así que es bastante fuerte estudiar así.

05: Yo llego tarde a casa, mi padre trabaja y a veces no hay comida y hay que cocinar bien tarde o comprar comida. O si no, a veces, el primer semestre yo cocinaba a las 5:00 am.

03: Asuntos familiares porque mi mamá está empeñada en que yo tenga carro y yo no quiero tener ese gasto porque yo sé que ella me va a obligar a dar dinero de la beca y yo no quiero tocar la beca.

Un peso que estos estudiantes traen con ellos, que también pudiera ser considerado como un riesgo hacia su desempeño académico, es el incumplimiento de sus escuelas superiores en torno del material necesario para entrar lo suficientemente capacitado a la universidad. Los participantes explicaron que, al entrar a la UPRRP, se vieron obligados a hacer mucho estudio independiente para poder estar a la par con lo que el/la profesor/a discutía en clase.

01: Hay unas cosas que necesitas trabajar tú mismo ahora porque no te lo dieron en escuela superior.

05: Cuando yo estaba en doce, yo tenía maestro de precálculo, pero ese maestro nunca iba al salón. Y cuando llegué a la universidad, no pasé el curso de Matemática Avanzada, así que tuve que tomar el curso de Introducción a las Matemáticas y eso me está atrasando.

07: Todos los profesores me decían que esos doce años de enseñanza fueron para nada porque realmente lo que ellos nos estaban enseñando era nada.

Recursos institucionales

Durante las entrevistas se les preguntó a los participantes sobre su conocimiento de servicios universitarios hacia estudiantes de nuevo ingreso. Todos comentaron que conocían muy bien del Programa de Servicios de Apoyo al Estudiante (PSAE), ya que pertenecían a este, y que sentían que los han ayudado bastante. Incluso una de las participantes comentó que, si no fuera por PSAE, no hubiera llegado a su segundo semestre. Otros recursos mencionados varias veces fueron el Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE), el Centro para el Desarrollo de Competencias Lingüísticas (CDCL), la Oficina de Asuntos para las Personas con Impedimentos (OAPI) y el Programa de Estudiantes Orientadores (PdEO). Los Programas TRIO solo fueron mencionados una vez.

Aspectos internos

Estrategias de afrontamiento

A pesar de las posibles diferencias de personalidad entre los participantes, todos mostraron haber aplicado diversas estrategias de afrontamiento para lograr adaptarse a la vida universitaria. Una de estas estrategias fue el estudio independiente para poder compensar por el incumplimiento de sus escuelas superiores en torno a ciertos temas académicos. Varios participantes también recurrieron a buscar distintos tipos de ayuda formal que ofrece la universidad y tuvieron que cambiar completamente la manera en que estudiaban, dedicando más tiempo a sus clases y acomodando su horario alrededor de ellas.

09: Tuve que... acostumbrarme a como que crear nuevos hábitos y coger más responsabilidad, fue difícil.

10: [Mi mayor obstáculo fue] yo diría que adaptarme a los métodos de estudio. Cada cosa necesita su tiempo. Son diferentes cosas [temas]. No se puede tomar a la ligera. Yo creo que eso es lo más que me ha afectado de la transición, el tiempo de estudio.

06: Pues yo estoy en el programa de servicio de ayuda estudiantil que es PSAE que eso me ayudó bastante a poder acoplarme a la universidad y como estuvimos en verano pues eso me ayudó mucho

más a poderme acoplar. Y lo de estudiantes orientadores también fue bastante útil.... Te dan mucha información, te envían los horarios de los programas, como que no tienes que estar tú mismo buscándolos y esas cosas so, y dan tutorías y esas cosas así.

03: Con PSAE es suficiente porque tienen de todo. Tienen tutores, sus propias clases que, por ejemplo, si yo no encontraba cupo, que las generales que me faltan todas son de PSAE que lo más probable pueda entrar. Y ellos me ayudan a hacer la matrícula que de verdad es lo más tedioso para mí, me ayudan en todo.

07: Mis niveles de estrés eran altos así que recibí ayuda de ellos [DCODE]

08: [Siento que me han ayudado] las tutorías. Ya que son tutorías gratis y eso es maravilloso.

02: Me ha ayudado demasiado [PSAE] en prácticamente aprender a estudiar en la universidad, en cómo organizar mi estudio y tener una visualización de cómo quiero terminar mi trabajo escrito. También cuando tengo problema en casa de no tener Internet o lo que sea puedo hacer el trabajo aquí e imprimirlo y no tengo problema.

09: Yo también tuve un estudiante orientador y ellos me ayudaron un montón. El programa de PSAE fue un éxito porque ya en verano yo estaba viendo como que la universidad, los salones y vine bien preparada y además de eso en el 2016 también como siempre me ha interesado ser abogada yo estuve en Enlace que es un programa en Derecho y estuve ahí. Esta universidad me encanta hace tiempo.

10: Están los orientadores con los que te puedes reunir y explicarle qué te sucede o que no entiendes. Ellos me han apoyado muchísimo en ese ámbito.... El estudiante orientador solo es para el primer semestre ya que en el segundo te dejan solo. Pero nos ayudaba como prepa ya que son gente igual a ti con los mismos problemas y con los que al final del año terminas tomándole cariño.

04: Yo tengo la suerte de que caí en PSAE, y PSAE para mí ha sido como una bendición porque si no, no sé qué estuviese haciendo. Estaría muy estresada ya que ahora mismo hay muchas dudas que tengo al respecto de a dónde debo buscar mis clases y eso. Y el hecho de yo poder ir a un lugar y que me ayuden y me orienten, que, si necesito cualquier cosa y ellos estar ahí, poder ir a sacar copias. Mis compañeros que no están en PSAE se matan buscando para sacar copias y saber que solo tengo que ir allí y sacar mi trabajo es lo mejor.

03: Entonces también mi familia es bien dependiente de uno misma, como que "ay mira, ¿qué vas a hacer con tu vida?" Y por eso como que lo mantenía para mí misma para que no... y por eso PSAE también me ayudó mucho porque podía ir a hablar y todo eso.

Cuando se les preguntó a los participantes sobre la diferencia entre sus niveles de estrés en la escuela superior y en la universidad, tres de los participantes contestaron que, aunque tienen mucho más estrés en la universidad, se sienten determinados a enfrentarlo.

01: Ahora es pues como que *take it or leave it* [el estrés]. No puedes hacer nada al respecto. Esto es lo que estás estudiando para después seguir estudiando y luego trabajar o estudiar para luego trabajar y

tienes que salir bien. [En torno a lo más difícil de mi ingreso a la universidad] diría que fue el manejo de tiempo. So, un poco tedioso, pero si te lo propones lo puedes hacer.

03: Yo diría como un estrés bueno porque obviamente es más estrés que en la escuela, pero es como, ya no me siento como una niña. O sea, me siento, ahora sí me siento como una joven adulta porque todas las responsabilidades.... Entonces me gusta eso. Sí, el límite puede ser bien peligroso, pero me gusta. No siento que estoy perdiendo el tiempo.

10: Cada obstáculo es un reto que debemos enfrentar y nada, salir hacia adelante. No me arrepiento nada de lo que pasé este año.

Proceso de adaptación

Parte del proceso de superar estrés es la manera en que el individuo se adapta a un proceso novel. A raíz de sus personalidades y de las maneras en que enfrentaban sus experiencias y estresores, los participantes verbalizaron varias enseñanzas producto de su primer año universitario. Cuatro de ellos mencionaron el hecho de que en la universidad son más independientes y, por ende, tienen que cumplir con más responsabilidades y más exigencias. Los participantes explicaron cómo pudieron aprender de sus experiencias de su primer semestre y aplicar esas enseñanzas a su segundo semestre.

07: Además, el sentido de ser independiente en todos los sentidos me enseñó. Aquí tenemos la oportunidad de cuestionar a los profesores.

06: El primer semestre como no estaba acostumbrado, pues fue como más fuerte enfrentarme a levantarme temprano, a que tengo que estudiar todos los días para todas las clases y ahora como que ya estoy más "relax" porque ya sé cómo corre la cosa y me hice un horario más cómodo que el que me dieron el primer semestre, so está corriendo mucho mejor que el primer semestre.

08: Organizarte cuando llegues a la casa para saber qué clase atiende primero.

04: Mi primer semestre fue una locura porque pues fue como un *high school drama*, ya que no había estado en un sitio en donde yo conversara con mucha gente. Gente que tiene diferentes tipos de pensar y eso me gusta, ya que allí éramos como que todos pensamos igual. En el segundo [semestre] fue entonces en donde recapacité y pensé que debía ponerme para lo nuestro. Sigo adaptándome. Mi proceso de maduración fue muy significativo ya que siento que en un semestre maduré como tres años.

10: [El primer semestre] fue más bien de adaptación, me adapté bien, sí sufrí de muchas cosas como estrés y ansiedad porque era mi primer año en universidad. En especial el primer día de la universidad me dio un ataque de pánico y pensé por qué me pasaba esto, ya que uno ve esto tan grande y uno se siente una hormiga. Pero son cosas que uno va superando a través del tiempo.

Otros aprendizajes obtenidos que facilitaron el proceso de adaptación ante el estrés relacionado al ingreso a la universidad se basan en la maduración obligatoria por la que pasaron los participantes, ya que varios lograron salir de su zona de confort y entender y aceptar su realidad.

04: En verdad [este primer año] fue un montón de enseñanza. He madurado mucho. Es como te adaptas o te pasan por encima.

02: Me voy acoplando a cómo funciona la universidad. A cómo voy a tratar con los profesores que si tengo un problema voy a su oficina, el atreverme entrar a oficinas y a la biblioteca a pedir ayuda si la necesito. Me ha ayudado a salir de mi zona cómoda para hacer cosas por primera vez.

03: [En torno a cambiar algo de mi primer año] pues, que sería más conmigo misma como que con lo que sé ahora, pues decirme "tranquila, estás bien", que no hubiese sido tan pesado y que hubiese sido más tranquilo porque cuando me llegó lo de admisión, lo de que me aceptaron ese día fue bien feo.

07: Cada conflicto, crisis o choque que tuve me dejó una experiencia. Todo me enseñó algo.

Discusión

Cuando una persona entra a un ambiente completamente nuevo, su proceso de adaptación se basa en su relación con ese ambiente; para los estudiantes de nuevo ingreso, esto no es distinto. Esta investigación tuvo el propósito de explorar los estresores presentes durante el proceso de adaptación de estudiantes de nuevo ingreso a la universidad. Esta investigación se basó en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1987) donde se percibe el estrés como un proceso dinámico de evaluación cognitiva, en donde el individuo le da significación a lo que le está ocurriendo apoyado en sus creencias y expectativas. Si ante estas significaciones el individuo interpreta que las metas y expectativas trazadas no podrán alcanzarse por aspectos situacionales, ambientales o individuales, esto podría manifestarse en estrés.

Cónsono con la literatura nuestros participantes experimentaron múltiples retos psicosociales, personales, académicos y económicos en el ambiente universitario (Banu et al., 2015). Es de esperarse que cuando los estudiantes entran a un ámbito novel exista preocupación y ansiedad ante nuevos retos. Toda transición es un proceso de adaptación que depende de un sistema interdependiente entre la evaluación cognitiva del ambiente-individuo y el afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1987). Por tanto, es en el equilibrio entre estos componentes que el individuo logra superar el estrés percibido.

Lo encontrado en los hallazgos de esta investigación es cónsono con lo que planteó Lester (2014) sobre la importancia de estudiar los estresores que afectan a los estudiantes, ya que estos inciden en el proceso de adaptación. Por ejemplo, los estudiantes en esta investigación apalabraron como grandes estresores la situación económica de la universidad, ya que anticipaban estresores financieros al intentar cumplir con el alza del costo de los créditos. Lester (2014) destacó que estresores académicos, lugares de residencia y ajustes a las exigencias de los estudios universitarios son factores que pueden representar tensión en los estudiantes y que afectan su adaptación. Algunos de estos factores fueron resaltados por los once estudiantes de nuevo ingreso. El cambio de una estructura con mayor control y supervisión de escuela superior, a una estructura más independiente y solitaria como es la universitaria, parece ser una de mayor impacto en el proceso de adaptación relacionada con el estrés.

Es de esperarse que el proceso de transición de la escuela superior a la universidad sea una llena de retos (Montalvo, 2001). Al seguir el modelo transaccional de estrés (Lazarus & Folkman, 1987), los hallazgos de esta investigación resaltan que los estudiantes recurren a varias estrategias de afrontamiento como un método de adaptación a unas exigencias diferentes. Por ejemplo, la mayoría de los estudiantes expresó que tuvieron que

cambiar la estrategia que utilizaban por años en la escuela superior para tener un buen desempeño académico en la universidad.

Otras estrategias de afrontamiento que utilizaron los participantes confirman el punto presentado por Chávez y colaboradores (2013), que plantearon que al insertarse en el ámbito de educación superior se juegan varios asuntos como competencias psicológicas y sociales para lograr una adaptación. Esto se vio reflejado cuando los estudiantes expresaron que se vieron en la necesidad de tener que salir de su zona de comodidad hablando con profesores, a socializar más con compañeros y a buscar y desarrollar maneras de manejar el estrés. Los estresores que presentaron los participantes confirman los hallazgos de investigaciones como la de Banu y colaboradores (2015), la cual explica que las principales causas del estrés académico incluyen la competencia, tareas, largas horas de clases, diferentes métodos de enseñanza, expectativas de padres, comparación entre compañeros, problemas de relación y menos oportunidades laborales.

Lewin (1951) señaló que la conducta es una función directa entre la persona y el ambiente, por tanto, es importante crear un ambiente universitario óptimo que maximice la posibilidad de que el estudiante alcance sus metas exitosamente. La Universidad de Puerto Rico ofrece distintos tipos de servicios a todos los estudiantes universitarios. Dentro de nuestros hallazgos confirmamos que otra de las estrategias de afrontamiento que utilizaron los estudiantes fue recurrir a la búsqueda de ayuda que ofrece la universidad para lidiar con los niveles altos de estrés provocados por la demanda académica. Es por ello, que es de vital importancia que las instituciones de educación superior puedan comprender las necesidades de los estudiantes de nuevo ingreso para poder brindar servicios atemperados a sus necesidades con el fin de retenerlos y que puedan cumplir exitosamente su año académico.

La percepción que tiene un estudiante en torno a su ambiente universitario es crucial para su desempeño y ejecución exitosa (Lewin, 1951). Atando esto a las preguntas de investigación planteadas, los factores que le provocan estrés a los estudiantes de nuevo ingreso entrevistados se basan mayormente en situaciones relacionadas a la universidad, como el hospedaje, la transportación, la estructura de las clases, la falta de dirección en los trabajos por parte de los profesores, entre otros. Esto es cónsono con lo hallado en la literatura (Banu et al., 2015; Orlov et al., 2018). Fueron pocos los participantes que mencionaron aspectos externos a la universidad que le provocaban estrés, entre ellos problemas familiares, trabajo y responsabilidades extracurriculares como la iglesia.

En conclusión, los estudiantes de nuevo ingreso expresan experimentar estresores que están relacionados a un proceso de adaptación, en el cual diversos estresores se presentan a causa del equilibrio entre los aspectos internos -del individuo- y los aspectos ambientales como la universidad, su familia, su trabajo, entre otros. Este proceso dinámico entre lo interno y ambiental se fundamenta en la teoría transaccional de estrés de Lazarus y Folkman (1987).

Al tener en consideración que los estudiantes de nuevo ingreso se enfrentan con nuevos retos que son amenazantes y que pueden ser perjudiciales para su desempeño académico, es necesario establecer acciones institucionales para promover un ambiente óptimo que se traduzca a una mejor calidad de vida del estudiante y un desempeño académico exitoso.

Se espera que esta investigación pueda servir de orientación y ayuda a instituciones de educación superior para reconocer que los estudiantes de nuevo ingreso entran con un bagaje que debe ser comprendido -como el incumplimiento de enseñanza de ciertos temas de la escuela superior- y que deben ser abordados a profundidad

para promover su retención y un progreso académico exitoso. De igual modo, se sugiere enfatizar en los servicios estudiantiles la importancia de tomar en cuenta las cualidades internas de cada individuo -como la personalidad, las estrategias de afrontamiento y las experiencias que categoriza como aprendizajes- y cómo estas pueden servir de guía y motor para continuar su adaptación a la vida universitaria. También se recomienda como estrategia que las instituciones de educación superior cuenten con servicios de apoyo para estudiantes de nuevo ingreso, reconociendo la importancia del proceso de adaptación como fenómeno que puede tener efectos adversos en la ejecutoria académica de los estudiantes de nuevo ingreso si no se atiende. Además, se sugiere proveer a los profesores de cursos introductorios talleres sobre los estresores que pueden tener los estudiantes de nuevo ingreso y estrategias que estos profesores pudieran aplicar para facilitar el proceso de enseñanza de los estudiantes y promover un proceso de adaptación más fluido y con menos complicaciones en el ámbito universitario.

Limitaciones del estudio

Es importante resaltar algunas limitaciones y recomendaciones para tomar en consideración para futuros estudios. Por ejemplo, los once participantes entrevistados pertenecían al Programa de Servicios de Apoyo al Estudiante (PSAE), por lo que sus experiencias no necesariamente son similares a las de otros estudiantes de primer año. Sería recomendable en futuros estudios entrevistar estudiantes que no sean parte de un programa de servicios universitarios para escuchar sus voces y entender sus necesidades y experiencias particulares. También sería beneficioso que en futuras investigaciones haya una participación más balanceada por género, ya que en este estudio solo se entrevistó a un hombre, por lo que no sabemos si las experiencias narradas sean reflejo de experiencias que están matizadas por género. Sin embargo, este estudio nos permitió acercarnos a un fenómeno poco estudiado en Puerto Rico para visibilizar la importancia de prestar atención a esta población y a los estresores y necesidades que presentan con el fin de impactar positivamente su desempeño y contribuir a su retención.

Referencias

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., ... Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, 260, 331–337. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.072>
- American Psychological Association. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>
- Baker, R. W., Siryk, B., & McNeil, O. V. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 94- 103. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.32.1.94>
- Bardi, M., Koone, T., Mewaldt, S., & O'Connor, K. (2011). Behavioral and physiological correlates of stress related to examination performance in college chemistry students. *Stress*, 14(5), 557-566. <https://doi.org/10.3109/10253890.2011.571322>

- Banu, P., Deb, S., Vardhan, V., & Rao, T. (2015). Perceived academic stress of university students across gender, academic streams, semesters, and academic performance. *Indian Journal of Health and Welbeing*, 6(3), 231–235.
https://www.researchgate.net/publication/277403702_Perceived_Academic_Stress_among_University_Students_across_Gender_Academic_Streams_Semester_and_Academic_Performance
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.05>
- Brandtzæg, P. B., Følstad, A., & Heim, J. (2018). Enjoyment: Lessons from Karasek. In M. Blythe & A. Monk (Eds.), *Funology 2: from usability to enjoyment* (pp. 331-341). Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-68213-6_21
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., Del, M., & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19–32. Recuperado de www.ejep.es.
<https://doi.org/10.30552/ejep.v6i1.89>
- Chávez-Becerra, M., Contrera-Gutiérrez, O., & Velázquez-Ortiz, M. (2013). Afrontamiento y depresión: Su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 31-49. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541003.pdf>
- Consejo de Educación Superior de Puerto Rico. (2018). Tasas de Retención de estudiantes de primer año que continuaron sus estudios a segundo año distribuidos por tarea y sector en las instituciones de educación superior en Puerto Rico. *Compendio Estadístico sobre la Educación Superior de Puerto Rico*. Recuperado de https://estadisticas.pr/files/Inventario/publicaciones/CEPR_Databook_Educacion_Superior_2017-18.xlsx
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design choosing among five approaches* (3rd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dara, J., Sebren, A., DerAnanian, C., Bruening, M., Rooney, L., Araas, T., & Swan, P. D. (2016). Associations among self-compassion, eating behaviors, and stress in college freshmen. *Journal of Basic & Applied Sciences*, 12. doi.org/10.6000/1927-5129.2016.12.14
- Dickson, D. (2012). *Gender differences in depressive symptoms: The interaction of cognitive avoidance coping and specific stressor domains during freshmen adaptation to college*. Recuperado de ProQuest database. <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1020362032.html?FMT=AI>
- Dillard, D. M. (2019). *The transactional theory of stress and coping: Predicting posttraumatic distress in telecommunicators*. Recuperado de Walden University ScholarWorks. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/6719/>
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>

- Fox, S., Spector, P. E., & Miles, D. (2001). Counterproductive work behavior (CWB) in response to job stressors and organizational justice: Some mediator and moderator tests for autonomy and emotions. *Journal of Vocational Behavior, 59*, 291–309. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1803>
- Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American College Health, 65*(5), 331–338. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312413>
- Garrett, S. H. (1989). *A study of college stress and its measurement* (Doctoral dissertation). Recuperado de ProQuest. https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc331438/m2/1/high_res_d/1002714306-Garrett.pdf
- Giorgi, A. P., & Giorgi, B. M. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. In P. M. Camic, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (p. 243–273). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10595-013>
- Kauts, D. S. (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Educational Quest- An International Journal of Education and Applied Social Sciences, 7*(3), 149. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2016.00036.2>
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology, 36*, 286–294. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.3.286>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141-169. doi:10.1002/per.2410010304
- Lester, D. (2014). College student stressors, depression, and suicidal ideation. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology, 114*(1), 293-296. <https://doi.org/10.2466/12.02.PRO.114k10w7>
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Row.
- Millett-Thompson, A. (2017). Dealing with college students' stress, anxiety, and depression. *The Journal for Quality and Participation, 29*(4), 24-26. Recuperado de ProQuest.
- Montalvo, J. N. (2001). *Un estudio de los estudiantes universitarios de nuevo ingreso en una institución universitaria del centro de la isla: Implicaciones para la consejería* (Disertación doctoral). Recuperado de ProQuest Dissertation and Thesis. (UMI No. 3015827).
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Orlov, A. A., Pazukhina, S. V., Yakushin, A. V., & Ponomareva, T. M. (2018). A study of first-year students' adaptation difficulties as the basis to promote their personal development in university education. *Psychology in Russia: State of the Art, 11*(1), 71-83. doi.10.11621/pir.2018.0106

- Pedrero-Pérez, E. J., de León, J. M. R. S., Lozoya-Delgado, P., Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M., & Puerta-García, C. (2015). La "Escala de estrés percibido": Estudio psicométrico sin restricciones en población no clínica y adictos a sustancias en tratamiento. *Psicología conductual*, 23(2), 305. https://www.researchgate.net/publication/281749338_La_Escala_de_Estres_Percibido_EEP_estudio_psicometrico_sin_restricciones_en_poblacion_no_clinica_y_adictos_a_sustancias_en_tratamiento
- Reddy, K. J, Menon K. R, & Thattil A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol J.*, 11(1). <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rivera-Martí, D. (2017). *Factores que incrementan los niveles de estrés en el proceso de ajuste a la vida universitaria en una muestra de estudiantes de primer año de estudios universitarios pertenecientes a una institución universitaria privada* (Disertación doctoral). Recuperado de ProQuest Dissertation and Thesis. (UMI No.10286375)
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Tripathi, K., & Sharma, K. (2013). Causes of academic stress among college students and its managements. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(5), 1161–1164. doi:10.3390/bs8010012
- Valerio, T. D., Kim, M. J., & Sexton-Radek, K. (2016). Association of stress, general health, and alcohol use with poor sleep quality among U.S. college students. *American Journal of Health Education*, 47(1), 17–23. <https://doi.org/10.1080/19325037.2015.1111173>
- Xu, R., Zhao, L., & Liu, J. (2019). *Research on the cultivation of college students' positive psychological Quality: Research on the adaptation strategies of freshmen*. Les Ulis: EDP Sciences. doi.org/10.1051/shsconf/20196001014
- Yan, Y.W., Lin, R.-M., Su, Y.-K., & Liu, M.-Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 46(1), 63–78. <https://doi.org/10.2224/sbp.6530>

Apéndice



Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología



Guía de Preguntas para Entrevistas

Experiencias de Estudiantes de Nuevo Ingreso: El Proceso de Adaptación y sus Estresores Presentes

1. ¿Cómo describirías la diferencia entre la vida universitaria y la vida en la escuela superior?
2. ¿Cuáles fueron los obstáculos que enfrentaste durante tu primer semestre en la universidad?
3. ¿Cómo se compara tu primer semestre universitario con tu vida en tu escuela superior?
4. ¿Qué tipo de ayuda conoces en la universidad dirigida a promover procesos de adaptación de los estudiantes de nuevo ingreso?
5. ¿Te hubiese interesado recibir servicios en la universidad para propiciarte una mejor adaptación?
____ Sí ____ No
Si marcaste sí, ¿en qué áreas te hubiese gustado recibir ayuda?
6. ¿Qué asuntos te causan estrés?
7. ¿Qué asuntos de la universidad te causan estrés?
8. ¿Sientes que tu ingreso a la universidad te ha producido más estrés que cuando estabas en escuela superior? ¿Me puede hablar sobre ello?
9. ¿Cómo describirías tu proceso de ingreso a la vida universitaria?
10. ¿Qué ha sido lo más difícil de este proceso de ingreso a la vida universitaria?
11. Si pudieras cambiar asuntos vividos a partir de ingreso a la vida universitaria,
 - a. ¿qué te hubiese gustado que fuera diferente?
 - b. ¿qué hubieses cambiado?