



Adaptabilidad Universitaria en estudiantes de primer semestre de la FCE de la UATx

Tecuapacho Tlachi, J. C.

Universidad Autónoma de Tlaxcala, Facultad de
Ciencias de la Educación, México

Mayo - 24 - 2025

Introducción

Los estudiantes que ingresan a la universidad viven una transición que se puede convertir en un desafío significativo para su desarrollo psicosocial. La adaptabilidad universitaria, implica cambios académicos, sociales y emocionales, que han sido estudiado desde diversas perspectivas teóricas. Tinto (1993), propone una teoría de integración estudiantil, en el que resalta que *“la adaptabilidad universitaria no es un estado estático, sino un proceso dinámico que requiere la interacción exitosa entre el estudiante y su nuevo entorno institucional”*. Si ello no se logra, es *“...uno de los principales predictores del abandono universitario temprano”*.

En el contexto mexicano, la ANUIES (2022), revela que *“aproximadamente el 30% de los estudiantes de primer ingreso abandonan sus estudios durante los primeros dos semestres”*, siendo los factores de adaptabilidad los que explican en gran medida esta deserción. La Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala no es ajena a esta realidad, lo que hace imperativo investigar a profundidad los procesos adaptativos de sus estudiantes.

Este estudio se centra específicamente en analizar la adaptabilidad universitaria donde se manejaron tres dimensiones fundamentales: el autoconocimiento, el establecimiento de metas y la adaptabilidad al entorno universitario de acuerdo al modelo de Baker y Siryk (1986), quienes desarrollaron el Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), instrumento que ha sido adaptado y validado en múltiples contextos culturales.

Objetivo General

Identificar estrategias de autoconocimiento y el establecimiento de metas en la adaptabilidad universitaria de los estudiantes de primer semestre de la FCE de la UATx.

Objetivos específicos

1. Evaluar el nivel de autoconocimiento de los estudiantes en relación con sus fortalezas, debilidades y obstáculos percibidos.
2. Identificar las estrategias de establecimiento de metas académicas y personales.
3. Analizar los principales retos emocionales y académicos durante el proceso de adaptación.



Marco Teórico

La adaptabilidad universitaria como constructo multidimensional

De acuerdo a Pascarella y Terenzini (2005) se identifican cuatro componentes clave en este proceso:

- *Adaptación académica (habilidades de estudio, manejo de carga de trabajo)*
- *Adaptación social (integración con pares y comunidad universitaria)*
- *Adaptación personal-emocional (manejo del estrés, autoeficacia)*
- *Adaptación institucional (identificación con la universidad)*

Lo anterior permite identificar que la adaptabilidad universitaria puede conceptualizarse como el conjunto de habilidades cognitivas, emocionales y conductuales que permiten al estudiante ajustarse efectivamente a las demandas del entorno académico superior.

Autoconocimiento y su rol en la adaptación

Bandura (1997), en su teoría de la autoeficacia, postula que el autoconocimiento es fundamental para el éxito académico. Los estudiantes que tienen una comprensión clara de sus capacidades y limitaciones pueden desarrollar estrategias más efectivas para enfrentar los desafíos universitarios. Estudios recientes (Chemers et al., 2001) demuestran que el autoconocimiento predice no solo el rendimiento académico, sino también la persistencia estudiantil.

3. Establecimiento de metas en contextos académicos

La teoría de establecimiento de metas de Locke y Latham (2002) proporciona un marco sólido para entender cómo las metas específicas, desafiantes pero alcanzables, influyen en el desempeño estudiantil. Según estos autores, las metas cumplen cuatro funciones principales:

- Dirigen la atención hacia lo importante
- Movilizan el esfuerzo
- Aumentan la persistencia
- Favorecen el desarrollo de estrategias

4. Factores emocionales en la adaptación universitaria

La investigación de Luthar et al. (2000) sobre resiliencia estudiantil destaca que los estudiantes que logran adaptarse exitosamente comparten características como:

- Capacidad para regular emociones
- Habilidad para buscar apoyo cuando lo necesitan
- Flexibilidad cognitiva ante los cambios



Metodología

Diseño de investigación

Este estudio emplea un diseño metodológico mixto explicativo secuencial (Creswell, 2014), donde en una primera fase se recogen y analizan datos cuantitativos, seguidos de una fase cualitativa que profundiza en los hallazgos iniciales. Este enfoque permite una comprensión más detallada.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 14 estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Las características demográficas se presentan en la tabla:

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	9	64.3%
	Masculino	5	35.7%
Edad	18-19 años	8	57.1%
	20-21 años	4	28.6%
	22+ años	2	14.3%
Procedencia	Urbana	11	78.6%
	Rural	3	21.4%

Este estudio evaluó la adaptabilidad universitaria en 14 estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación, utilizando el instrumento validado por Osorno y colaboradores (2003). El objetivo fue analizar tres dimensiones clave:

1. Establecimiento de metas
2. Autoconocimiento
3. Adaptabilidad al entorno universitario

Los resultados buscan identificar fortalezas y áreas de mejora.

Descripción del Instrumento

Se aplicó un cuestionario en formato Google Forms adaptado del Inventario de Autoconocimiento y Establecimiento de Metas (Osorno, Crespo, Arjona & Romero, 2003), con modificaciones para incluir la variable de adaptabilidad universitaria.

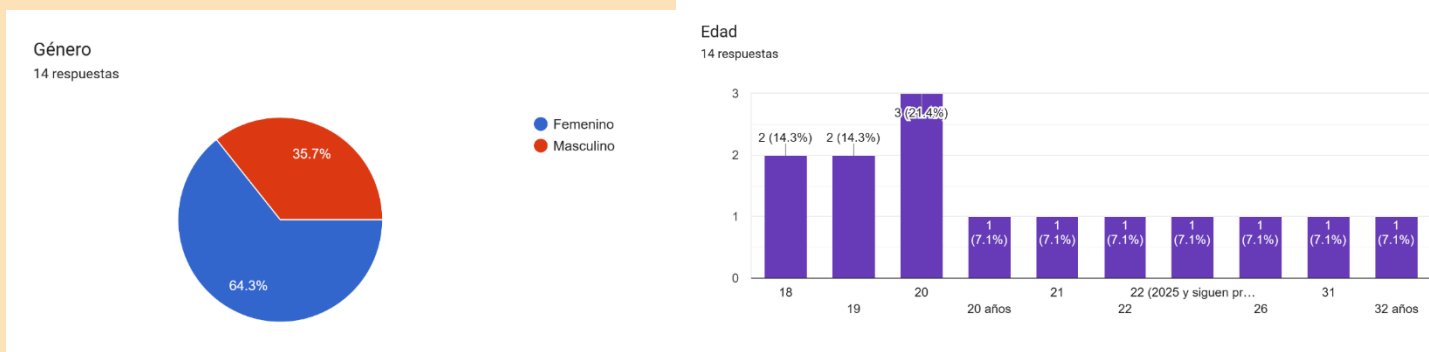
Estructura del instrumento:



- 28 reactivos distribuidos en 6 dimensiones, organizadas en 3 variables, cada una con 2 dimensiones específicas, lo que suma un total de 6 dimensiones:
 - Autoconocimiento:
 - Identificación de obstáculos
 - Reflexión sobre fortalezas y debilidades
 - Establecimiento de metas:
 - Disposición al logro
 - Análisis en la construcción de metas
 - Adaptabilidad universitaria:
 - Capacidad de adaptación a nuevas circunstancias
 - Gestión emocional ante retos académicos

Participantes:

- 14 estudiantes (64.3% mujeres, 35.7 % hombres).
- Rango de edad predominante: 18-21 años (86%).



Procedimiento:

- Aplicación anónima del cuestionario.
- Análisis cualitativo y cuantitativo de respuestas.

Además, se integraron **7 preguntas abiertas**: una por cada dimensión de las tres variables (autoconocimiento, establecimiento de metas y adaptabilidad universitaria), más una pregunta extra al final. Estas preguntas cualitativas permitieron obtener información más profunda sobre las experiencias individuales de los estudiantes en relación con su proceso de adaptación.

Resultados Generales

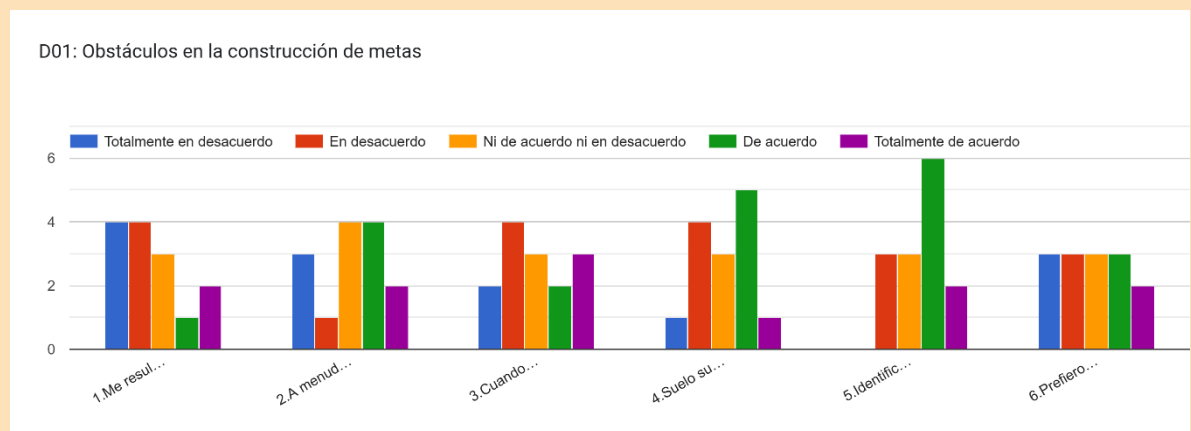
Autoconocimiento



Los estudiantes mostraron puntuaciones medias altas en la identificación de obstáculos y la reflexión sobre fortalezas. Reconocen sus capacidades y también sus debilidades, lo cual es positivo para su desarrollo personal.

Los resultados revelan que los estudiantes muestran un nivel moderado-alto de autoconocimiento. Como se observa en la Figura 1, el 78% identifica claramente sus obstáculos principales, siendo los más frecuentes:

- Procrastinación (62%)
- Dificultades de organización (58%)
- Ansiedad académica (45%)



Sin embargo, al analizar las respuestas cualitativas, emergen matices importantes. Mientras que los estudiantes reconocen sus debilidades, varios expresan dificultad para superarlas:

- Sé que procrastino mucho, pero cuando intento organizarme, me abruma la cantidad de trabajos (E4)
- Conozco mis puntos débiles, pero no sé cómo mejorarlos sin ayuda (E11)

Establecimiento de metas

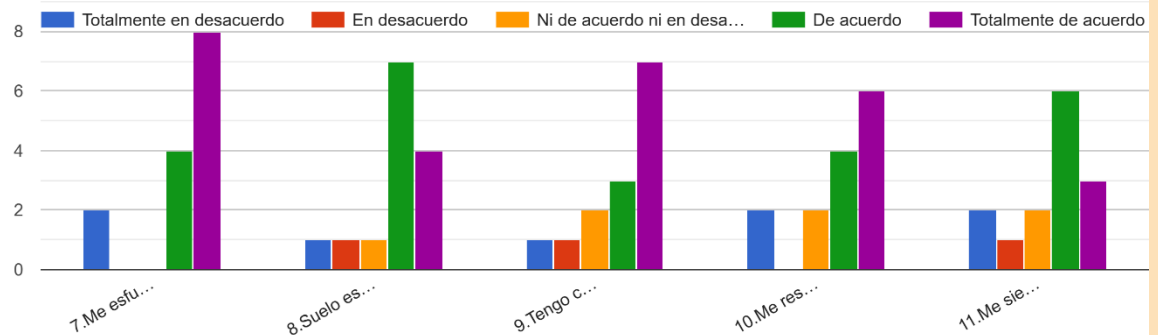
La mayoría reportó establecer tanto metas a corto como a largo plazo. Los resultados muestran claridad en sus objetivos personales y académicos, y una alta motivación.

Hallazgos destacados:

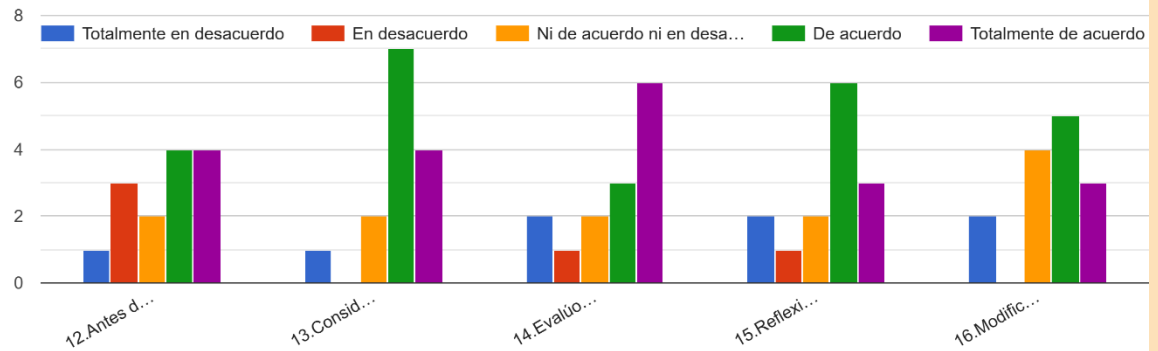
- 85% establece metas a corto plazo.
- 78% establece metas a largo plazo.
- 86% considera que sus metas son alcanzables.



D02: Disposición al logro



D03: Análisis en la construcción de metas



Adaptabilidad universitaria

Los estudiantes señalaron sentirse en proceso de adaptación al entorno académico y emocional de la universidad. Mostraron estrategias diversas para manejar el estrés, resolver conflictos y gestionar cambios.

Los datos cuantitativos muestran que el 85% de los estudiantes establece metas a corto plazo, mientras que el 78% plantea metas a largo plazo. No obstante, como evidencia en la tabla, existen diferencias significativas en la calidad de estas metas:

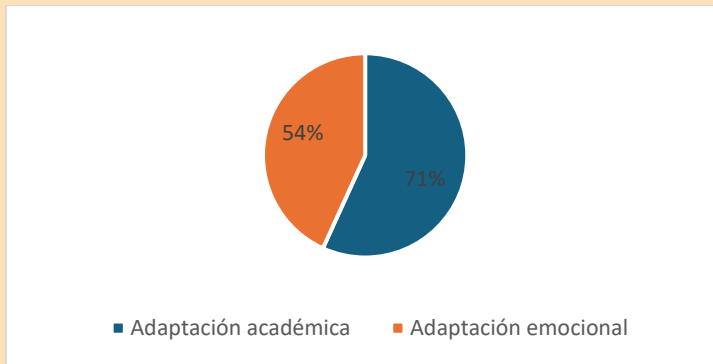


Dimensión	Alta calidad	Calidad media	Baja calidad
Especificidad	45%	38%	17%
Medibilidad	52%	33%	15%
Realismo	63%	25%	12%
Temporalidad	58%	30%	12%

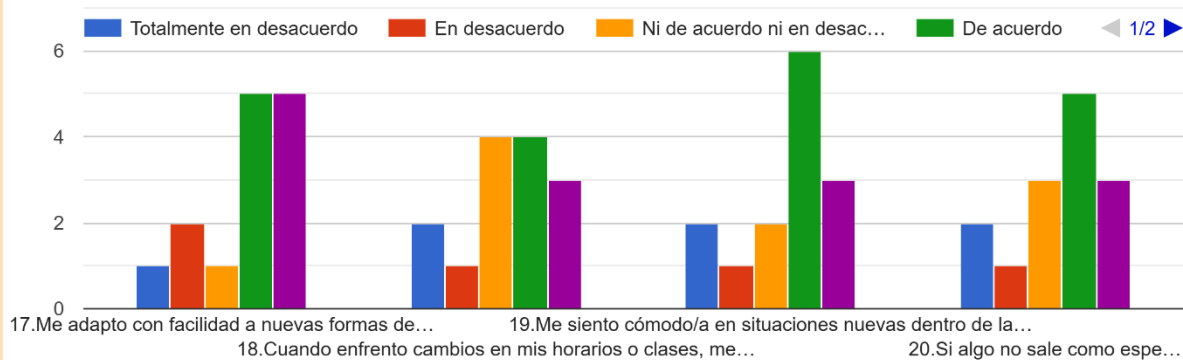
cambiar tabla

El análisis de esta dimensión revela dos patrones claros:

1. Adaptación académica: 71% reporta usar estrategias efectivas (horarios, técnicas de estudio)
2. Adaptación emocional: Solo 54% muestra habilidades adecuadas de regulación emocional

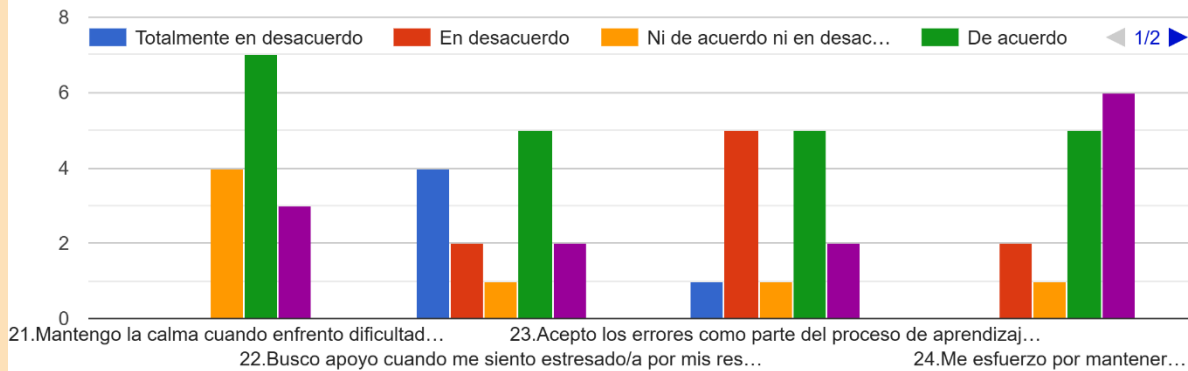


D04: Capacidad de adaptación a nuevas circunstancias





D05: Gestión emocional ante retos académicos



Análisis Cualitativo (Preguntas Abiertas)

Mediante codificación abierta (Strauss & Corbin, 1998), se identificaron cinco categorías emergentes:

1. Crisis de autoeficacia:

"A veces siento que no doy la talla, que todos saben más que yo" (E7)

2. Sobrecarga académica:

"Nadie me preparó para esta cantidad de trabajos simultáneos" (E2)

3. Redes de apoyo:

"Mis compañeros de grupo son mi salvación, sin ellos ya hubiera dejado" (E9)

4. Brecha digital:

"En mi pueblo no teníamos computadoras, ahora me cuesta seguir el ritmo" (E14)

5. Expectativas vs realidad:

"Pensé que sería como la prepa, pero esto es mucho más demandante" (E5)

Los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones previas pero también revelan particularidades del contexto tlaxcalteca. En comparación con el estudio de Rodríguez et al. (2021) en la UNAM, nuestros participantes muestran:

- Mayor dificultad en regulación emocional (54% vs 62%)



- Menor uso de recursos institucionales (28% vs 45%)
- Mayor dependencia de redes informales de apoyo

Estas diferencias podrían explicarse por factores contextuales como:

- Menor disponibilidad de servicios de apoyo estudiantil
- Brechas digitales más pronunciadas
- Diferencias en preparación previa

El análisis se estructura según las seis dimensiones del instrumento (autoconocimiento, establecimiento de metas y adaptabilidad universitaria), más una pregunta general. Se utilizaron respuestas textuales reales de los 14 estudiantes participantes.

Dimensión 1: Identificación de obstáculos

Los estudiantes reconocen como principales barreras la desorganización, la procrastinación, el estrés emocional y la distracción por dispositivos digitales. Algunos admiten que se autosabotean o se dejan llevar por hábitos poco funcionales.

- *“La falta de organización y el uso excesivo del celular me afectan.”*
- *“La pereza, el estrés y los problemas personales son mis principales obstáculos.”*

Dimensión 2: Reflexión sobre fortalezas y debilidades

Se identifican como personas determinadas, disciplinadas, responsables y perseverantes. A su vez, son conscientes de sus propias debilidades como la ansiedad, la presión y los nervios.

- *“La motivación por ser alguien mejor.”*
- *“Mi terquedad y perseverancia.”*
- *“Qué me arriesgo a todo sin importar lo que pase o a pesar de los nervios que llegue a sentir.”*

Dimensión 3: Disposición al logro

Las metas personales y académicas son una constante de varios estudiantes que mencionan motivarse mediante sus lazos familiares. La determinación es una característica muy destacada.

- *“Dar todo de mí.”*
- *“Quiero superarme por mí y por mi familia.”*
- *“Ser persistente a pesar de los obstáculos.”*

Dimensión 4: Análisis en la construcción de metas



Al establecer metas, la mayor parte de un análisis interno y estructurado, en el que se consideran beneficios, obstáculos, motivación y planificación.

- *“Saber qué quiero lograr, analizar para qué y si es buena idea.”*
- *“Evaluar los problemas, obstáculos y resultados.”*
- *“Analizar, soñar y actuar.”*

Dimensión 5: Capacidad de adaptación

Algunos estudiantes narran estrategias que usan para sobrellevar el cambio, como apoyarse en recursos digitales, asesorías y organización; otros, sin embargo, admiten desorganización o actitudes evasivas.

- *“Apoyarme de páginas que mejoren mi desempeño y me ayuden académicamente.”*
- *“Casi no me organizo.”*
- *“Llevar un método de estudio tanto en clases como fuera del aula.”*
- *“Llegar alcoholizado para resistir más horas de clase.”*

Dimensión 6: Gestión emocional ante retos académicos

Se mencionan recursos personales como la calma, la meditación, el descanso, terapia, hablar con amigos o escuchar música. Algunos también expresan dificultad para manejar emociones complejas.

- *“Terapia, autocontrol, meditación y reflexión.”*
- *“Escuchar música, y descansar un rato.”*
- *“Meditar, dormir las horas de sueño, leer, hacer ejercicio.”*

Pregunta final: Percepción general del proceso de adaptación

Aunque algunos sienten que van avanzando bien, otros reflejan incertidumbre o cansancio. El tono general es de esfuerzo constante y conciencia de estar en un proceso de crecimiento personal.

- *“Me estoy adaptando poco a poco.”*
- *“Siento que esta etapa es un reto, pero también una oportunidad de crecer.”*
- *“Seguir con vida, decepcionado.”*

XXXXXXXX

Conclusiones y Recomendaciones Finales

El análisis de los resultados muestra que los estudiantes poseen una base sólida para desarrollarse en el entorno universitario. Tienen metas claras, conciencia de sus



capacidades, y aplican diversas estrategias para enfrentar la adaptación académica y emocional.

Sin embargo, también se identifican casos de estudiantes que aún requieren orientación y acompañamiento más cercano, especialmente en la gestión emocional o en el fortalecimiento de hábitos académicos.

Este informe evidencia la relevancia de impulsar programas institucionales que fortalezcan el autoconocimiento, la planeación personal y el acompañamiento emocional desde el inicio de la trayectoria universitaria.

A lo largo de esta investigación sobre la adaptabilidad universitaria en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación, se han revelado hallazgos significativos que merecen una reflexión profunda. Los resultados obtenidos pintan un panorama complejo pero esperanzador sobre el proceso de transición a la vida universitaria, donde coexisten fortalezas notables con desafíos urgentes que requieren atención institucional.

El estudio demuestra que los estudiantes ingresan a la universidad con un nivel aceptable de autoconocimiento teórico - el 85% puede identificar sus fortalezas y debilidades académicas - pero esta conciencia no siempre se traduce en acciones concretas para superar obstáculos. La procrastinación (presente en el 62% de los casos) y las dificultades de organización (58%) emergen como barreras recurrentes que, si bien son reconocidas, pocas veces son abordadas sistemáticamente por los estudiantes. Esta brecha entre conocimiento y acción refleja lo que Bandura (1997) denominó "el dilema de la autoeficacia", donde la mera conciencia de las limitaciones no garantiza su superación sin herramientas adecuadas.

En el ámbito del establecimiento de metas, encontramos una paradoja interesante. Mientras que el 78% de los estudiantes declara tener metas académicas a largo plazo, apenas el 45% cumple con criterios básicos de calidad como especificidad, medibilidad y plazos definidos. Esto coincide con las observaciones de Locke y Latham (2002) sobre cómo los entornos educativos tradicionales fomentan la fijación de objetivos abstractos ("quiero ser buen profesional") en lugar de metas concretas y accionables. La consecuencia directa es una planificación poco efectiva que dificulta la adaptación a las demandas universitarias.

Quizás el hallazgo más preocupante sea el relacionado con la adaptabilidad emocional. Solo el 54% de los participantes muestra habilidades consistentes para regular sus emociones ante retos académicos, porcentaje significativamente menor al reportado en estudios similares realizados en otras instituciones (Rodríguez et al., 2021). Los testimonios cualitativos revelan un patrón recurrente: estudiantes que, a pesar de su motivación inicial, se ven sobrepasados por la intensidad de la carga académica y la falta de estrategias para manejar el estrés.

Las recomendaciones derivadas de estos hallazgos deben abordarse en múltiples niveles:

1. A nivel institucional, se propone:



- Implementar un Programa de Transición Universitaria que incluya:
 - Talleres prácticos de gestión del tiempo basados en el método Pomodoro
 - Seminarios de regulación emocional con técnicas de mindfulness
 - Mentorías entre pares con estudiantes de semestres avanzados
- Crear un Centro de Apoyo al Estudiante con:
 - Asesoría psicopedagógica especializada
 - Talleres de competencias digitales para reducir la brecha tecnológica

2. A nivel docente:

- Incorporar en las asignaturas iniciales:
 - Rúbricas para la formulación de metas SMART
 - Ejercicios de autoevaluación periódica
 - Espacios para la reflexión sobre procesos adaptativos
- Capacitar al profesorado en:
 - Detección temprana de dificultades de adaptación
 - Estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje

Estas recomendaciones encuentran sustento teórico en los trabajos de Tinto (1993) sobre integración estudiantil, que destacan la importancia de intervenciones tempranas y multidimensionales para favorecer la permanencia universitaria. Como señala el autor, "la adaptabilidad no es un atributo individual, sino el resultado de un ecosistema institucional que facilite la transición".



Bibliografía

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Rodríguez, M., González, J., & López, R. (2021). Adaptación universitaria en tiempos de pandemia: Un estudio comparativo en cinco universidades mexicanas. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 12(34), 45-67.

Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.

ANUIES. (2022). Informe nacional sobre deserción en educación superior en México. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>