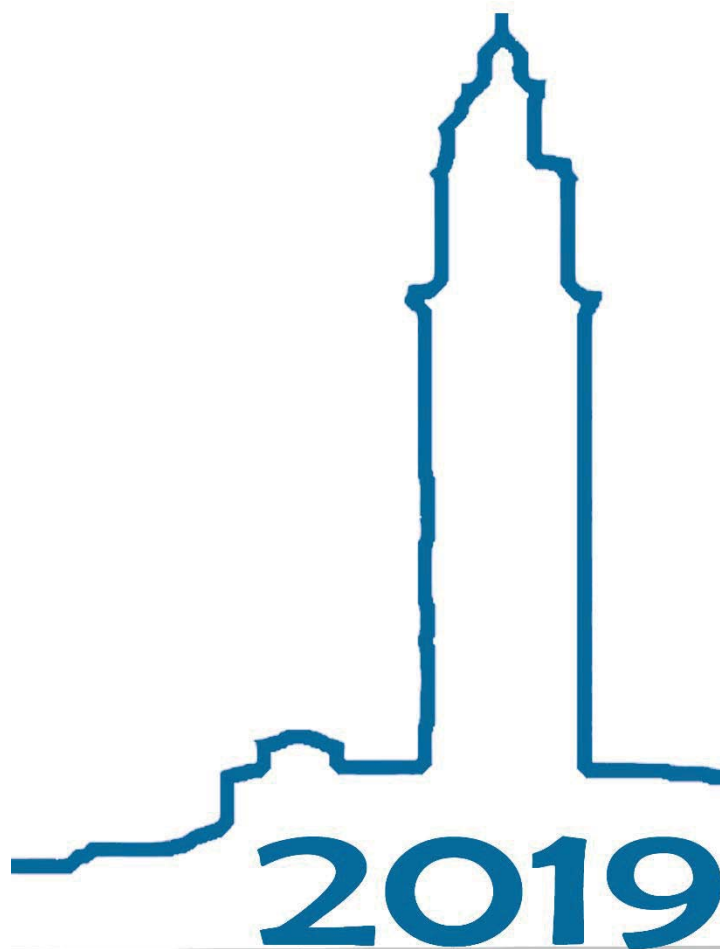


XV CONGRESO INTERNACIONAL GALLEGO- PORTUGUÉS DE PSICOPEDAGOGÍA

II Congreso de la Asociación Científica Internacional
de Psicopedagogía

Actas



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Universidade do Minho

Editores:

Manuel Peralbo: <https://orcid.org/0000-0002-0013-3423>

Alicia Risso: <https://orcid.org/0000-0001-6955-363X>

Alfonso Barca: <https://orcid.org/0000-0002-0618-8273>

Bento Duarte: <https://orcid.org/0000-0001-5394-5620>

Leandro Almeida: <https://orcid.org/0000-0002-0651-7014>

Juan Carlos Brenlla: <https://orcid.org/0000-0003-0686-3934>

PATROCINA:



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA
INTERNACIONAL DE
PSICOPEDAGOGÍA

XV Congreso Internacional Gallego-Portugués de Psicopedagogía.
4-6 de septiembre de 2019. Libro de Actas

Colaboran: Vicerreitoría de Política Científica, Investigación e
transferencia.

Servizo de publicacións da Universidade da Coruña

Colección: Cursos _congresos _simposios, n.º 144

Nº de páxinas: 4574

ISBN: 978-84-9749-726-8

DEP. LEGAL: C 1467-2019

DOI: <https://doi.org/10.17979/spudc.9788497497268>

URL permanente: <http://hdl.handle.net/2183/23486>

AS DIFERENTES REPRESENTAÇÕES DE FUNÇÕES E A COMPREENSÃO QUE OS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO DESENVOLVEM DESTAS NUM CONTEXTO DE INTEGRAÇÃO DA TECNOLOGIA// HELENA ROCHA	4148
OBJETOS DE APRENDIZAGEM HQS NO ENSINO DA FÍSICA: O CONTRIBUTO DA FERRAMENTA TOONDOO COMO MÉTODO DE AVALIAÇÃO EM ELETROSTÁTICA// DARKSON FERNANDES DA COSTA, GILVANDENYS LEITE SALES, MUCIO COSTA CAMPOS. FILHO	4159
LAPSIO. DISPOSITIVO PARA MEDIR LAS CARACTERÍSTICAS PERCEPTIVO GUSTATIVAS EN NIÑOS CON TEA// JOSÉ ANTONIO ALONSO LOSADA, WILLIAM DANIEL ÁVILA BARBEITO, ISABEL GARCÍA GARCÍA, MANUEL PERALBO UZQUIANO	4169
NIDORE. DISPOSITIVO PARA MEDIR LAS CARACTERÍSTICAS PERCEPTIVO OLFATIVAS EN NIÑOS CON TEA// ISABEL GARCIA GARCIA, MANUEL PERALBO UZQUIANO, GERMAN CARRO FERNANDEZ, RAMON CARRASCO BORREGO, MARCO ANTONIO VIEITES TOMÉ	4176
OCULIS. DISPOSITIVO PARA MEDIR LAS CARACTERÍSTICAS PERCEPTIVO VISUALES EN NIÑOS CON TEA// ISABEL GARCÍA GARCÍA, IAGO RUBIO SANFIZ, MANUEL PERALBO UZQUIANO	4181
TACTUS. DISPOSITIVO PARA MEDIR LAS CARACTERÍSTICAS PERCEPTIVO TÁCTILES EN NIÑOS CON TEA// ISABEL GARCIA GARCIA, LORENZO LORENZO MUÑIZ, FRANCISCO JAVIER LORENZO MUÑIZ, IAGO RUBIO SANFIZ, MANUEL PERALBO UZQUIANO	4187
14: TRANSICIONES Y DESARROLLO A LO LARGO DE LA VIDA	
(AUTO) BIOGRAFIA DE UM JOVEM MILITANTE RADICAL CONTEMPORÂNEO// ANDREA ABREU ASTIGARRAGA, JOÃO BERKSON ROCHA ARAÚJO, OLIVEIRA DE SOUSA MARIA INÊS	4193
O COMPROMETIMENTO ORGANIZACIONAL E O BEM-ESTAR DOS COLABORADORES AO LONGO DA VIDA: UM ESTUDO EMPÍRICO// ÁUREA SANDRA TOLEDO DE SOUSA, VERA CRISTINA SOUSA RAPOSO MOTA, MARIA DA GRAÇA CÂMARA BATISTA	4194
¿COMO EVOLUCIONA EL MODELO DE ECOSISTEMA EN EL TRÁNSITO DE PRIMARIA A SECUNDARIA?// CAROLINA VAL REY, MARÍA CRISTINA MARTÍNEZ-LOSADA, ÁNXELA BUGALLO RODRÍGUEZ	4206
TESTIMONIOS DE JÓVENES UNIVERSITARIOS DE PRIMER AÑO SOBRE LA ADAPTACIÓN A LA ENSEÑANZA SUPERIOR// SUZANA NUNES CALDEIRA, CARLA ROCHA, MARTA MARTÍNEZ RODRÍGUEZ	4218
DOMINÂNCIA SOCIAL: PREDITOR PARA PRAXAR?// MARIA MENDES, SIBILA MARQUES, SUZANA NUNES CALDEIRA	4230
PERCEÇÕES DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR SOBRE O SUPORTE SOCIAL NA TRANSIÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR E PARA O MERCADO DE TRABALHO// ÁUREA SOUSA, SUZANA NUNES CALDEIRA, OSVALDO SILVA, MARIA MENDES	4243
LA PLANIFICACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA CON DISCAPACIDAD COMO MEDIO PARA TRABAJAR LA AUTODETERMINACIÓN// SILVIA BEUNZA GARCÍA	4252
"LOS PROTAGONISTAS": PROGRAMA PARA TRABAJAR LA AUTODETERMINACIÓN DE ADULTOS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL// SILVIA BEUNZA GARCÍA	4264
AUTOEFICÁCIA NA FORMAÇÃO SUPERIOR E DESEMPENHO ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS INGRESANTES// CAMILA ALVES FIOR, SOELY APARECIDA JORGE POLYDORO	4276
	4288



XV CONGRESO INTERNACIONAL GALLEGO-PORTUGUÉS DE PSICOPEDAGOGÍA

4, 5 y 6 de septiembre de 2019, A Coruña, España
Asociación Científica Internacional de Psicopedagogía (ACIP)
Universidade da Coruña, Universidade do Minho

Testimonios de jóvenes universitarios de primer año sobre la adaptación a la
enseñanza superior

Testimonials from first-year university students about adaptation to higher education

Suzana Nunes Caldeira (ORCID 0000-0002-1024-6958) *, Carla Rocha*, (ORCID 0000-0002-4912-5504), Marta Martínez Rodríguez (ORCID 0000-0002-0516-2928**

* Universidade dos Açores, CICS.UAc/CICS.NOVA.UAc, Portugal

** Universidade dos Açores – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Portugal

Nota de los autores

Suzana Nunes Caldeira, suzana.n.caldeira@uac.pt

Resumen

El presente estudio pretendió conocer las perspectivas y vivencias del alumnado de primer año de una institución de enseñanza superior portuguesa, en relación a su adaptación a la enseñanza universitaria, así como analizar factores facilitadores y no facilitadores de este proceso. A partir de entrevistas abiertas, se obtuvieron testimonios de 29 estudiantes de primer año, matriculados en el año lectivo 2018/2019, sobre temas y ocurrencias que, desde su punto de vista, han ayudado o complicado su transición y adaptación a este nivel de enseñanza. Los resultados fueron analizados obedeciendo a los presupuestos de Bernal (2018), de acuerdo con la metodología de análisis de contenido y la técnica de análisis categorial. A partir del análisis de los testimonios del estudiantado se obtuvieron resultados que indican que el apoyo psicosocial, en cuanto a variable contextual, y las expectativas de los alumnos, en cuanto a variable individual, resultaron facilitadoras en relación a la adaptación a la enseñanza superior. En cambio, las diferencias observadas entre la enseñanza secundaria y la enseñanza superior no resultaron facilitadoras de la adaptación. Estos resultados, en general, apoyan datos previos, más enfocados en el estudio de las novatadas, recogidos a través de cuestionario en la misma escuela de enseñanza superior donde las relaciones de amistad fueran indicadas como un punto fuerte hacia la adaptación. En base a estos resultados, se buscan ideas para beneficiar las condiciones de entrada de los y las jóvenes en la universidad.

Palabras clave: estudiantes, enseñanza superior, adaptación

Abstract

The present study sought to know the perspectives and experiences of the first-year students of a Portuguese higher education institution, in relation to their adaptation to university education, as well as to analyze facilitators and non-facilitators of this process. From open interviews, testimonies were obtained from 29 first-year students, enrolled in the school year 2018/2019, about topics and occurrences that, from their point of view, have helped or complicated their transition and adaptation to this level of education. The results were analyzed according to Bernal's (2018) budgets, according to the content analysis methodology and the categorical analysis technique. From the analysis of the testimonies of the students, results were obtained that indicate that the psychosocial support, in terms of contextual variable, and the expectations of the students, in terms of individual variables, were facilitating in relation to the adaptation to higher education. On the other hand, the differences observed between secondary education and higher education were not conducive to adaptation. These results, in general, support previous data, more focused on the study of hazing, previously collected through a questionnaire in the same school of higher education where friendship relations were indicated as a strong point towards adaptation. Based on this, aspects related to reception actions carried out by the institution are discussed, from a perspective of promoting the personal development of the student.

Keywords: students, higher education, adaptation

TESTIMONIOS SOBRE LA ADAPTACIÓN A LA ENSEÑANZA SUPERIOR

La Enseñanza Superior en Portugal, a raíz de los cambios respecto al proceso de democratización de la sociedad portuguesa, se encuentra en transformación desde hace unas décadas, convirtiéndose en un lugar donde cualquier individuo puede ser candidata o candidato para entrar (Cerdeira & Cabrito, 2018). Estas alteraciones se reflejan en un sistema educativo que se caracteriza por una heterogeneización de la población en la Enseñanza Superior (ES), con cambios respecto al perfil social de origen (Conceição, 1998) y a la feminización (Alves y Lopes, 2015). A pesar de los cambios, este nivel de enseñanza continúa siendo prestigioso en la sociedad portuguesa, por reconocer la capacidad intelectual del estudiante y por estar asociado a la idea de que los títulos y diplomas dan acceso a trabajos de más valor social y con una mayor remuneración (Dias y Sá, 2013). Por todo esto, se considera necesario prestar atención a la evolución de la institución universitaria para poder mejorarla y adaptarla a los ritmos de la sociedad (Alarcão, Tavares, Mealha, y Souza, 2018), y a la necesidad de ajustar el proceso de transición a la universidad que ha cobrado relevancia en los últimos tiempos (Botero, Molano y Arias, 2018).

La entrada al ES se define por una decisión y elección relacionada con las aspiraciones personales y experiencias vitales (Caldeira, Silva, Mendes, Martins, Miranda y Silva, 2017), pero también por más un paso hacia la vida adulta, en sus diferentes áreas (escuela, familia, relaciones sociales, ocio, trabajo) (Costa, Lopes y Caetano, 2014). Así la transición no debe ser comprendida como una cuestión meramente académica, sino como un verdadero cambio vital (Maia, 2017), donde las y los estudiantes se encuentran en una etapa de desenvolvimiento que implica actitudes exploratorias hacia sí mismos y sus recursos personales, así como sobre el nuevo contexto, sus características y exigencias (Sousa, Beja, y Franco, 2018).

La investigación indica que las variables personales y contextuales están implicadas en la transición y adaptación, así como en el éxito académico (Almeida, Araújo y Martins 2016). Las variables personales o individuales remiten a características del estudiante para adaptarse al nuevo entorno, tales como: habilidades comunicativas, auto-concepto, manejo de las emociones, capacidad de toma de decisiones y de resolución de problemas (Botero, Molano y Arias, 2018), conocimientos escolares previos, capacidad intelectual y cognitiva, y expectativas de éxito (Almeida, 2007). Las variables contextuales están sobre todo relacionadas con el soporte psicosocial y con la a la organización y funcionamiento de la ES.

Respecto a las variables individuales, se puede decir que las primeras experiencias universitarias suponen el primer período de balance de congruencia entre las elecciones y opciones

del alumnado y sirven para contrastar sus expectativas con el avance de sus proyectos (Castaño, Gallón, Gómez y Vásquez, 2008), o sea, para replantearse sus metas y la forma de llegar a ellas, produciéndose así un ajuste de expectativas (Botero *et al.*, 2018). Hay situaciones en las que el alumnado entra con los niveles adecuados de expectativas, mientras que en otras entra con una perspectiva inapropiada de sí mismo o del contexto y este desajuste ocasiona sentimientos de desilusión (Almeida *et al.*, 2016). Esta situación puede generar dificultades de adaptación o, incluso, predisponer a la aparición de los trastornos mentales comunes, que se refieren a cuadros menos graves de trastorno mental (Fiorotti, Rossoni, Borges y Miranda, 2010).

Respecto a las variables contextuales, el soporte psicosocial (relacionado con familia y amistades) se define como un proceso “facilitador de la resiliencia en los individuos, respetando su independencia, dignidad y mecanismos de defensa” (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2009, p.25). Cuanto más alta, positiva y satisfactoria es la percepción del soporte psicosocial, más positivas y satisfactorias serán las vivencias académicas de los estudiantes de enseñanza superior y mejor será la adaptación a la carrera, institución y recorrido académico, más fáciles y agradables las relaciones interpersonales con el estudiantado y profesorado, y más positiva será la percepción del propio bienestar físico y psicológico (Fernandes, 2014).

En la línea del soporte psicosocial, las novatadas son históricamente conocidas como ritual de iniciación a la enseñanza superior que ocurre entre iguales, aunque a menudo sean descritas como relaciones de poder, desigualdad y coerción (Días y Sá, 2013). La interacción con otras alumnas y alumnos es crucial y funciona como acción protectora de la adaptación cuando el alumnado, además de experimentar el primer contacto con la ES, está también afectado por otras fuentes de presión, como, por ejemplo, situaciones de cambio de residencia, salida del entorno familiar y ruptura con los grupos de apoyo que mantenía hasta entonces. Por ello, hay que facilitar mecanismos de convivencia académica, fomentando espacios de solidaridad y redes de apoyo entre estudiantes (Sousa, Lopes y Ferreira, 2013).

En relación a la organización y funcionamiento de la ES, es importante considerar la estructura curricular de los cursos, el método de enseñanza del profesorado, los métodos de evaluación y los servicios de apoyo dentro de la universidad (Almeida *et al.*, 2016). Por ejemplo, aspectos relacionados con los horarios de las clases, la sobrecarga y concentración de prácticas y exámenes, la metodología docente con las asignaturas sin un manual de aprendizaje específico, desafían al estudiante menos autónomo en la organización de los tiempos y en la gestión de

actividades y relaciones (Araújo, Santos, Noronha, Zanon, Ferreira, Casanova y Almeida, 2016). Para facilitar estas tareas relativas a la organización y funcionamiento de la ES, Gallardo y Reyes (2018), subrayan la importancia del apoyo de las y los docentes, a través de la creación de vínculos que supongan una adecuada relación pedagógica, sobre todo con el estudiantado de primer año, donde se perciben unas mayores necesidades de apoyo y reestructuración académica. También es necesario que el estudiantado pueda implicarse en las actividades que ocurren en la institución educativa para que aumente su sentimiento de pertenencia y, por tanto, su adaptación al nuevo entorno pueda mejorar.

Además, hay que considerar la relevancia que tiene la enseñanza previa a la ES en el proceso de transición, así como el dominio de conocimientos previos y hábitos de estudio adecuados que puedan estar afectando la adaptación del estudiantado a las exigencias de la nueva etapa académica. Por ello, es necesario que las personas que entran a la universidad hayan obtenido previamente competencias y hábitos que las capaciten para realizar un aprendizaje más autónomo e independiente (Martín, Bueno y Ramírez, 2010), ya que se ha observado desde hace algunos años, una preparación más débil en algunas áreas del conocimiento, así como dificultades en las estrategias de aprendizaje y falta de compromiso autónomo en los procesos de gestión del estudio (Hernández, Salas y Cuesta, 2010). De acuerdo con Elvira-Valdés y Pujol (2012), para que la escuela secundaria desarrolle mejor su papel es necesario que se comprometa con iniciativas que tengan como objetivo enriquecer y reforzar habilidades y destrezas, dirigidas a fomentar a lograr una progresión adecuada en los estudios superiores.

A partir de esta información, se ha realizado el siguiente trabajo de investigación que tuvo como objetivo conocer las impresiones y experiencias del estudiantado de primer ingreso universitario, buscando, entre sus participantes, ideas para beneficiar las condiciones de entrada de los y las jóvenes en la universidad.

Método

Participarán en el estudio, estudiantes de nuevo ingreso en una institución de enseñanza superior portuguesa que se han ofrecido voluntariamente a participar.

La recogida de datos se realizó de forma individual a partir de una pregunta abierta, orientada a conocer experiencias y sentimientos sobre la universidad: “¿Podrías expresar libremente cómo ha sido tu entrada a la universidad?”. No se recogió ningún dato que pudiera

revelar la identidad del alumnado. El registro de las respuestas del estudiantado fue manuscrito por las personas encargadas de realizar las entrevistas y posteriormente analizado por dos investigadoras independientes a través de la técnica de análisis de contenido (Bernal, 2018). A través de lecturas flotantes sucesivas y activas de los testimonios, se obtuvo un conjunto de categorías agrupadas en dos dimensiones: Individual, variables personales que el estudiante moviliza para la transición y adaptación a la educación superior y Contextual, variables externas, procedentes de los contextos e que se insertan en los que se insertan los alumnos y que influyen en ellos (Almeida *et al.*, 2016), como se presenta en las Tablas 1 y 2.

Tabla 1: Dimensión Individual

Categoría	Subcategorías
Expectativas	Curricular Participación de los estudiantes en actividades directamente relacionadas con el aprendizaje curricular del curso al que asisten. (Almeida, Fernandes, Soares, Vasconcelos e Freitas, 2003; Soares, Leme, Gomes, Penha, Maia, Lima, Valadas, Almeida e Araújo, 2018).
Deseos y aspiraciones que los estudiantes esperan materializar y encontrar en la Educación Superior y que dan forma a sus actitudes y comportamientos académicos (Saavedra, L., Vieira, C. M., Araújo, A., Faria, L., Silva, A. D., Loureiro, T., & Taveira, M. C. 2011).	Integración Social Participación de los estudiantes en actividades de interacción social con compañeros de su carrera y de otras carreras (Almeida, Fernandes, Soares, Vasconcelos & Freitas, 2003; Soares <i>et al.</i> , 2018).
	Recursos Personales Confianza que el individuo tiene en su capacidad para realizar con éxito una tarea determinada o un conjunto de tareas; La capacidad de responder a las demandas de autonomía y el desarrollo de una visión personal del mundo (Almeida <i>et al.</i> , 2003).
	Vocacionales Competencia para una actividad profesional exitosa para conseguir un trabajo en el área de la carrera (Almeida <i>et al.</i> , 2003; Soares <i>et al.</i> , 2018)

Tabla 2: Dimensión Contextual

Categorías	Subcategoría
Apoyo Psicosocial	Familia
Apoyo psicosocial en Relaciones de apoyo y acciones cooperativas que responden bien a las necesidades sociales y psicológicas de los individuos.	Iguales Novatadas
Actividades Extracurriculares	
Participación en actividades con la comunidad académica fuera del currículo	
Enseñanza Secundaria vs Enseñanza Superior	
Diferencias sentidas entre los diferentes grados de enseñanza, en las exigencias, materiales de estudio y/o relaciones interpersonales.	
Fase de acceso a la Enseñanza Superior	
La solicitud de acceso a la Enseñanza Superior se realiza anualmente a través de un concurso nacional organizado por la Dirección General de Educación Superior. Esto se realiza en tres fases, según el calendario anual aprobado.	

Resultados

En las siguientes Tablas se presentan los resultados obtenidos por el análisis de los testimonios. En la Tabla 3 se presenta la cantidad de estudiantes que mencionan contenidos de la dimensión Individual, así como el número de aquellos que refieren contenidos de la Dimensión Contextual.

Tabla 3: Número de ocurrencias de las Dimensión Individual y Contextual en los testigos del alumnado

Dimensión Individual		Dimensión Contextual	
Categoría/Subcategoría	n	Categoría/Subcategoría	n
Expetativas Curriculares	10 /29	Apoyo Psicossocial-Familia	8 /29
Expetativas de Integración Social	8/29	Apoyo Psicossocial-Iguals	18/29
Expetativas sobre Recursos Personales	7/29	Apoyo Psicossocial-Novatadas	14/29
Expetativas Vocacionales	5/29	Atividades Extracurriculares	4/29
		Enseñanza Secundaria vs Enseñanza Superior	10/29
		Fase Acceso a la Enseñanza Superior	4/29
Total	30	Total	58

La dimensión Individual registra meños ocurrencias (30) que la Contextual (58), sugiriendo que esta tiene más influencia en el proceso de adaptación a la ES. En la dimensión Individual, las Expectativas Curriculares fueron las más mencionadas (10) por el alumnado, poniendo el foco en la construcción del conocimiento. En la dimensión Contextual el énfasis es en el Apoyo Psicossocial entre Iguales, con más de la mitad (18) de los alumnos a mencionar esta variable cuando se refieren a su experiencia de ingreso a la Universidad, destacando la importancia de una buena convivencia.

Pero a través de las Tablas 3 también se puede leer que la misma categoría / subcategoría puede acomodar situaciones que han facilitado o no la adaptación. La contabilidad de estos casos se presenta en las Tablas 4 y 5.

Tabla 4 – Frecuencia de las variables que facilitan y non facilitan la adaptación a la ES en la Dimensión Individual

Categoría	Subcategoría	Facilitadoras (n)	Non Facilitadoras (n)
Expectativas	Curriculares	5	5
	Integración Social	7	1
	Recursos Personales	7	0
	Vocacionales	5	0
		24	6

Tabela 5 – Frecuencia de las variables que facilitan y no facilitan la adaptación a la ES en la Dimensión Contextual

Categoría	Subcategoría	Facilitadoras (n)	Non Facilitadoras (n)
Apoyo Psicosocial	Familia	4	4
	Iguales	17	1
	Novatadas	10	4
Actividades Extracurriculares		4	0
Enseñanza Secundaria vs Enseñanza Superior		0	10
Fase Acceso a la Enseñanza Superior		0	4
		35	23

Los y las estudiantes identifican mayoritariamente variables que **facilitan** la adaptación (59) y un menor número de variables que **no facilitan** (29).

En las **variables individuales que facilitan la adaptación** son las expectativas de los y las estudiantes sobre la integración social (7) y sobre los recursos personales (7) las más facilitadoras del ingreso en la ES: *Las expectativas mias para la universidad eran sentirme integrada... y hasta ahora se han realizado; Estoy en una adaptación psicologica y de creencia en mis capacidades porque con esfuerzo, paciencia y dedicação se llega a todos lados* son comentarios que reflejan la relevancia que tiene para el estudiantado pensar de forma positiva sobre la nueva etapa que hay que afrontar y sobre las consecuencias futuras de la enseñanza superior. Estas expectativas que los estudiantes identifican como facilitadoras de la adaptación posiblemente remiten a lo que Almeida y col. (2016) identifican como niveles adecuados de expectativas del estudiante, de sí mismo o del contexto.

Con respecto a las **variables individuales que no facilitan** la adaptación, son las expectativas curriculares que reúnen mayor referencia del alumnado (5). Estas dificultades pueden estar relacionadas con un conocimiento más débil resultante de la enseñanza previa, o falta de estrategias de aprendizaje y de gestión del estudio (Hernández *et al.*, 2010). Un ejemplo de discurso: *Me dí cuenta que las cosas no eran tan fantásticas como había imaginado ... la adaptación fue mucho más difícil ... las clases no se centran sólo en el área que he elegido, lo que requiere más fuerza de voluntad y motivación.* Es todavía necesario prestar atención a las primeras experiencias universitarias, porque, como se ha comentado antes, estas suponen el primer período de balance de congruencia entre las elecciones y opciones del alumnado y sirven para contrastar el avance de sus proyectos con sus expectativas (Castaño *et al.*, 2008). Se ha podido observar en los discursos de los estudiantes sentimientos asociados a la falta de pertenencia: *En los*

primeros días, sentía que no pertenecía allí”, “Me cuestiono todos los días si es a la Universidad donde realmente pertenezco. En los y las estudiantes que dijeron haber pensado en renunciar al ES (2) o que aún estaban evaluando si la Universidad era realmente un lugar al que pertenecer (1), las variables no facilitadoras eran relativas a expectativas curriculares (no realistas) y a diferencias entre la educación secundaria y superior.

Dentro de las **variables contextuales que facilitan** la adaptación, el apoyo psicosocial es el aspecto más subrayado (31), sobretudo el apoyo entre iguales (17). Por ejemplo, han destacado: *La inmensa ayuda de los compañeros de cursos más avanzados, así como su disponibilidad para ayudarnos siempre que los necesitemos.* Dentro del apoyo psicosocial, las novatadas (10) también son indicadas como facilitadoras: *“Valió la pena, fue en la novatada donde conocí a muchos de mis grandes amigos”, “La novatada hace que todo parezca más fácil”.* Estos resultados coinciden con la bibliografía, en lo que se refiere a la importancia del soporte social para una vivencia académica más involucrada y positiva (Fernandes, 2014), siendo la interacción con otras alumnas y alumnos crucial para la adaptación y el sentimiento de pertenencia (Sousa *et al.*, 2013).

En lo que se refiere a las **variables contextuales que no facilitan** la adaptación, la categoría con mayor representatividad respecto a las diferencias entre la enseñanza secundaria y la enseñanza superior (10): *Siento que no he venido preparada de la enseñanza secundaria para hacer frente a la demanda que se exige en la universidad y eso es un factor que me preocupa.* Como hemos identificado en la bibliografía, la enseñanza previa a la educación superior tiene impacto en el proceso de transición y adaptación a la nueva etapa académica (Elvira-Valdés y Pujol, 2012). Como prevención de estos riesgos, algunos autores (*e.g.*, Elvira-Valdés y Pujol, 2012) defienden iniciativas que, desde las escuelas de secundaria, tengan el objetivo de enriquecer y reforzar habilidades y destrezas dirigidas a lograr una progresión adecuada en los estudios superiores.

Conclusión

Para finalizar, en base de los testimonios recogidos se expresa algunas ideas para beneficiar la entrada y adaptación de los y las jóvenes en la universidad:

En las escuelas de secundaria:

- Para el desarrollo de expectativas más realistas en el alumnado de secundaria, hay que trabajar más con competencias de autorregulación del aprendizaje, de gestión emocional y competencias

transversales relacionadas con actitudes, valores y formas afrontar contextos de cambio tecnológico y social.

- Para la información sobre la transición, sensación de seguridad y conocimiento de lo que va acontecer en el futuro, fomentar más comunicación y vínculo entre las instituciones de secundaria y superior, por ejemplo, a través de programas que permitan al alumnado de último curso de secundaria tener contacto con el ES.

En la Universidad:

- Para la convivencia y soporte social, podrían ser creados espacios comunes de expresión de opiniones entre compañeros (de primer ingreso y otros de cursos más adelantados) para promover competencias cívicas de apoyo a la adaptación educacional y social y generar un sentimiento de equidad entre el nuevo alumnado y el de acogida. Estos espacios pueden favorecer redes de apoyo social dentro de la academia, como unidades de apoyo a la diversidad o actividades con valor comunitario, y mejorar la calidad de vida tanto dentro como fuera del espacio universitario.

- Para la convivencia y soporte social la Universidad debiera incluir apoyos específicos para los y las estudiantes que están lejos de su entorno familiar, así como para los que ingresan en la 2ª fase.

Referencias

- Alarcão, I., Tavares, J., Mealha, Ó., & Souza, D. N. D. (2018). Pensar a Universidade dos próximos 20 anos: através de uma metodologia de cenários. *Revista Portuguesa de Educação*, 31(1), 108-122. <https://doi.org/10.21814/rpe.12622>
- Almeida, L. S., Fernandes, E., Soares, A. P., Vasconcelos, R., & Freitas, A. C. (2003). Envolvimento académico: Confronto de expectativas e comportamentos em universitários do 1º ano. *Psicologia e Educação*, II, 57-70. <http://hdl.handle.net/1822/12066>
- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 14 (2), 203-215. <http://hdl.handle.net/2183/7078>
- Almeida, L. S., Araújo, A. M., & Martins, C. (2016). Transição e adaptação dos alunos do 1º ano: Variáveis intervenientes e medidas de atuação. 1.º Seminário “Ser Estudante no Ensino Superior: O caso dos estudantes do 1.º ano”, 146-164. <http://hdl.handle.net/1822/42318>
- Alves, G. M., & Lopes, P. (2015). Ensino superior em Portugal: retrato sociográfico, Disponível em: http://www.snesup.pt/htmls/_dllds/relatorio-retratosociografico-af.pdf.

TESTIMONIOS SOBRE LA ADAPTACIÓN A LA ENSEÑANZA SUPERIOR

- Araújo, A. M., Santos, A. A., Noronha, A. P., Zanon, C., Ferreira, J. A., Casanova, J., & Almeida, L. S. (2016). Dificuldades antecipadas de adaptação ao ensino superior: Um estudo com alunos do primeiro ano. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 3(2), 102-111. Disponível no Repositório UPT, <http://hdl.handle.net/11328/1757>
- Bernal, P. (Ed.). (2017). *La Investigación en Ciencias Sociales: Técnicas de recolección de la información*. Universidad Piloto. Disponível em <http://www.jstor.org/stable/j.ctv7fmfjk>
- Botero, M. O., Molano, S. B., & Arias, M. A. M. (2018). Recursos personales y redes de apoyo en el tránsito del joven a la universidad. *Revista Hojas y Hablas*, (15), 100-115. <http://dx.doi.org/10.29151/hojasyhablas.n15a6>
- Caldeira, S. N., Silva, O., Mendes, M., Martins, M. J., Miranda, R., & Silva, N. N. (2017). A entrada no ensino superior: Uma comparação entre instituições de Portugal e do Brasil. *Ser estudante no Ensino Superior: As respostas institucionais à diversidade de públicos*, 64-81. <http://hdl.handle.net/10400.3/4438>
- Castaño, E., Gallón, S., Gómez, K., & Vásquez, J. (2008). Análisis de los factores asociados a la deserción estudiantil en la Educación Superior: un estudio de caso. *Revista de Educación*, 345, 255-280.
- Cerdeira, L., & Cabrito, B. (2018). Democratização e acessibilidade no ensino superior em Portugal: mudanças recentes. *Acta Scientiarum. Education*, 40(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.4025/actascieduc.v40i1.40632>
- Conceição, P., Durão, d., Heitor, M. e Santos, F. (1998), *Novas Ideias para a Universidade*, Lisboa: Instituto Superior Técnico.
- Costa, A. F., Lopes, J. T., & Caetano, A (org.). (2014). *Percursos de Estudantes no Ensino Superior: Fatores e Processos de Sucesso e Insucesso*. Lisboa: Editora Mundos Sociais.
- Dias, D., & Sá, M. (2013). Rituais de transição no ensino superior português: A praxe enquanto processo de reconfiguração identitária. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*. Vol. 21, (n.º1) Ano 18º. Disponível em http://ruc.udc.es/bitstream/2183/12618/1/RGP_21_2013_art_2.pdf
- Elvira-Valdés, M. A., & Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1).

- Fernandes, S. S. M. (2014). Ajustamento académico e suporte social: Contributos para o bem-estar no ensino superior (Tese de mestrado). Universidade Portucalense, Porto. Acedido em <http://repositorio.uportu.pt/jspui/handle/11328/884>.
- Fiorotti, K.P., Rossoni, R.R., Borges, L.H., & Miranda, A.E. (2010). Transtornos mentais comuns entre os estudantes do curso de medicina: prevalência e fatores associados. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 59(1), 17-23. <https://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852010000100003>
- Gallardo, G., & Reyes, P. (2018). Relación profesor-alumno en la universidad: arista fundamental para el aprendizaje. *Calidad en la Educación*, (32), 78-108. doi:<https://doi.org/10.31619/caledu.n32.152>
- Hernández, F., Salas, P. & Cuesta, J. (2010). Impacto de un programa de autorregulación en el aprendizaje en estudiantes de Grado. *Revista de Educación*, 353, pp. 571-588. <http://hdl.handle.net/1822/11939>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies [IFRC], Reference Centre for Psychosocial Support. (2009a). Psychosocial interventions: A handbook. Disponível em http://pscentre.org/wp-content/uploads/PSI-Handbook_EN_July10.pdf
- Maia, I. (2017). *Da integração no Ensino Superior à integração na ordem social: uma interpretação sociológica da praxe*. (Tese de Mestrado em Sociologia). Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto
- Martín, M., Bueno, J. & Ramírez, M. (2010). Evaluación del aprendizaje autorregulado en estudiantes de bachillerato mexicanos. *Aula Abierta*, 38 (1), pp. 59-70.
- Saavedra, L., Vieira, C. M., Araújo, A., Faria, L., Silva, A. D., Loureiro, T., & Taveira, M. C. (2011). (A)Simetrias de género no acesso às Engenharias e Ciências no Ensino Superior Público. *Ex aequo* (online), 23, 163-177.
- Soares, A. B., Leme, V. B. R., Gomes, G., Penha A. P., Maia, F. A., Lima, C. A., Valadas, S., Almeida, L. S., & Araújo, A. M. (2018). Expectativas académicas de estudantes nos primeiros anos do Ensino Superior. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(1), 206-223. <http://hdl.handle.net/1822/56990>
- Sousa, R., Lopes, A., & Ferreira, E. (2013). La transición y el proceso de adaptación en la educación superior: Un estudio con estudiantes de una escuela de enfermería y de una escuela de educación. *Revista de Docencia Universitaria*, 11 (3), 403-422.

TESTIMONIOS SOBRE LA ADAPTACIÓN A LA ENSEÑANZA SUPERIOR

Sousa, F., Beja, M. J., & Franco, G. (2018). Desenvolvimento cognitivo na adultez emergente: um estudo na Universidade da Madeira. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 22, 10-27.