

ADAPTACIÓN A LA UNIVERSIDAD

Como cualquier situación nueva, la entrada en la universidad, el inicio de un curso académico en un entorno desconocido, implica una serie de retos y la aparición de ciertas situaciones que pueden ser vividas como problemáticas por parte de las chicas y los chicos que se inician en esta nueva andadura.

No todas las situaciones de partida son iguales:

- Jóvenes que son de la misma ciudad donde la Universidad está ubicada
- Jóvenes que vienen de ciudades o pueblos de la misma comunidad o nación
- Jóvenes de otros países.

Si eres de la misma ciudad

¡Qué suerte! Las dificultades de adaptación son menores. Al estar arropado por la familia y los amigos de siempre, el enfrentamiento a retos nuevos puede ser mas llevadero. No se producen cambios radicales. Aun con todo existen un montón de situaciones novedosas. ¿Qué pasa con los amigos de siempre?, ¿Están en la misma facultad?, ¿Han dejado de estudiar?, ¿Siguen otro itinerario académico no universitario?.

Separarnos de los amigos y amigas de siempre es difícil. Normalmente se estable grupos de relación en los primeros años de colegio e instituto. Estos grupos de referencia son muy importantes, ya que en ellos se aprende la primera relación con el mundo, alejados de los padres, se encuentra la identidad personal y grupal, diferenciándola de la del grupo familiar; se va conformando una autoimagen más personal y firme en la relación con los iguales. También en estos primeros grupos de amigos y amigas , se han vivido los primeros temores, desengaños, frustraciones y se han vivido , muchas veces, las primeras experiencias de un mundo “adulto”. Se ha compartido mucho con estas personas y son una referencia importante. Sin embargo, al llegar a la Universidad, puede ocurrir un distanciamiento de estas relaciones . Se puede vivir realmente mal.

María, es una chica estudiosa. Fue a un Colegio Religioso desde la guardería y conserva sus amigas de siempre. Con ellas ha ido a la primera discoteca y les ha contado las pequeñas disputas familiares. También los primeros desengaños sentimentales. Son cuatro amigas que desde “parvulitos” siguen juntas. Ahora dos de estas amigas han escogido la misma carrera, e iran juntas y otra ha decidido no estudiar. María ha escogido una carrera que le encanta, pero que la separa de su “grupo”.Es una decisión para la cual, según los test realizados en el colegio,

posee muchas aptitudes intelectuales y personales. Pero ella está angustiada. La carrera le seduce, sin embargo el echo de separarse de sus amigas desde la infancia le perturba. También influye que es una persona reservada y piensa que no va a poder

facilmente hacer buenas relaciones, sobre todo con el nivel de competitividad que, dicen, tienen los universitarios.

Realmente es inquietante salir de un centro escolar donde se conoce a mucha gente, desde hace mucho tiempo y entrar en un nuevo sistema académico universitario, en una clase con tanta gente, en las cuales no conoces a nadie y donde el "objetivo" no es hacer relaciones sino rendir académicamente lo mejor posible.

Cuando tenemos unas buenas **habilidades relacionales**, capacidades sociales instauradas y entrenadas en la adolescencia, en la participación de actividades de grupo, hablar en público en clase, ocio compartido con amigos y amigas... Es más fácil adaptarse a una nueva situación social.

El ingreso en la Universidad es una situación que nos prueba en muchos aspectos. El de las relaciones sociales es uno de ellos. **Los miedos a no encontrar nuevos amigos, a no caer bien, a separarse del grupo de siempre...Estos son fantasmas frecuentes** en los nuevos contactos interpersonales que se establecen en la Uni. Incluso teniendo confianza personal y social.

María tendría que saber que esto es normal. Chicos y chicas que inician nuevas carreras y están en la misma situación. María piensa: "no haré amigos, soy demasiado tímida". Este es el fantasma. Personas tímidas o reservadas que hacen amigos en cada etapa. **La idea importante** para ella es "**Hay muchas personas en la misma situación que yo, novatos, que quieren relacionarse y tener nuevos amigos**". Otro punto importante es la solidaridad, **confiar en los demás**, son buena gente y cuando perciben que alguien necesita unas palabras o busca relacionarse activamente, se abren a la comunicación y el contacto.

También es interesante unas pequeñas pautas de acercamiento social. Las **Habilidades Sociales Básicas** para relacionarnos en grupos nuevos son:

1. Escuchar

No necesitas hablar constantemente, sobre todo si no sabes qué decir. No te fuerces, escucha y conoce a través de las conversaciones al grupo. Simplemente saluda cada día con amabilidad a tus compañeros y compañeras y acercate a un grupo u otro. Recuadra que sí tienes que dar tú el primer paso. ¡No te irán a buscar al rincón más apartado de clase donde te has empeñado en protegerte!

2. Iniciar una conversación

Cuando ya sepas un poco más de las personas que están en tu clase o en tu grupo, puedes practicar iniciar conversaciones: ¿Qué te pareció la clase?; No entendí bien este concepto, ¿puedes explicármelo?. Cosas sencillas y cotidianas, relacionadas con lo académico, o tal vez con un programa de la tele o los últimos éxitos musicales. Como has escuchado sabes que cosas tienes en común o puedes tener. Si nos ves ese programa del que tanto hablan ¡miralo un poquito! Aunque sea para criticarlo...

3. *Mantener una conversación*

Ya sabes los temas de que hablan tus compañeros ahora a arriesgarte en opiniones personales. No importa que te equivoque, que no tengas suficiente información o que no esten de acuerdo contigo, la gracia de la conversación es precisamente la discrepancia, la aclaración y la interacción entre las personas que conversan.

4. *Presentarse*

Atrévete ahora a contar un poco mas de ti, quien eres, que te gusta, de donde vienes,etc.

5. *Hacer valoraciones positivas*

Recuerda que a todos nos gusta que nos refuercen, necesitamos algo de reconocimiento social. Dí a tus compañeros y compañeras las cosas agradables que encuentras en ellos, como el que te dejen los apuntes o te guarden sitio. También felicitalos por sus logros. Estamos necesitados de “caricias verbales”, cuanto mas valoremos con sinceridad al otro, mas predisposición a abrirse encontraremos en él.

¡Vaya con la espontaneidad!, parece que este es un programa muy pautado de acercamiento social. ¡Pues sí!.Antes de hacer algo con espontaneidad hay que tener esa habilidad aprendida, y para los que no la entrenaron nunca, la Universidad es un buen momento para ejercitarse. No te preocupes si te sientes un poco forzado/a al principio. Ya lo haras con mas soltura cuando lleves algunas semanas con este plan de “entrenamiento social”.

Recuerda siempre algunas ideas importantes:

- Las personas son colaboradoras y atentas (aunque algunas no lo muestren).
- Los demás tienen sus dificultades y si no te hablan mas no es que te tengan manía.
- No somos el ombligo del mundo, los demás no tienen su atención puesta en criticar nuestra conducta, nuestras intervenciones ni nuestro aspecto.

Si eres de fuera de la ciudad

La añoranza, la sensación de que los de siempre, amigos, novios o novias, se van a olvidar, es uno de los grandes miedos de las personas que se trasladan de ciudad para estudiar. También la falta de contacto familiar, y si es la primera vez "en todos los sentidos" que se sale del hogar, la dependencia de los padres y hermanos a veces se vuelve intensa, se siente en ocasiones la necesidad de verlos y hablar con ellos a todas horas, pedir consejo...Adaptarse a una ciudad diferente, es un reto. Incluso el lugar físico donde se va a vivir. Ya sea residencia, colegio mayor o piso de estudiantes implica salir del entorno protegido de la familia, de la propia habitación de los objetos personales y queridos. Muchas personas disfrutan de la aventura de salir de casa por

primera vez, se sienten libres del control de los padres, mas "mayores", pero incluso estos sienten añoranza algunos ratos. Esto es normal.

Descubrir la ciudad, buscar personas afines en la residencia o en la Uni y realizar actividades de ocio con ellas o en solitario, quedarse algún fin de semana para poder vivir no solo la parte "estudio" de la ciudad, sino también pasear por ella, ver sus tiendas, museos y cafés, disfrutar de los parques; es una buena forma de adaptarse y mitigar la morriña. **Que los padres y amigos también visiten la ciudad** contribuye a vivirla de forma mas cercana y agradable.

Los riesgos mas importantes en las personas que se desplazan:

1. El aislamiento social: “Solo me muevo con un pequeño grupo de gente que se tiene la característica común a mí de estar desplazados de su ciudad o ser de la misma ciudad”. No se podrá realizar un verdadero proceso de adaptación. Se perderá la gran riqueza que implica vivir una ciudad y una gente con características diferenciadas de las nuestras a nivel de pensamiento, cultura, ocio.

Es una equivocación pensar que solo vamos a estudiar. Que la Universidad te brinda oportunidades de desarrollo académico, para luego tener una buena preparación que permita incorporarse con cierto desahogo al mundo laboral. La experiencia universitaria debería servir al joven para adaptarse al mundo "adulto", ser el primer paso para incorporarse en una realidad donde la responsabilidad y a veces la dificultad, la adaptabilidad y la relación interpersonal están a la orden del día. Utiliza todas las oportunidades humanas que cursar una carrera en una ciudad diferente, con gente algo distinta pueda ofrecerte. Abre la mente a los retos de aceptar la diferencia y crecer como persona. Esto solo se puede obtener participando en actividades con gente diversa, viviendo el ambiente cultural de la ciudad, saliendo de nuestro grupo cómodo de referencia.

2. La dependencia familiar: Se acentúa la necesidad infantil de estar en el núcleo familiar, cuidado y protegido por los padres. Incluso el grado de inseguridad y malestar puede llevar a querer abandonar la carrera al sentir mucho desvalimiento.

Es normal en la infancia y la primera juventud tener una fuerte referencia en la familia, aun cuando se haya pasado por la rebelión de la adolescencia. Los criterios, modelos y normas familiares tienen un gran peso. Estar alejados de estos modelos genera inseguridad: ¿qué dirá mi padre?; ¿le parecerá bien a mi madre?. Es el momento de empezar a desarrollar y probar criterios propios, aceptar riesgos medidos y , a veces "retar" la sobreprotección familiar y equivocarse por uno mismo. Consulta a tu familia, pero antes **consúltate a ti mismo/a: ¿qué necesito o quiero?** es diferente pregunta y mas personal a ¿qué haría mi padre/madre?

" Cuando Juan se cansaba de estudiar, en vez de tomar un descanso reparador pensaba, mi padre me diría que soy un vago, Así , en vez de hacer los descansos adecuados que le permitieran recuperarse del esfuerzo sostenido del estudio, pasaba largas horas delante de los libros. Si paraba se decía que sus padres hacían un gran esfuerzo para que estudiara fuera de casa y seguía y seguía sin descanso. El resultado

era que el sobre esfuerzo sin descansos adecuados, la falta de ocio y la autoexigencia de aprovechar hasta el último minuto estudiando para no defraudar a sus padres, le llevo a una situación de cansancio, falta de concentración y abatimiento. Para superar esto tuvo que aprender a preguntarse a sí mismo qué necesitaba, a confiar en su criterio y a aprender una técnica de estudio adecuada y a distanciarse de la exigencia de los padres. Dejó de criticarse y aprendió el equilibrio de estudio y ocio tan necesario en una carrera universitaria donde el esfuerzo es sostenido durante muchos años y hay que medir y dosificar las propias fuerza. A veces sus padres le dicen que no hace lo suficiente, pero Juan ya sabe cuales son sus límites y puede confiar en sí mismo".

3. Fantasías de perder las relaciones del lugar de procedencia: El miedo intenso a que se olviden los amigos y parejas puede ser tan intenso que genera angustia constante, necesidad de ir a cuidar esas relaciones en detrimento de la vida académica, interpretación del alejamiento normal que se produce en esas circunstancias como abandono por parte de los seres queridos.

4. Incapacidad de autocontrolar las propias conductas: En la libertad que se experimenta fuera de casa o conociendo gente nueva, se pierde la perspectiva del esfuerzo académico, de uno de los objetivos del desplazamiento a otra ciudad. La sensación de ser adulto y poder disponer del día sin nadie que marque las normas, hace que el primer año de Universidad pueda ser un mal año académico. No se estudia, no se va a clase y luego los resultados hablan por sí mismos y empieza la culpa y la sensación de fracaso.

Si eres de fuera del país

Desarraigo, aislamiento
sensación de discriminación
lejanía de la familia amigos
dificultad con la lengua
dificultad de adaptación a nuevas costumbres e idiosincrasia, forma especial de hacer las cosas, aceleramiento, orden, desorden
abandono por depresión ansiedad estrés sobre esfuerzo
volcarse demasiado en objetivos académicos y sentirse socialmente solos y vacíos.

Algunas indicaciones sobre depresión y ansiedad