



## ACTA DE PRESENTACIÓN DE REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN No. 5-2022

Sesión del Tribunal Examinador celebrada el lunes 1 de agosto del 2022, a las 9:00 am, vía Zoom, con el objetivo de recibir el informe oral correspondiente a la defensa pública de:

SUSTENTANTE	CARNE	AÑO DE EGRESO
<b>Nidia Yessenia Ávila Solano</b>	<b>B50752</b>	<b>2020</b>
<b>Katerine Tatiana Rivera Vega</b>	<b>B15461</b>	<b>2019</b>

Quienes se acogen al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación, desde la modalidad Tesis, para optar al grado de **Licenciatura en Promoción de la Salud**.

El Tribunal Examinador está integrado por:

M.Sc. Eyleen Alfaro Porras	Presidenta
Licda. Ivannia Fallas Valencia	Profesora Invitada
Mtro. Allan Abarca Rodríguez	Director T.F.G.
M.Ps. Shirley Carmona Brenes	Integrante del Comité Asesor
M.Sc. Verónica Gamboa Lizano	Integrante del Comité Asesor

### ARTICULO I

La persona que preside el acto informa que el expediente de las personas postulantes, la modalidad del TFG y el título del trabajo, que en este caso corresponde a: **“Análisis del proceso de adaptación universitaria desde el marco de los determinantes sociales de la salud, a través de las experiencias de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, en el periodo 2018-2019”**



## ARTICULO II

La persona que preside el acto informa que el expediente de las personas postulantes contiene todos los documentos de rigor respecto al cumplimiento de los requisitos académicos y administrativos.

Por tanto, concede el uso de la palabra para la exposición oral de los aspectos fundamentales de su trabajo final de graduación, para lo cual tienen un máximo de 45 minutos.

## ARTICULO III

Terminada la disertación, la persona que preside el acto coordinará el uso de la palabra con las personas integrantes del Tribunal Examinador para la realización de preguntas y comentarios.

Una vez concluida esta etapa, el Tribunal se retira para deliberar en privado.

## ARTICULO IV

De acuerdo con el Artículo 26 del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación. El Tribunal considera el Trabajo Final de Graduación:

APROBADO ( P )      NO APROBADO ( )

Observaciones:

La integrante del Comité Asesor del TFG M.Ps. Shirley Carmona Brenes no se presentó en vista de que estaba de vacaciones fuera del país.

El Tribunal acuerda otorgar distinción para el TFG, dado el enorme esfuerzo de reclutar las personas participantes y el trabajo metodológico realizado.

El Tribunal le hace las siguientes recomendaciones para valorar con su tutor:

1. En cuanto al formato, valorar una revisión al escrito en cuanto a la utilización del leguaje inclusivo, y en la página 130 Cuadro 7 que coincida con la información presentada en la scsión.
2. Al respecto de las recomendaciones, valorar la posibilidad de que a nivel propositivo que el abordaje de la adaptación universitaria posee nexos con los ejes temáticos de habilidades para la vida y prácticas saludables, ligado al objetivo 2.



pero direccionado a que este trabajo debe incluir o contemplar la transición desde secundaria lo que es un valioso insumo, sobre la población de estudio y otras, esto desde acercamientos a al MEP.

3. Observaciones realizadas en la etapa de preguntas y respuestas.

Una vez concluida la deliberación, el Tribunal integra a las personas sustententes.

### ARTICULO V

La persona que preside el Tribunal Examinador les comunica a las personas postulantes el resultado de la deliberación (véase lo resuelto en el artículo IV).

Por lo tanto, se les declara acreedoras al **grado de Licenciatura en Promoción de la Salud.**

Para finalizar el proceso formal respecto al TFG, se recomienda dar lectura de los requisitos que debe incluirse o acompañar la versión final del TFG, que están dispuestos en el Reglamento respectivo. Además, se les informa que tienen 30 días hábiles para la presentación de los ejemplares en su versión final y que, de acuerdo con el Artículo 27 del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación debe incorporar las recomendaciones del Tribunal que resulten pertinentes, lo cual debe ser verificado por la persona directora de comité asesor.

Finalmente, se les informa de la obligación de presentarse al Acto Público de Juramentación, del que habrá convocatoria en forma oportuna, momento en el que se le entregará el diploma.

Se da lectura al acta que firman los Miembros del Tribunal Examinador y las personas postulantes.

A las diez horas y cincuenta y seis minutos, se levanta la sesión.

**Nombre:**

M.Sc Eyleen Alfaro Porras

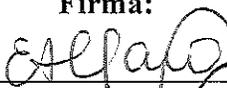
Licda. Ivannia Fallas Valencia

Mtro. Allan Abarca Rodríguez

M.Ps Shirley Carmona Brenes

M.Sc. Verónica Gamboa Lizano

**Firma:**













UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

4

ESP

Escuela de Salud  
Pública

**Sustentantes:**

Bach. Nidia Yessenia Ávila Solano

Bach. Katerine Tatiana Rivera Vega

Postulantes

c Oficina de Registro  
Expediente  
Postulantes

SELLO

**Análisis del proceso de adaptación universitaria desde el marco de los determinantes sociales de la salud, a través de las experiencias de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, en el periodo 2018-2019**

Tesis para optar por el grado de licenciatura en Promoción de la Salud, que presentan

Nidia Yessenia Ávila Solano (Carné B50752)

Katerine Tatiana Rivera Vega (Carné B15461)

**Comité Asesor**

Director: Mtro Allan Abarca Rodríguez

Lectora 1: M.Psc. Shirley Carmona Brenes

Lectora 2: MSc. Verónica Gamboa Lizano

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio Brenes

Agosto 2022

## **Dedicatoria.**

*Especialmente a mi mamá quien siempre se ha esforzado dándome todo lo necesario y me ha apoyado para que yo llegue hasta aquí, porque siempre ha creído en mis capacidades y me ha alentado a continuar cuando los ánimos escasearon. Porque mis angustias, mis momentos de tristeza, mis logros y mis momentos de felicidad siempre han sido suyos también. Por eso ella es parte de esto y confío en Dios de que será parte de muchas alegrías más.*

*A Dios que me ha brindado fortaleza y me ha iluminado en los momentos en los que lo necesité.*

*A mi hermana Laura y mejor amiga durante toda mi vida, gracias por estar ahí, aunque fuese de lejos, a mi hermano Oscar y a mi cuñada y amiga Dailyn que me han apoyado en sus diferentes formas y por último a todas esas personas que han sido ángeles en mi camino que me acompañaron por breves o largos momentos pero que fueron cruciales para sobrellevar todos los desafíos con los que me encontré durante este proceso.*

***Nidia Ávila S.***

*A mi mamá Bernardita, quién es la persona que siempre ha creído en mí. Sin su esfuerzo y sus incontables sacrificios, no podría estar cumpliendo mis metas. Gracias por el apoyo y amor incondicionales a lo largo de mi vida.*

*A mi sobrina Marisol y mi sobrino Mathías, quiénes son mi mayor inspiración. Espero motivarles a nunca rendirse y alcanzar todas las metas que se propongan. Gracias por alegrar mis días con su cariño y sonrisas.*

*A mi hermana Ivonne y mi hermano Daniel, quiénes forman parte de mi motivación. Gracias por confiar en mí y acompañarme en cada una de mis metas.*

*A mi novio Gabriel, quién es mi gran apoyo. Gracias por escucharme, apoyarme, mantenerte a mi lado, aún en los momentos difíciles, y por las incontables muestras de amor que han sido muy importantes para mí. Espero poder celebrar más éxitos juntos.*

*A mi mejor amiga Zeidy, quién es mi gran consejera. Gracias por motivarme a seguir adelante, acompañarme y celebrar cada uno de mis éxitos durante todos estos años.*

***Katerine Rivera V.***

## **Agradecimientos.**

A nuestro Comité Asesor; por su guía y buena disposición a lo largo de este proceso que nos permitió superar los desafíos de cada etapa y alcanzar nuestra meta. A nuestro director, Mtro. Allan Abarca Rodríguez, quien nos orientó y motivó constantemente hacia el cumplimiento de nuestros objetivos; su paciencia, entusiasmo, calidez y anuencia a compartir su experiencia y conocimiento como investigador, hizo que este proceso fuera muy enriquecedor. A nuestras lectoras, a la M.Psc. Shirley Carmona quien brindó su invaluable apoyo a este estudio desde sus etapas iniciales, y la MSc. Verónica Gamboa Lizano quien nos orientó por medio de sus recomendaciones; ambas nos ayudaron a mejorar constantemente y enriquecer este producto final.

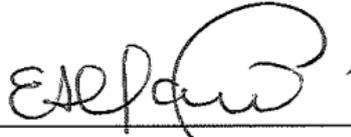
A las personas representantes de la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud y la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica, ambas de la Universidad de Costa Rica, quienes mostraron su interés en el desarrollo de este estudio, y se encargaron de brindarnos el apoyo necesario para que el proceso investigativo fuera posible.

A la Escuela de Salud Pública, su personal docente y administrativo que a través de sus labores nos acompañaron durante nuestros años de formación en la carrera, fungiendo como facilitadores en el proceso de desarrollo de conocimientos desde la Promoción de la Salud y con ello, convirtiéndose en grandes partícipes de nuestra meta alcanzada.

A las personas universitarias que accedieron a participar en nuestra investigación, por medio de su anuencia, sus experiencias y sus aportes contribuyeron en la concreción de este proceso y en la creación de insumos importantes para la universidad.

A quienes estuvieron más cerca de nosotras todo este tiempo, primeramente, a Dios por permitir que todo esto sucediera e iluminarnos en el camino, a nuestros familiares que siempre nos apoyaron y, por último, a nuestros compañeros y compañeras de carrera quienes fueron grandes cómplices en este proceso de aprendizaje.

Este trabajo final de graduación fue aprobado por el Tribunal Examinador de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Costa Rica, como requerimiento para optar por el grado de licenciatura en Promoción de la Salud.



---

M.Sc. Eyleen Alfaro Porras  
Representante de la Dirección de la Escuela de Salud Pública



---

Licda. Ivannia Fallas Valencia  
Profesora Invitada



---

Mtro. Allan Abarca Rodríguez  
Director de Tesis

---

M.Ps. Shirley Carmona Brenes<sup>1</sup>  
Asesora de Tesis



---

M.Sc. Verónica Gamboa Lizano  
Asesora de Tesis

---

<sup>1</sup> No se consigna la firma de la asesora ya que no estuvo presente en el acto de Defensa Pública.

# Contenido

Resumen.....	vii
Prólogo.....	9
Capítulo I.....	11
Justificación y problema.....	11
1.1 Justificación.....	11
1.2 Planteamiento del problema.....	13
Capítulo II.....	17
Estado del Arte.....	17
3.1 Antecedentes.....	17
3.1.1 Internacional.....	17
3.1.2 Regional.....	20
3.1.3 Local.....	22
Capítulo III.....	25
Marco Teórico-conceptual.....	25
4.1 Estudiantes universitarios migrantes.....	25
4.2 Adulthood joven.....	26
4.3 Salud universitaria.....	27
4.4 Adaptación Universitaria.....	29
4.5 Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto Universitario.....	31
4.6 Determinantes Sociales de la Salud.....	33
4.7 Promoción de la Salud.....	38
Capítulo IV.....	40
Marco Contextual.....	40
4.1 Universidad de Costa Rica.....	40
4.2 Beca socioeconómica.....	44
4.3 Beneficio complementario de alojamiento.....	45
Capítulo V.....	48
Elementos Metodológicos Centrales.....	48
5.1 Objetivos.....	48
5.1.1 Objetivo General.....	48
5.1.2 Objetivos Específicos.....	48
5.2 Enfoque de la investigación.....	48
5.3 Perspectiva.....	49
5.4 Ubicación geográfica y temporal.....	50
5.5 Unidad de análisis y unidad de muestreo.....	50
5.6 Criterios de inclusión y exclusión.....	50
5.7 Tipo de muestreo.....	51

5.8 Técnica de muestreo. ....	51
5.9 Técnicas y procedimientos de recolección de datos. ....	51
5.9.1 Cuestionario. ....	52
5.9.2 La entrevista individual de tipo estructurada. ....	52
5.9.3 Entrevista grupal tipo: grupo focal. ....	53
5.9.4 Entrevista grupal tipo: grupo de discusión. ....	53
5.10 Cuadro de operacionalización de constructos. ....	55
5.11 Plan de análisis de la información. ....	66
5.12 Plan de garantía ética. ....	68
5.12.1 Características y finalidades del estudio. ....	68
5.12.2 Dinámica e información a obtener. ....	69
5.12.3 Principios. ....	69
5.12.4 Consentimiento Informado. ....	70
5.13 Comité Asesor. ....	71
Capítulo VI. ....	73
Resultados y Análisis. ....	73
6.1 Factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad. ....	74
6.1.1 Factores individuales. ....	74
6.1.2 Factores sociales. ....	81
6.1.3 Factores culturales. ....	84
6.2 Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria. ....	87
6.2.1 Factores individuales. ....	87
6.2.2 Factores sociales. ....	108
6.2.3 Factores culturales. ....	116
6.2.4 Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica. ....	121
6.3 Lineamientos desde la promoción de la salud para el abordaje de la adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica. ....	121
6.3.1 Desarrollo de políticas o reglamentos para la promoción de la salud. ....	122
6.3.2 Fortalecimiento de habilidades y aptitudes personales. ....	124
6.3.3 Creación y producción de entornos saludables. ....	127
Capítulo VII. ....	132
Conclusiones y recomendaciones. ....	132
7.1 Conclusiones. ....	132
7.1.1 Objetivo 1. Factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad. .....	132
7.1.2 Objetivo 2. Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria. ....	134
7.1.3 Objetivo 3. Líneas de acción desde la promoción de la salud para el abordaje de la adaptación universitaria. ....	135
7.2 Recomendaciones. ....	137

7.3 Limitaciones.....	138
Referencias bibliográficas.....	140
Anexos .....	164
Anexo 1 .....	165
Anexo 2.....	167
Anexo 3.....	170
Anexo 4.....	174
Anexo 5.....	178
Anexo 6.....	181
Anexo 7.....	182
Anexo 8.....	183

## Índice de Figuras

Figura 1. Variable del Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto Universitario. ....	32
Figura 2. Modelo de Dahlgren y Whitehead de producción de inequidades en salud.....	35
Figura 3. Modelo de Brunner, Marmot y Wilkinson de producción de inequidades en salud a lo largo de la vida.....	36
Figura 4. Modelo de Determinantes Sociales de la Salud OMS 2010.....	36
Figura 5. Ubicación de las sedes de la Universidad de Costa Rica, Costa Rica, América Central.....	41
Figura 6. Organigrama Universidad de Costa Rica. ....	42
Figura 7. Modelo de adaptación universitaria utilizado en la investigación.....	73
Figura 8. Fotografía de área verde dentro de la Sede Rodrigo Facio. ....	92
Figura 9. Fotografía de carril deportivo en la Sede Rodrigo Facio. ....	92
Figura 10. Fotografía de la Oficina de Bienestar y Salud en la Sede Rodrigo Facio. ....	102

## Índice de Cuadros

Cuadro 1. Servicios para estudiantes de primer ingreso, Universidad de Costa Rica, 2020. ...	24
Cuadro 2. Dimensiones Adaptación Universitaria.....	32
Cuadro 3. Dominios medición operativa de la adaptación universitaria. ....	33
Cuadro 4. Dimensiones y subdimensiones de los Determinantes Sociales de la Salud. ....	38
Cuadro 5. Categorías de becas que brinda la Universidad y sus correspondientes beneficiarios, Universidad de Costa Rica, 2020.....	44
Cuadro 6. Criterios de Inclusión y exclusión.....	50
Cuadro 7. Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica. ....	121

## Índice de Gráficos

Gráfico 1. Factores contribuyentes y obstaculizadores según la percepción de las personas participantes. ....	103
Gráfico 2. Factores sociales contribuyentes y obstaculizadores según la percepción de las personas participantes. ....	113
Gráfico 3. Factores contribuyentes y obstaculizadores según la percepción de las personas participantes. ....	120

## **Resumen.**

Ávila-Solano, N. & Rivera-Vega, K. (2022). *Análisis del proceso de adaptación universitaria desde el marco de los determinantes sociales de la salud, a través de las experiencias de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, en el periodo 2018-2019.* [Trabajo final de graduación modalidad tesis para optar por el grado de Licenciatura en Promoción de la Salud. Universidad de Costa Rica] Repositorio de la Universidad de Costa Rica.

**Palabras clave:** Estudiante universitario, Salud, Adaptación Universitaria, Promoción de la Salud, Determinantes Sociales de la Salud.

**Introducción:** La transición a la educación superior se establece como un marco en la vida de cualquier estudiante; sin embargo, en el caso de aquellos estudiantes que deben migrar hacia la universidad, el cambio implica una vivencia significativa debido a que deben ambientarse a la nueva ciudad de residencia y a la universidad en simultáneo. Asimismo, esta población puede enfrentar algunas repercusiones negativas que podrían ser experimentadas a consecuencia de no contar con los recursos tanto personales como institucionales para afrontar las nuevas demandas e influencias. **Problema:** Para el 2019, la Universidad de Costa Rica contaba con un total de 8 742 estudiantes procedentes de zonas alejadas, de los cuales 7 940 estudiantes reciben el beneficio de alojamiento, específicamente de reubicación geográfica. El acceso y comunicación a esta población es un reto, por lo que las instancias universitarias no tienen conocimiento de las necesidades reales que presentan y no cuentan con programas específicos que beneficien su proceso de adaptación a la institución. **Objetivo:** Analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud. **Método:** el estudio contó con la colaboración de 14 estudiantes universitarios, los cuales participaron de las entrevistas semiestructuradas. Luego, la mitad de los y las participantes asistieron a un grupo focal y la otra mitad a un grupo de discusión. **Hallazgos:** Con la información recabada se identificó que el contexto y la asunción de mayores responsabilidades son características transversales que resultaron de mucha importancia en el establecimiento de los factores contribuyentes, como actividad física, actividades de tiempo libre, amigos, entre otros; y factores obstaculizadores, como hábitos alimenticios, higiene del sueño, autosuficiencia, familia, entre otros; para el proceso de adaptación universitaria de la población consultada. Por lo tanto, desde la promoción de la salud, se propone el desarrollo de políticas o reglamentos para la promoción de la salud, el fortalecimiento de habilidades y aptitudes personales, y la

creación y protección de entornos saludables como líneas de acción que darán paso a garantizar un contexto adecuado en el que los y las estudiantes se puedan desarrollar de manera más integral, que cuenten con las habilidades necesarias que les permitan fortalecer su propia salud, y que, además se favorezca positivamente su proceso de transición a la universidad.

**Key words:** College student, Health, College adjustment, Health Promotion, Social Determinants of Health.

**Introduction:** The transition to higher education is established as a milestone in any students' life; however, in the case of those students who must migrate near the university campus, it is a significant experience because they must adjust simultaneously to the university and the new city of residence. In addition, this specific population may face some negative repercussions due to not having the personal and institutional resources to face the new challenges. **Problem:** By 2019, the University of Costa Rica had a total of 8,742 students from remote areas, of which 7,940 students received a housing benefit better known as “geographic relocation”; and due to difficulty accessing and contacting this population, the university instances are not aware of their real needs, nor have specific programs that benefit their process of adjustment to the institution. **Objective:** To analyze the process of college adjustment through the framework of the intermediate and structural social determinants of health, of students who are beneficiaries of the housing benefit “geographic relocation” and were admitted to Rodrigo Facio Campus from University of Costa Rica in the years 2018-2019. **Method:** the study had the collaboration of 14 university students, who participated in semi-structured interviews. After the interview, the group was divided in two, so half of the participants attended a focus group and the other half a discussion group. **Findings:** it was identified that in their process of college adjustment, the context and the assumption of greater responsibilities correspond to transversal characteristics that were very important in the establishment of contributing factors, such as physical activity, leisure time activities, friends, among others; and hindering factors, such as eating habits, sleep hygiene, self-sufficiency, family, among others. Therefore, it was proposed to the university instances to build healthy public policy, to secure the development of personal skills among students, and maximize the creation of supportive environments in order to allow students to develop in a more integral way, having the necessary skills that allow them to strengthen their own health, and influencing their transition process to university positively.

## **Prólogo.**

El presente documento corresponde a un Trabajo Final de Graduación modalidad tesis para optar por el grado de licenciatura en promoción de la salud, que buscó analizar el proceso de adaptación universitaria desde el marco de los determinantes sociales<sup>2</sup> de la salud a través de las experiencias de estudiantes que reciben el beneficio de reubicación geográfica<sup>3</sup> en la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica.

La transición a la educación superior se establece como un marco en la vida de cualquier estudiante que culmina la secundaria; esto debido a que dicho proceso implica que las y los jóvenes se enfrenten una serie de desafíos en diversos ámbitos de su vida, como en lo emocional, social, académico e institucional. Dentro de esa transición, además de los cambios experimentados al ingreso a la universidad, los jóvenes universitarios se enfrentan a cambios con el inicio de la etapa de la adultez joven; además, en el caso de los y las estudiantes que deben migrar para estudiar el cambio se convierte en “una discontinuidad con respecto a la experiencia educativa y social anterior, por los cambios que se presentan en distintos niveles, lo que conlleva un nuevo estilo de vida, con nuevas demandas e influencias” (Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p.35).

Por lo tanto, es sumamente necesario que los y las estudiantes universitarios cuenten con los recursos tanto personales como institucionales para lograr enfrentar dichas dificultades. En este sentido, Sousa, Lopes & Ferreira (2013) indican que es de extrema importancia que los órganos competentes dentro de las instituciones educativas superiores desempeñen su papel para contribuir a la adaptación de los y las estudiantes; ya que les compete a las instituciones ofrecer contextos que les faciliten la construcción de su futuro profesional y personal, promoviendo su estabilidad psicológica y emocional (Sousa, Lopes & Ferreira, 2013).

En esta línea, se vuelve vital tomar en cuenta diversos factores que influyen en la adaptación universitaria de los y las estudiantes, ya que este se caracteriza en ser un proceso complejo en el que es preciso que las y los estudiantes universitarios logren readaptarse a una serie de alteraciones significativas (Sousa, López & Ferreira, 2013); tanto a niveles personales como aspectos más macros. Por otro lado, esta serie de factores, así como el proceso de adaptación, pueden causar una afectación en la salud de los y las estudiantes, como por ejemplo, problemas como nostalgia, depresión, obsesión, perturbación psicológica, distracción, sensación de aislamiento, una caída en las calificaciones académicas y aumento del conflicto

---

<sup>2</sup> Para mayor profundización diríjase al apartado III Marco Teórico-conceptual.

<sup>3</sup> Para ampliar sobre este beneficio diríjase al apartado IV Marco contextual.

interpersonal; los cuáles podrían ser experimentados por una adaptación universitaria deficiente y, eventualmente, dejar la universidad (Boude, Pencer, Pratt, Adams, Birnie-Lefcovitch, Polivy & Gallander, 2007).

De esta manera, el presente estudio pretendió caracterizar aquellos factores que contribuyeron y obstaculizaron el proceso de adaptación universitaria de aquellos estudiantes que cuentan con el beneficio de reubicación geográfica, permitiendo así establecer sus necesidades en salud específicas, y proponer líneas de acción que le permita a las autoridades universitarias fortalecer los esfuerzos que se realizan para esta población.

Finalmente, este documento cuenta con los elementos requeridos para alcanzar los objetivos propuestos; de esta forma, la información se organiza por medio de capítulos donde se detalla una contextualización general del lugar en donde se desarrolló la presente investigación, así como los antecedentes que permitieron el desarrollo del planteamiento del problema y su justificación, dando paso al encuadre metodológico que guio la realización del estudio. Por último, se desarrolla el apartado de resultados y análisis realizado a partir de la información recopilada, y concluye con las conclusiones y recomendaciones por parte de las investigadoras.

# Capítulo I

## Justificación y problema.

### 1.1 Justificación.

El acceso a la educación superior se establece como un marco en la vida de cualquier estudiante universitario; implica desafíos que involucran aspectos académicos e institucionales, así como aquellos relacionados con la toma de decisiones vocacionales, aprovechamiento de los recursos y nuevas formas de relacionarse con la familia, profesores y pares (Márquez, Ortiz & Rendón, 2009, citado en Chau & Saravia, 2014).

Asimismo, el proceso de adaptación universitaria involucra que los y las jóvenes estudiantes logren readaptarse a una serie de alteraciones significativas, no sólo desde un ámbito académico y profesional, sino también tomando en cuenta todos los cambios y desafíos que enfrentan desde ámbitos biológicos, emocionales y hasta sociales y económicos. Lo anterior debido a que simultáneamente al proceso de adaptación universitaria, esta población se enfrenta a otros procesos relevantes como lo son: el inicio de la etapa de la adultez joven, la cual es caracterizada como un proceso de transición entre la adolescencia y la adultez, en donde el adulto joven avanza en sus diferentes áreas de desarrollo psicoemocional, biológico y económico (Alpízar, 2006); y el segundo, en el caso específico de los y las estudiantes que migran para estudiar, el ingreso a la universidad implica una “ambientación a la ciudad y a la universidad en simultáneo, constituyendo una vivencia significativa para los adolescentes/jóvenes” (Torcomian, 2016; p. 66).

Por lo tanto, debido a la multiplicidad de cambios físicos, psicológicos, sociales, culturales y cognoscitivos que experimentan los y las jóvenes a la hora de ingresar a la educación superior, estos y estas “pueden hallarse más expuestos a situaciones desfavorables que afecten su bienestar a largo plazo” (Coronel & Marzo, 2018; p. 827). Se destaca además que en el caso de los y las estudiantes que dejan sus hogares para asistir a la universidad, el proceso de adaptación puede ser especialmente aún más abrumador debido a que deben lidiar con el estrés asociado con la vida universitaria y también con el estar separado (a) de los padres, hermanos (as), amigos (as) y miembros de la comunidad; así como con el estrés de reubicarse (Boude et al., 2007).

Al mismo tiempo, la literatura consultada recalca la interrelación entre los diversos factores que convergen en el proceso de la adaptación universitaria y su relación con la salud y el bienestar de esta población en específico. Lo anterior debido a que, en el caso de los y las estudiantes de primer año, estos enfrentan algunos problemas como lo son nostalgia, depresión,

obsesión, perturbación psicológica, distracción, sensación de aislamiento, una caída en las calificaciones académicas y aumento del conflicto interpersonal; los cuáles podrían ser experimentados por una adaptación universitaria deficiente y, eventualmente, dejar la universidad (Boude, Pencer, Pratt, Adams, Birnie-Lefcovitch, Polivy & Gallander, 2007).

De esta manera, el asegurar que los y las estudiantes logren una adaptación positiva puede mejorar la experiencia, nutrir relaciones cercanas ya existentes, así como las nuevas, promover la resiliencia y preparar a las y los adultos jóvenes hacia el éxito futuro (Thurber & Walton. 2012; p. 4). Asimismo, debido a que una gran mayoría de estudiantes universitarios asisten a clases lejos de casa, una adaptación saludable es esencial para maximizar los beneficios educativos y sociales de la experiencia (Thurber & Walton. 2012; p. 4).

Es así como, el presente estudio tomando la premisa establecida por los autores Soares, Guisande, Diniz y Almeida (2006) en donde establecen que la adaptación universitaria se influye por una serie de factores personales, interpersonales y contextuales; y tomando en cuenta la relación que tiene este proceso con la salud de los jóvenes universitarios, es entonces que se propone consultar un modelo de Determinantes Sociales de la Salud, el cual permitirá comprender de forma más integral la relevancia del proceso de adaptación universitaria en relación con la salud de los y las jóvenes universitarios que migran hacia la universidad y así, lograr un reconocimiento cada vez más puntual cómo interactúa la salud con el funcionamiento estudiantil; dando paso a incidir en la mejora de las condiciones por las que transitan en su estadía en la universidad por medio de diferentes acciones que fomenten una mejor salud en los y las estudiantes (Chau & Saravia, 2014).

Es así como, entra en juego la promoción de la salud, ya que esta permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud, debido a que “abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud” (OMS, 2016); de esta manera, el estudio además de identificar las necesidades específicas de la población de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica, establece acciones desde la promoción de la salud que las personas tomadoras de decisiones dentro de la universidad podrán utilizar para promover una adaptación universitaria enfocada en el bienestar de los y las estudiantes.

De esta manera, el presente estudio es conveniente pues, dentro de la búsqueda realizada por parte de las investigadoras en cuanto a estudios referentes a la adaptación universitaria y su relación con la salud de la población universitaria, no se logró identificar estudios a nivel nacional, ni en la Universidad de Costa Rica que abordaran los puntos antes mencionados.

Tampoco se lograron identificar estudios con relación a la adaptación universitaria en el caso específicos de los y las estudiantes que migran para estudiar.

Es importante mencionar que, a nivel institucional dentro de la Universidad de Costa Rica, específicamente en la Oficina de Bienestar y Salud, existe un interés por trabajar con la población de estudiantes que reciben el beneficio de reubicación geográfica ya que aún no han logrado establecer contacto con esta población, con lo cual no se han desarrollado procesos de promoción de la salud hacia estos. Por lo tanto, la pertinencia del estudio radicó en que este permitió establecer las necesidades en salud específicas de esta población, habilitando así, que desde la universidad se logre dar el abordaje pertinente, posibilitando a los y las estudiantes el contar con las herramientas necesarias para afrontar el proceso de adaptación universitaria adecuadamente. Asimismo, tomando en cuenta lo anterior, la propuesta de trabajo final de graduación fue viable, ya que se contó con el apoyo de la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica, esto al externar su interés en la temática.

En esta línea, la trascendencia del estudio radicó en que el beneficiario directo es la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica esto permite que tal instancia cuente con insumos necesarios para establecer procesos de promoción de la salud con la población de estudiantes que recibe el beneficio de reubicación geográfica, por lo tanto, se obtuvieron resultados oportunos para la toma de decisiones.

Es así como, se contó con la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo se desarrolla el proceso de adaptación universitaria desde el enfoque de determinantes sociales de la salud en estudiantes beneficiarios del beneficio de reubicación geográfica en la Sede Rodrigo Facio que ingresaron en el 2018 y 2019?

## **1.2 Planteamiento del problema.**

El ingreso a la vida universitaria es sin duda una etapa muy significativa en la decisión personal de quienes continúan su proceso formativo, luego de finalizar la educación secundaria.

En esta transición el individuo se enfrenta a importantes cambios en diversos ámbitos como lo son: los métodos de estudio, el sistema académico e institucional, las relaciones con sus pares y profesores e incluso el entorno en el cual deben desenvolverse. Muchas veces esos cambios están rodeados de las expectativas de los y las estudiantes frente a sus deseos y retos vocacionales.

La transición de la educación secundaria a la educación superior se ha estudiado bajo la concepción de adaptación universitaria o adaptación a la vida universitaria e incluso el término ajuste universitario. Este proceso de adaptación puede tener algunas consecuencias

positivas tales como la autonomía, la independencia y el mayor control sobre la propia vida que se asume en dicha transición (Gómez, 2019). Sin embargo, también presenta algunos desafíos que si no se sobrellevan de una manera correcta pueden repercutir de manera negativa en su vida personal, incluida la continuidad en sus estudios.

Algunas de las repercusiones negativas pueden verse reflejadas en el desarrollo de problemas que afectan la salud mental y física, como lo es el estrés académico. Este último se manifiesta por medio de una sintomatología de carácter psicológica, comportamental y física (Barraza & Silerio, 2007, Celis et al., 2001, Olivetti, 2010 y Kloster Kantlen & Perrotta, 2019). Algunas de las principales fuentes de estrés académico encontradas en la literatura durante este primer año son la adaptación a las evaluaciones y la sobrecarga académica percibida por los estudiantes (Boullosa, 2013).

Así mismo Scanlon, Rowling y Weber (2007) colocan a la transición hacia la universidad como una pérdida de la continuidad desde el ámbito familiar y los contextos comunitarios conocidos. Según estos autores también existe una pérdida de la identidad, esto desde la perspectiva que determina que la identidad se forma a través de la interacción situada, por lo tanto, un cambio en el contexto genera una interacción modificada y con ello una discontinuidad en la identidad.

Con respecto a lo anterior el traslado desde las comunidades de origen hacia otros contextos implica un desafío aún mayor para el estudiante, habida cuenta del desapego familiar y comunal.

En un estudio realizado en la Universidad de Costa Rica sobre los niveles de estrés en función a diferentes variables, se encontró que aquellos estudiantes que provenían de zonas diferentes a la central presentaban mayores puntuaciones del estrés reportado (Belhumeur, Barrientos-Segura & Retana-Salazar, 2015).

Esto no es de extrañar ya que en el proceso de transición muchas veces se dejan atrás amigos cercanos y familiares, con lo que se generan sentimientos de soledad, nostalgia, conflicto y angustia por las relaciones interpersonales (Conley et al., 2013).

En línea con lo mencionado, se debe tomar en cuenta que a nivel latinoamericano la migración interna es principalmente realizada por grupos etarios como los son la población adulta joven. (Rodríguez Vignoli, 2008a). Quienes se movilizan debido a razones conocidas como lo son la búsqueda de trabajo, educación o salida de la pobreza, las edades en las cuales existe mayor riesgo de migrar son entre los 18 y 22 años. Por otro lado, la migración principalmente se realiza desde regiones rurales hacia regiones urbanas. Además, se menciona que la tasa de retorno puede ser positiva cuando lo jóvenes se trasladan por estudios, pues una

vez que completan los mismos vuelven a su lugar de origen, por otro lado, esta tasa de retorno también puede verse influenciada por la capacidad de integración que posee el individuo al nuevo contexto, pues cuando los jóvenes no logran insertarse al nuevo espacio tienen la facilidad de volver a lugar de origen (Rodríguez Vignoli, 2008b).

Asimismo, la etapa de la juventud según Arnett (2008), el individuo puede incurrir más en conductas de riesgo, de las cuales se puede mencionar; consumo de drogas, excesos de velocidad en carretera y bajo los efectos del alcohol, conductas sexuales de riesgo, entre otras (citado en Salas-García et al., 2016). En esta línea, y en concordancia con lo anterior, Salas-García et al. (2016) por medio de su estudio encuentra que existe mayor riesgo de consumo de drogas en estudiantes que se trasladan de otras regiones para realizar sus estudios.

Esta etapa de la vida en la que se encuentran los jóvenes se caracteriza por la toma de decisiones propias, así como aceptación de las responsabilidades individuales y la necesidad de vivir experiencias, así la trayectoria hacia la vida adulta se vincula a una fase imprevisible y vulnerable para los sujetos, de gran incertidumbre y que puede tener finales diversos, desde lo que se puede considerar como “trayectorias exitosas” o “trayectorias fallidas” hacia la adultez (Dávila León, 2004).

Algunas de las variables que pueden predecir estos resultados de éxito o fallo serán “los desempeños y credenciales educativas en el tránsito a la vida adulta, además de la apropiación, acumulación y transferencia de capitales culturales, económicos, sociales y simbólicos” (Bourdieu, 2000, 1998; Martín Criado, 1998 citado en Dávila León, 2004, p. 99).

En este sentido se entiende que la adaptación universitaria es un proceso el cual está mediado por diferentes factores los cuales pueden afectar la salud de la población estudiantil.

En este contexto desde 1986 por medio de la *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*, se establecieron áreas prioritarias de acción como lo son los entornos y a partir de esto en 1995 surge la iniciativa de universidades promotoras de la salud, la cual pretende que las universidades por medio de la cultura universitaria integren procesos que apoyen la salud y la promoción de la salud (Organización mundial de la salud, 2020).

Las universidades desde la visión de promoción de la salud deben construir espacios físicos, psíquicos y sociales que influyan en la mejora de la calidad de vida de la comunidad universitaria (Vio & Lange, 2006). Así mismo la Universidad de Costa Rica pertenece a la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS) la cual pretende coordinar esfuerzos para mejorar las condiciones de salud y bienestar en los integrantes de la comunidad universitaria (RIUPS, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior conviene conocer que solo en el 2018 la Universidad de Costa Rica recibió a 9 327 estudiantes nuevos que emprendieron ese proceso de formación profesional, quienes además se enfrentaron a su respectiva adaptación universitaria (Universidad de Costa Rica, 2020). De igual forma con respecto a la procedencia de los y las estudiantes al 2019, se registraban un total de 8 742 estudiantes procedentes de zonas alejadas a la sede o recinto universitario en el cual se encontraban matriculados, esta cifra contempla los y las estudiantes que son beneficiarios de programas que la universidad brinda para que se trasladen hasta la sede de estudio (Carmona Rizo, 2019).

Del total anteriormente mencionado, 802 formaron parte del programa de Residencias Estudiantiles, para dichos estudiantes la universidad ofrece un seguimiento y acompañamiento durante los periodos académicos, así como apoyo psicológico y académico desde el inicio de la carrera hasta su culminación, además cuentan con talleres de ambientación para disminuir el impacto emocional durante esta transición, lo cual favorece la salud mental de los y las estudiantes y puede contribuir a su éxito académico (Carmona Rizo, 2019).

Sin embargo, los restantes 7 940 estudiantes, los cuales recibieron el beneficio de la reubicación geográfica, no poseen programas específicos para mejorar el proceso de adaptación, esto debido a que, por parte de la oficina encargada de generar este tipo de programas, no ha sido posible realizar un acercamiento que permita tener conocimiento de las necesidades reales que presentan los mismos en su proceso (Carmona Rizo, 2019).

Fue a partir de lo anterior que la presente investigación se orientó a entender el proceso de adaptación de estudiantes que son beneficiarios de reubicación geográfica, determinando los factores que facilitan y obstaculizan el proceso de adaptación bajo una perspectiva de los determinantes sociales de la salud, esto con el fin de generar evidencia sobre las necesidades de la población durante su proceso de adaptación y así, lograr establecer líneas de acción que permiten fortalecer y redirigir los esfuerzos que se realizan desde la universidad para mejorar la experiencia de los y las estudiantes en dicho proceso.

## **Capítulo II**

### **Estado del Arte.**

#### **3.1 Antecedentes.**

El proceso de transición del colegio a la universidad representa una serie de desafíos que suponen ajustes en la vida en diversos aspectos, tales como el cambio en las metodologías educativas, cambio del contexto educativo, ambiente y por supuesto cuando este proceso supone una migración interna, representa también un cambio a los espacios conocidos y una pérdida algunas veces de la relación cercana con el ambiente familiar. Estos procesos deben ser enfrentados por los y las estudiantes en el camino hacia la realización personal en el ámbito profesional.

Este proceso y los factores involucrados han sido estudiados desde hace algunos años por diversos autores y se ha utilizado el término de adaptación universitaria para su referenciación.

A continuación, se presentan algunos de los estudios realizados en el tema de la adaptación universitaria, conviene destacar que los antecedentes presentan estudios en los cuales se utilizan diferentes variables desde las cuales se ha estudiado el proceso de adaptación universitaria. Para su búsqueda y revisión se han utilizado bases de datos tales como: EBSCO host, Google Scholar, Science direct, Scielo y Dialnet.

Los estudios se agrupan en los niveles; internacional (estudios realizados en que no pertenecen a América Latina), regional (países de América Latina) y local (desarrollados dentro del país).

##### ***3.1.1 Internacional.***

En Estados Unidos Feldman y Astin (1994) realizan un análisis de los diversos factores ya estudiados en investigaciones anteriores en el tema de la adaptación o ajuste. Ellos confirman, rechazan y actualizan hallazgos anteriores y amplían sus estudios incorporando nuevas variables que intervienen en este proceso como lo son: medidas de las características del grupo de compañeros del estudiante; de los valores, actitudes y métodos de enseñanza preferidos de la facultad; de las características del plan de estudios de la institución; y del desempeño del estudiante en las pruebas de admisión a la universidad y en varias pruebas utilizadas para la certificación profesional y para la admisión a escuelas de posgrado y profesionales.

Se ha encontrado que existe una gran importancia de las relaciones interpersonales y la influencia de los pares en el crecimiento y el desarrollo durante el pregrado, esta influencia

también según Feldman y Astin (1994) puede tener impacto en algunos resultados relacionados con diferencias de acuerdo con la etnia, género y estatus socioeconómico. Por otro lado, las facultades que están fuertemente orientadas hacia la investigación aumentan la insatisfacción de los y las estudiantes y tiene una influencia negativa sobre otros aspectos como el desarrollo afectivo y cognitivo, mientras que se muestra un resultado opuesto cuando la universidad se orienta más hacia los y las estudiantes. Así mismo el involucramiento en grupos universitarios presentó un resultado positivo y de forma contraria el aislamiento (Feldman & Astin, 1994).

Asimismo, en la transición universitaria se ha visto que la relación que los y las estudiantes poseen con los padres, así como el estilo de crianza, tiene influencia en el rendimiento académico y el bienestar psicológico (Gallander, Wintre & Yaffe, 2000). Utilizando una perspectiva socio emocional para la adaptación universitaria se ha encontrado que las variables de la reciprocidad con padres, la discusión con los padres, y las variables de bienestar psicológico tienen vínculos directos con la adaptación, así como que el estilo parental autoritario/autorizado (exigentes y receptivos) tenía un efecto positivo indirecto en la adaptación universitaria (Gallander, Wintre & Yaffe, 2000).

Por otro lado, ante los desafíos que implica este proceso de transición Soares y Ferreira (2000) señalan que dicho proceso debe conceptualizarse como un proceso complejo y multidimensional, que involucra múltiples factores, tanto intra como interpersonales y contextuales. Además, esta adaptación se puede basar bajo una perspectiva psicosocial, la cual propone que los y las estudiantes se confrontan o ajustan a una serie de tareas o exigencias complejas, cuya realización implica alcanzar el desarrollo de su identidad y a su vez una adaptación adecuada.

Desde esta perspectiva es que Soares et al. (2006), construyen un modelo multidimensional de ajuste de los jóvenes al contexto universitario, el cual incluye variables personales y contextuales, para la construcción del modelo utilizaron instrumentos; el Cuestionario de Implicación Académica (CIA; Soares & Almeida, 2001), el Inventario de Desarrollo de la Autonomía de Iowa (IDAI; adaptado del Iowa Developing Autonomy Inventory - Hood & Jackson, 1983; para la población portuguesa por Ferreira & Castro, 1994), la Escala del Clima Social del Aula (ECSA; adaptada de la Classroom Environmental Scale - versión R; Moos & Trickett, 1987; para la población portuguesa por Santos, 1996), el Cuestionario de Vivencias Académicas (CVA; Almeida & Ferreira, 1999), el Cuestionario de Satisfacción Académica (CSA; Soares, Vasconcelos & Almeida, 2002) e información relacionada con el rendimiento académico. Algunos de sus resultados concluyen que la implicación curricular puede conducir a beneficios desde el punto de aprendizaje y la

implicación en las relaciones con compañeros aumenta habilidades interpersonales, pero puede absorber el tiempo y parte de la energía necesaria para la titulación, en cuanto a la calidad del ambiente de aprendizaje se demostró tener asociación positiva con la titulación y el nivel de bienestar percibido. Las expectativas de los jóvenes en cuanto a la implicación universitaria son predictoras de la implicación. Por último, se destaca que las características preuniversitarias resultan ser importantes para la configuración de los procesos de adaptación al contexto universitario.

Posteriormente Soares, Almeida y Guisande (2010), ejecutan un estudio en el que analizan en qué medida las percepciones de los alumnos acerca de la calidad del clima social dominante en su aula afecta a la calidad de su adaptación y sus vivencias académicas. Algunos de sus resultados destacan la importancia del apoyo de los profesores y compañeros en la adaptación y ajuste; además, se registran resultados bajos en cuanto a la adaptación académica en el primer año de universidad.

Así mismo, se ha visto que el optimismo se sitúa como una de las estrategias de afrontamiento ante estresores universitarios y se posiciona a la vez como un antecedente a la adaptación universitaria, el cual es uno de los mecanismos desde donde es posible apuntar a intervenciones para optimizar la adaptación a las transiciones como la universitaria (Perera & McIlveen, 2014).

Por otro lado, se ha encontrado que existe una relación entre la ansiedad y la adaptación universitaria (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016 y Cazan, 2012). En Indonesia, en el 2016, se llevó a cabo una investigación para analizar la correlación entre la ansiedad social y la adaptación universitaria, en su estudio utilizaron el Cuestionario de Adaptación Universitaria (Carter et al., 2013) que evalúa la adaptación en los ámbitos; académico, social, emocional personal e institucional. Este estudio concluye que la capacidad para adaptarse del estudiante se ve afectada por la ansiedad social, por lo tanto, se recomienda que las instituciones realicen programas para preparar a los y las estudiantes para la vida en la universidad (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016). Al igual en el caso de la ansiedad asociada a los exámenes se relaciona negativamente con el rendimiento académico y la adaptación universitaria (Caza, 2012).

En Corea del Sur Jae-Ram, Yang-Keum y Han Hong (2020) realizan una investigación en la cual describen la relación y la influencia entre los factores de estrés académico, adaptación a la vida universitaria y comportamientos de promoción de la salud, la información se colectó del 2017 al 2018, en el que participaron 223 estudiantes.

Dicho estudio concluye que algunos de los factores que influyen en el comportamiento de promoción de la salud son: el nivel económico, la satisfacción, el estrés académico y la

adaptación a la vida universitaria. De manera que para aumentar los comportamientos en promoción de la salud se deben desarrollar programas que reduzcan el estrés y mejoren la adaptación.

### **3.1.2 Regional.**

En cuanto a este proceso de adaptación universitaria en Colombia la investigación de Arias (1968) evaluó la adaptación social (la necesidad del contacto con otros) y emocional con respecto al rendimiento en los exámenes universitarios, en sus resultados determinan que existe una relación entre mayor adaptación social y mayor éxito en los estudios universitarios. Además, se recalca que el éxito no solo se ve influido por los factores intelectuales, sino que existen elementos afectivos tales como las motivaciones y las relaciones parentales que juegan un papel importante, en el que alumnos bien adaptados poseen actitudes más favorables mientras que aquellos que no lo están tienden a poseer baja motivación y menos compromiso.

En una investigación realizada en Perú “*Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú*”, se encontró que existe una relación positiva entre la salud y cinco áreas que se utilizaron para medir la adaptación universitaria (Chau & Saravia, 2014), las cuales fueron: área Personal (relacionada con la autonomía, la percepción personal de competencia, el bienestar psicológico, y el bienestar físico), área Carrera, y área Estudio (se relaciona con el desenvolviendo en la carrera, adaptación al curso, administración de tiempo, ansiedad producida por evaluaciones, la capacidad para manejar las exigencias académicas) y las áreas Interpersonal e interinstitucional (las relaciones interpersonales, interacción con la institución y el personal administrativo). Dicha investigación concluye que existe una relación entre la habilidad para adaptarse a la vida universitaria y la percepción de salud (Chau & Saravia, 2014).

Las relaciones sociales, los servicios de la universidad, los agentes académicos y las vivencias sociales son factores que favorecen a la permanencia de los y las estudiantes en el ámbito universitario, de esta manera se relacionan específicamente la satisfacción con la vida social, los servicios que la universidad brinda, la calidad de la docencia, recursos bibliográficos, laboratorios, deportivos y culturales poseen un peso importante en la decisión de mantenerse en los estudios, esto según un estudio realizado por Abello, et al. (2012) por lo tanto resulta cruciales en este proceso de adaptación.

En México, Pérez (2016) en su investigación titulada “El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara”, incorpora elementos como la equidad en el acceso; si bien, en sus resultados la mayoría de estudiantes se incorpora de manera más o menos exitosa a la universidad, existen

algunos que debieron realizar ajustes diferentes como cambiarse de carrera o de domicilio tornándose en una decisión forzada.

En cuanto al traslado de domicilio en esta misma investigación se menciona que aquellos que viven cerca de la universidad poseen una familiaridad con el entorno, mientras que los que viven lejos deben de acoplarse a las reglas y no poseen un *habitus* (relacionado con las expectativas o disposiciones) que les permita aprovechar capitales, culturales, económicos y sociales.

Por otro lado, en México para el 2016, Iglesias-Benavides et al. (2016), encuentran que los problemas académicos, la depresión, el abuso de sustancias y la ideación suicida se asocian con tasas de fracaso mayores y por lo tanto se determina la importancia de fortalecer, lazos personales, apoyo académico y psicológico para facilitar la adaptación y, con ello, mejorar el rendimiento académico,

En dicho estudio utilizaron el Cuestionario CAS de Anton y Reed y las pruebas de Draw and Pearson de Manchover. La primera consta de 108 reactivos divididos en 9 escalas de 12 preguntas cada una, en los temas: ansiedad, depresión, ideación suicida, abuso de sustancias, autoestima, problemas interpersonales, problemas familiares, problemas académicos y problemas vocacionales (Iglesias-Benavides et al., 2016).

Como se observa anteriormente el proceso de transición representa desafíos académicos institucionales, vocacionales, de aprovechamiento de recursos, nuevas formas de relacionarse con familiares, profesores y pares. (Márquez, Ortiz, & Rendón, 2009; Righi, Jorge, & Dos Santos, 2006, Citado por Chau & Saravia, 2014). Además de lo mencionado, existen otras implicaciones cuando los y las estudiantes se desplazan desde su lugar de origen hacia la universidad.

Según Gómez (2019) el proceso migratorio de estudiantes conlleva desarraigo por la discontinuidad en la vida del sujeto, en donde existe un proceso de abandono de los espacios conocidos, lo cotidiano y el espacio propio. Este proceso puede tener efectos en función a los recursos internos de los y las estudiantes, algunos recursos que pueden ser significativos son: la acogida en un entorno agradable, la convicción de un nuevo proyecto, apoyo familiar, la seguridad económica, los lazos sociales generados. En este proceso el acompañamiento por los familiares es de vital importancia pues ayuda a la integración al espacio en relación con la carrera universitaria.

El proceso de migración de los y las estudiantes por un lado produce cambios que impactan de manera positiva a los individuos tomando en cuenta el sentido de independencia, autonomía en las decisiones personales, mientras que, por otro, representa dificultades y

pérdidas principalmente en el periodo de incorporación a la vida universitaria y ciudadana (Gómez, 2019).

En esta línea, la migración interna debido a procesos de estudio resulta ser un factor de riesgo en cuanto al consumo de drogas en jóvenes, esto de acuerdo con el estudio realizado por Salgado (2016) en el que se evaluó desde el modelo de determinantes sociales de la salud las áreas de exposición y vulnerabilidad diferencial, las cuales se relacionan con los factores de riesgo, para dicho estudio se contó con 20 644 estudiantes. Así mismo, determinó cuáles fueron las drogas más consumidas por la población participante del estudio las cuales fueron principalmente el alcohol, tabaco y la marihuana.

Por otro lado, resulta importante mencionar que en el proceso de adaptación universitaria es posible que problemas como el estrés académico puedan tener cierto impacto en la salud de los jóvenes universitarios, pues, según Boullosa (2013), los y las estudiantes que proceden de lugares lejanos a la universidad manifiestan tener síntomas psicológicos del estrés en mayor proporción que los que son del lugar en donde se ubica la universidad, así como niveles más elevados de inquietud, incapacidad para relajarse y estar tranquilos. En su investigación el autor precisa que puede deberse a las diferencias culturales generando malestar y que les vulnerabiliza, ya que deben adaptarse no solo a la vida universitaria si no al nuevo ambiente (Boullosa, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, en México Silva Laya (2011) a través de su análisis de literatura en el tema de abandono, retención y primer año universitario, agrega que la intervención en el primer año es fundamental para favorecer el éxito en los y las estudiantes con estrategias de integración académica y social, así como por medio de experiencias que generen más compromiso del estudiante con sus estudios. Así mismo es debido que la institución tenga conocimiento del estudiantado, es decir, que logre comprender las necesidades, intereses, dificultades y proyectos de vida, que además esto les permita desarrollar programas específicos que atiendan el primer año, no con actividades aisladas. Se debe abordar temas de habilidades académicas, sociales, culturales y en el tema de prevención de consumo de alcohol y drogas.

### ***3.1.3 Local.***

A nivel nacional, el tema de la adaptación universitaria no ha sido ampliamente explorado por medio de investigaciones; no obstante, existe un programa que se ha desarrollado para abarcar el tema desde la universidad como apoyo a la transición del colegio a la universidad.

El Instituto Tecnológico de Costa Rica<sup>4</sup>, desde el 2017 consolidó un programa llamado IntegraTEC, para la integración a la vida universitaria, el cual consta de mentorías a los y las estudiantes de nuevo ingreso por medio del apoyo de otros estudiantes avanzados en el rol de mentores que les acompañan en el proceso de integración (Tecnológico de Costa Rica, 2020).

Estos mentores realizan su acompañamiento por medio de reuniones con los y las estudiantes de nuevo ingreso que se les han asignado. Desarrollan 3 grandes áreas: La informativa, con respecto a trámites servicios, reglamentos y otros aspectos para la adaptación universitaria; el área académica con aspectos sobre la carrera, matrícula, recomendaciones, acerca de hábitos de estudio y recursos institucionales; y, por último, la socio emocional motivando, realizando actividades de integración, primeros auxilios psicológicos, referencia con otros profesionales de ser necesarios y, además, brindan información en cuanto a los grupos artísticos, deportivos y de recreación existentes en la institución (Mata, 2019).

Por otro lado, la Universidad de Costa Rica posee una varias iniciativas que tienen como objetivo acompañar y guiar a los y las estudiantes que se incorporan a la universidad, así como aquellos que también tienen más recorrido, en la institución educativa, estas iniciativas se desarrollan desde la Oficina de Orientación a través de los Centros de Asesoría Estudiantil (CASE) y Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad (CASED) y el Centro de Orientación Vocacional-Ocupacional (COVO).

En el siguiente cuadro se amplían los servicios de la Universidad a los y las estudiantes de primer ingreso como a estudiantes regulares.

---

<sup>4</sup> El Instituto tecnológico de Costa Rica es una institución nacional autónoma de educación superior universitaria, se dedica a la docencia, la investigación, la extensión tecnológica y las ciencias conexas para el desarrollo de Costa Rica, creada en 1971 (Instituto Tecnológico de Costa Rica, 2020).

**Cuadro 1. Servicios para estudiantes de primer ingreso, Universidad de Costa Rica, 2020.**

<b>Ejes de acción</b>	<b>Servicios que brindan</b>	<b>Descripción</b>	<b>Instancia a cargo</b>
<b>Eje académico</b>	Sesiones de orientación y guía académica	Las unidades académicas coordinan el apoyo para el ingreso de los estudiantes, desarrollando sesiones informativas de la carrera y apoyo para realizar el proceso de matrícula.	CASE de cada área académica.
	Estudiaderos	Apoyo académico brindado por estudiantes avanzados.	CASE de Estudios generales y CASE de las áreas de Ciencias Básicas, Ingeniería, y Artes y Letras.
	Se brindan asesorías académicas individuales	Atención personalizada a la población estudiantil que solicite asesoría y apoyo académico.	CASED y CASE.
	Sesiones de repaso y préstamo de exámenes	Se ofrecen repasos para exámenes de los cursos con bajas promociones.	CASE de área académica.
	Talleres de nivelación	Para ayudar a estudiantes de primer ingreso como regulares, a desarrollar competencias que requieren en los primeros cursos de química y matemática.	CASE de área académica.
	Divulgación de la normativa universitaria estudiantil	Diferentes medios de divulgación, volantes, medios digitales, pizarras informativas y asesoría presencial.	CASE, CASED y COVO.
<b>Eje personal</b>	Sesiones grupales	En temáticas tales como: organización del tiempo, aprender a aprender, manejo de la ansiedad ante los exámenes, actitud positiva, motivación para el estudio, estrategias de aprendizaje, estilos de aprendizaje, entre otros.	CASE de área académica
	Cuido y atención integral a hijos o hijas de estudiantes.	Cuido, asesoría en temas de crianza y salud infantil, acompañamiento y atención psicológica, talleres y actividades grupales.	Casa Infantil Universitaria
<b>Eje vocacional</b>	Diferentes actividades	Visita integrada a Colegios. Feria Vocacional. Sesiones de Orientación para estudiantes elegibles. Sesiones informativas con padres y madres de familia. Centro de llamadas. Asesoría para el desarrollo de la carrera profesional. Atención en orientación Vocacional-Ocupacional. Edición de materiales con fines de orientación Vocacional-Ocupacional. Feria de Empleo. Diseño y mantenimiento de sistemas informatizados para orientación Vocacional-Ocupacional. Implementación del SOVI en colegios de segunda enseñanza. Sistematización y evaluación en orientación Vocacional-Ocupacional.	COVO

**Fuente:** Universidad de Costa Rica, 2015.

## Capítulo III

### Marco Teórico-conceptual.

A continuación, se desarrollan algunos de los constructos más relevantes para el desarrollo del presente estudio, tales como lo referente a estudiantes universitarios migrantes, la etapa de la vida de la adultez joven, aspectos relacionados con la salud universitaria, la adaptación universitaria y su modelo multidimensional. Finalmente, se aborda lo que respecta a los determinantes sociales de la salud desde tres de sus modelos establecidos y, por último, la promoción de salud.

#### 4.1 Estudiantes universitarios migrantes.<sup>5</sup>

Con estudiantes universitarios se hace referencia a los y las estudiantes que ingresan a las universidades, tanto públicas como privadas; esta población se caracteriza por su heterogeneidad, “pues las condiciones en las que inician su formación son muy diferentes” (Riveros, 2018; p. 1). Sin embargo, el iniciar una carrera universitaria supone, para otro grupo de sujetos, un proceso migratorio.

Para el caso del presente estudio, se dará enfoque a la población universitaria migrante, la cual se caracteriza por ser una población específica que debido a su situación de estudiante universitario que proviene de otras procedencias geográficas, son obligados a “la separación de sus familias y a migrar a las ciudades donde están ubicadas las universidades” (Torcomian, 2016; p. 50).

Si bien es cierto que esta migración es probablemente temporal, la experiencia de migrar para estudiar resulta en una combinación entre la “ambientación a la ciudad y a la universidad en simultáneo, constituyendo una vivencia significativa para los adolescentes/jóvenes” (Torcomian, 2016; p. 66).

Asimismo, este proceso de adaptación les impone a los jóvenes el enfrentarse a una serie de “duelos migratorios” por la pérdida de lugares, referentes, objetos que son significativos para ese sujeto; como, por ejemplo, “pérdida en lo referido a la familia directa y ampliada, al grupo de amigos y personas conocidas con los cuales comparte mundos de la vida” (Gómez, 2019; p. 3).

Por otro lado, Gómez (2019) menciona que este proceso puede tener diversos efectos “en función de los recursos internos del estudiante como también otros factores” (p. 10); y

---

<sup>5</sup> Al hablar de estudiantes migrantes en este protocolo de Trabajo Final de Graduación se hace referencia a migración interna dentro de un país, es decir, cuando el estudiante se traslada hacia otro sector del país, no habitando más el domicilio familiar.

dentro de esos factores destaca las redes de apoyo, la seguridad económica, así como la acogida en un entorno agradable, tanto en el nuevo hogar, así como por parte de la universidad.

Este proceso es vivido por muchos estudiantes universitarios en todo el mundo, sin embargo, dentro del contexto latinoamericano, según indica la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura y el Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe, este tipo de migración estudiantil “se reconoce como una expresión del desequilibrio regional entre la oferta educativa y la calidad y prestigio de las instituciones que ofrecen este servicio” (citado en Salas, de San Jorge, Beverido & Carmona, 2016; p. 24).

En el caso específico de Costa Rica, para el 2016, de los jóvenes de 18 a 24 años que habían completado la secundaria, el 61% continuó con estudios superiores; asimismo, las universidades públicas reciben cada año más de cinco solicitudes de admisión por cada cupo disponible para nuevos estudiantes y parte de esa demanda insatisfecha está siendo suplida por el sector privado (Programa Estado de la Nación, 2017).

La razón es que existe una brecha de equidad por zona en la asistencia universitaria, en donde la región Central aporta el 76,8% de los y las estudiantes de nivel superior en edades de 18 a 24 años; en comparación con el 14,9% en la región Huetar Atlántica (Programa Estado de la Nación, 2017).

De esta manera, las universidades estatales se han dado a la tarea de proveer de diversas opciones para que los y las estudiantes de zonas más alejadas puedan asistir a la universidad; en el Estado de la Educación (2017) indican que “la población de menores ingresos tiene más posibilidades de asistencia” (p. 257), ya que tienen un bajo costo y, sobre todo, por su amplio programa de becas “que cubre cerca del 50% de su matrícula total” (p. 257).

#### **4.2 Adultez joven.**

La etapa de la adultez joven se caracteriza “por ser una etapa del desarrollo humano en la que se experimentan cambios rápidos a la vez que se espera que se vaya adquiriendo autonomía y se construya el sentido de sí mismo” (Molina, 2015; p. 2). Asimismo, se sabe que la transición a la edad adulta es diferente hoy en día según el medio social y cultural de los jóvenes, su historia personal e incluso sexo; por lo tanto, se ha generado que “se cuenten con muchas opciones para atravesar esta etapa del desarrollo, a la vez que esta se ha visto extendida desde los 18 hasta aproximadamente los 30 años” (Molina, 2015; p. 2).

Esta etapa es vital en el desarrollo humano y es caracterizada por el crecimiento y maduración biológica, fisiológica, psicológica y social del individuo; además, esta etapa

culmina con un adulto capaz de reproducirse biológica y socialmente (Restrepo, 2008). La población adulta joven es clave ya que “durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta” (Sánchez & De Luna, 2015; p. 1910).

En esta línea, Páez (2012) también destaca la importancia de esta etapa ya que es considerada decisiva en “la adquisición y consolidación de estilos de vida saludable” (p. 208).

Por lo tanto, este constructo cobra importancia considerando que “la mayor parte del estudiantado se encuentra en la etapa de la adultez joven” (Molina, 2015; p. 2). Adicionalmente, Sánchez y De Luna (2015) afirman que esta etapa es de gran importancia para realizar actividades de promoción y prevención en la salud, ya que “los estilos de vida de estos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental” (p. 1910).

### **4.3 Salud universitaria.**

Luego de tomar en cuenta lo que conlleva el proceso de migrar para estudiar, así como el inicio de la etapa de la adultez joven, es pertinente mencionar los obstáculos que deben enfrentar la población universitaria en cuanto a su salud.

La salud como tal, puede ser entendida y definida de muchas maneras, tanto desde lo personal como desde lo social; pero en el caso del presente estudio, se entiende la salud como un resultado generado al poseer la capacidad de manejar la interacción entre entornos de tipo biológico, físico, espiritual, económico y social (UNESCO, 1992). Asimismo, desde las diversas Conferencias Internacionales sobre la Promoción de la Salud se ha destacado la correlación que existe entre diversos factores y su influencia en la salud de la población. En esta línea, desde la Carta de Ottawa, por ejemplo, se establecen los prerrequisitos para la salud, los cuales consisten en la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un medio ambiente estable, la justicia social y la equidad; además, se destaca la idea de que, se deben tomar en cuenta dichos prerrequisitos para lograr cualquier mejora de la salud (Organización Mundial de la Salud, 1986).

Tomando en cuenta lo anterior, a la hora de describir la salud de la población universitaria, es de suma importancia traer a coalición la influencia que diversos factores tanto sociales como individuales pueden tener en la salud de esta población.

En esta línea, Riveros (2018) destaca que esta población al iniciar su tránsito académico en la universidad, cuentan con una serie de “antecedentes personales, familiares y de bienestar que pueden propiciar brechas en su formación” (p. 2). Por lo tanto, el “reconocimiento cada vez más puntual de cómo interactúa la salud con el funcionamiento estudiantil posibilita incidir

en la mejora de las condiciones por las que transitan en su formación” (Riveros, 2018; p. 3); además, su salud y las variables que se relacionan con esta, repercuten no sólo en los alumnos de manera individual, sino que son una problemática también institucional y de salud pública (Chau & Saravia, 2014; p. 280).

Asimismo, esta población, debido a la multiplicidad de cambios físicos, psicológicos, sociales, culturales y cognoscitivos que experimentan, “pueden hallarse más expuestos a situaciones desfavorables que afecten su bienestar a largo plazo” (Coronel & Marzo, 2018; p. 827).

En esta línea, Páez (2012) también hace referencia a que los “jóvenes no advierten el riesgo como cercano, o se perciben como invulnerables y, por tanto, presentan conductas insanas que afectan la salud a mediano o largo plazo” (p. 209). Es de esta forma que cada vez se otorga más importancia a la salud de los jóvenes universitarios, ya que son una “población en riesgo de tener baja percepción de salud e incurrir en comportamientos de riesgo” (Conry et al., 2011 citado en Chau & Saravia, 2014; p. 280).

Por otro lado, es relevante mencionar los diversos problemas de salud a los que se enfrenta esta población en específico, de esta manera Riveros (2018) describe que algunos de los problemas de salud frecuentes reportados por los y las estudiantes universitarios (as) incluyen emociones negativas como la ansiedad, el enojo y la tristeza; así como estrés sostenido y malos resultados; baja valía personal, que favorece a estados emocionales desagradables y en ocasiones, incapacitantes relativamente permanentes.

En esa línea, Díaz, Arrieta y Guette (2016) establecen una lista de problemas de salud reportados por los estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena posterior al ingreso a la universidad; dichos problemas consisten en gastritis, migraña, depresión, miopía, síndrome del colon irritable, entre otros.

En el caso de los y las estudiantes de primer año, presentan problemas como nostalgia, depresión, obsesión, perturbación psicológica, distracción, sensación de aislamiento, una caída en las calificaciones académicas y aumento del conflicto interpersonal. Estos síntomas podrían ser experimentados por una adaptación universitaria deficiente y, eventualmente, impulsarlos al abandono de la universidad (Boude et al., 2007).

Por otra parte, en cuanto a problemas de salud que experimenta la población universitaria de la Universidad de Costa Rica, la Oficina de Bienestar y Salud destaca aquellos relacionados con la salud mental. En esta línea, en una nota publicada en el sitio web de la Universidad, tanto estudiantes como funcionarios de la Sede del Pacífico coinciden en que “la incertidumbre, la ansiedad, los problemas económicos y familiares, así como la gran cantidad

de trabajos y de carga académica son algunos de los factores que afectan su salud emocional” (Universidad de Costa Rica, 2020); igualmente, estos estudiantes han estado enfrentando “situaciones de ansiedad, situaciones psiquiátricas, de situaciones familiares complejas, entre otros” (Universidad de Costa Rica, 2020).

En esta misma línea, la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud realizó un estudio comparativo longitudinal a partir del año 2011 al 2015, con el cual se logrará conocer qué cambios significativos presentaban los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica de las diferentes sedes desde variables sociodemográficas, salud general, salud bucodental, salud mental, sexualidad, consumo de tabaco y licor, nutrición y actividad física y recreación. Entre las enfermedades prevalentes entre las y los universitarios durante el estudio fueron las relacionadas con alergias, gastritis, migrañas, asma, colitis, lumbalgias, obesidad, presión alta, diabetes, problemas de circulación, entre otras (UPS, 2016).

Asimismo, en relación con la salud mental, se establecieron grados de satisfacción de los y las estudiantes con respecto a diferentes variables, dentro de los resultados se registran altos porcentajes en cuanto a: relaciones con amigos, forma de ser, relaciones familiares, carrera que estudia, entre otros. Sin embargo, las variables asociadas a la respuesta ante las demandas del entorno muestran porcentajes elevados en cuanto a la resolución de conflictos, asimismo, los y las estudiantes describieron tener dificultad para conciliar el sueño, dificultad para expresar lo que sienten, dificultad para relacionarse con otros, enojo con facilidad y culpabilidad de decir que no. Por último, en el estudio se demuestra un mayor consumo de licor entre la población, poco consumo de frutas y verduras; así como, pocos tiempos de comida y poca actividad física debido a la falta de tiempo (UPS, 2016).

#### **4.4 Adaptación Universitaria.**

Según Beltrán y Torres (2000) no existe consenso en cuanto a la definición de adaptación, sin embargo, la mayoría de los autores la definen como “la acomodación o ajuste a unas circunstancias” (citado en Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 35). De esta manera, la adaptación exige razonar y procesar información, “pues el medio nos envía datos que hay que interpretar y que nos proporcionan la clave de cómo debemos comportarnos frente al mismo” (Fajardo & Encinas, 2010; p. 146).

Sin embargo, para el caso específico del presente estudio, se tomará como constructo la adaptación universitaria o transición para la Educación Superior, la cual se define como “un proceso complejo que implica la confrontación de los y las jóvenes con múltiples desafíos en

los ámbitos emocional, académico e institucional” (Soares, Almeida & Guisande, 2011; p. 100).

Pascarella y Terenzini (2001), describen este período de transición como “un detonante de nuevas adquisiciones y estructuraciones de personas con reflejos particulares en el desarrollo cognitivo y psicosocial” (citado en Sousa, López & Ferreira, 2013).

En términos generales, la transición a la educación superior se “convierte en una discontinuidad con respecto a la experiencia educativa y social anterior, por lo cambios que se presentan en distintos niveles, lo que conlleva a un nuevo estilo de vida, con nuevas demandas e influencias” (Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 35).

Al respecto, Soares, Almeida y Guisande (2011) mencionan que “esta transición implica la superación de un conjunto complejo de desafíos relacionados con los cambios propios del final de la adolescencia y el inicio de la vida adulta” (citado en Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 34). De esta manera, la adaptación puede verse “facilitada u obstaculizada por factores de diversa índole, cuya interacción incrementa la probabilidad de fracaso escolar y deserción” (citado en Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 35).

Por lo tanto, al tomar en cuenta la diversidad de elementos que juegan un papel importante en la adaptación universitaria, esta se ha investigado desde dos perspectivas: la perspectiva de desarrollo y la perspectiva de contexto; la primera trata de explicar los cambios evolutivos propios de la etapa; mientras que la perspectiva contextual, se enmarca en explicar las características de los contextos universitarios y cómo afectan la calidad de la adaptación” (Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 35).

De esta manera, los autores Fraser, 1991; Strange y Banning, 2001; Tinto, 1997 destacan que para lograr comprender y analizar el fenómeno y así generar acciones que le permita a los y las estudiantes llevar un proceso de adaptación de calidad, se deben tomar en cuenta “factores personales relacionados con los estudiantes, como factores ambientales, asociados con las características de las universidades y la calidad de las experiencias educativas que en ellas se ofrecen” (citado en Soares, Almeida & Guisande, 2011; p. 100).

Por otra parte, el proceso de la adaptación universitaria toma relevancia en relación con los y las estudiantes que migran para estudiar y su salud, ya que, este proceso de adaptación puede ser especialmente aún más abrumador para los y las estudiantes que dejan sus hogares para asistir a la universidad por cuanto deben lidiar con el estrés asociado con la vida universitaria y la separación respecto de los padres, hermanos (as), amigos (as) y miembros de la comunidad; así como con el estrés de reubicarse (Boude, Pencer, Pratt, Adams, Birnie-Lefcovitch, Polivy & Gallander, 2007).

De esta manera, una adaptación positiva puede mejorar la experiencia, nutrir relaciones cercanas ya existentes como las nuevas, promover la resiliencia y preparar a las y los adultos jóvenes hacia el éxito futuro (Thurber & Walton, 2012). Debido a que una gran mayoría de estudiantes universitarios asisten a clases lejos de casa, una adaptación saludable es esencial para maximizar los beneficios educativos y sociales de la experiencia (Thurber & Walton, 2012).

Chau & Saravia (2014) resaltan la importancia de estudiar la adaptación universitaria “para fomentar una mejor salud en los estudiantes” (p. 270); esto debido a que la vida universitaria involucra aspectos relacionados con

la toma de decisiones vocacionales, el aprovechamiento de los recursos que ofrece la institución y las nuevas formas de relacionarse con la familia, los profesores y los pares, quienes generan el proceso de consolidación de la identidad y la necesidad de afrontamiento efectivo (Márquez, Ortiz, & Rendón, 2009; Righi, Jorge, & Dos Santos, 2006 citado en Chau & Saravia, 2014; p. 270)

#### **4.5 Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto**

##### **Universitario.**

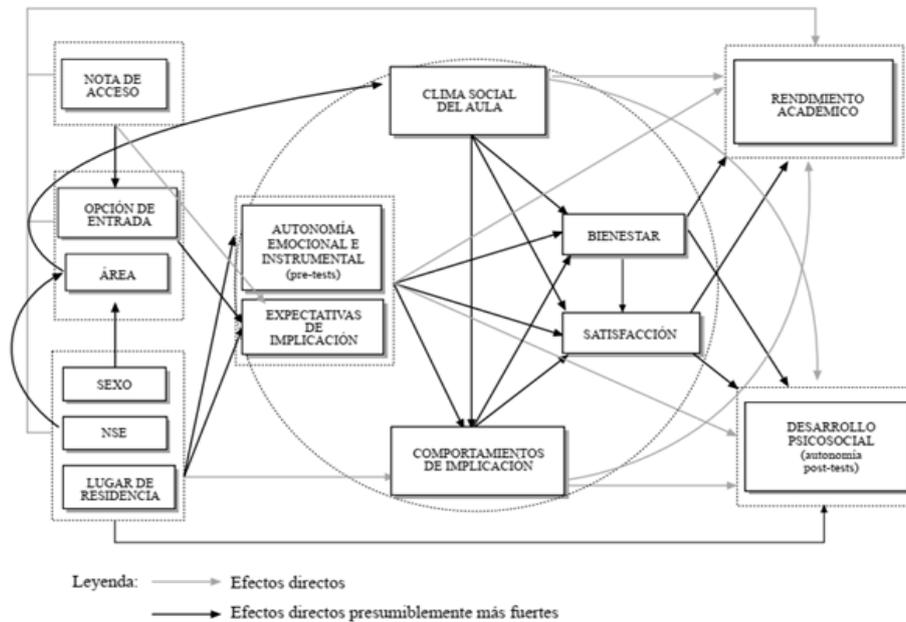
Para lograr comprender la complejidad del proceso de adaptación universitaria, los autores, Almeida, Ferreira y Soares (2001) (2006), proponen un “modelo de interacción de variables personales y contextuales en la predicción del rendimiento y del desarrollo psicosocial de estudiantes universitarios” (p. 249); esto con el fin de lograr caracterizar el proceso del acceso a la Enseñanza Superior, que además “coincide con los cambios que se producen en el desarrollo al final de la adolescencia” (p. 249).

Dichos autores han enfocado su trabajo en tratar de comprender el proceso de adaptación universitaria, sobre todo enfocándose en que ese proceso “depende de tanto de las características que los alumnos presentan en el momento del acceso a la universidad, como de las relacionadas con la calidad de las instituciones universitarias que los reciben” (Soares, Guisande, Diniz & Almeida, 2006; p. 249).

De esta manera, los autores proponen un modelo integrador “que evalúe el papel y la importancia de algunas variables de naturaleza personal y contextual que la literatura ha evidenciado como relevantes en la predicción del rendimiento y del desarrollo psicosocial de estudiantes universitarios de primer año” (Soares, Guisande, Diniz & Almeida, 2006; p. 250).

Por lo tanto, en la siguiente figura se pueden observar las diversas variables que tomaron en cuenta para establecer el modelo (véase figura 1).

**Figura 1. Variable del Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto Universitario.**



**Fuente:** Soares, Guisande, Diniz & Almeida, 2006; p. 250.

A partir de las variables anteriormente descritas, Almeida, Ferreira y Soares (2001) (2006) proponen tres grandes dimensiones, por medio de la construcción de sus cuestionarios, para englobar y definir la adaptación universitaria. Dichas dimensiones se muestran en el siguiente cuadro:

**Cuadro 2. Dimensiones Adaptación Universitaria.**

<b>Dimensión Personal</b>	Involucra niveles adecuados de disciplina, planeación y manejo del tiempo, afrontamiento de nuevos métodos y rutinas académicas que demandan mayor exigencia y autonomía por parte de los estudiantes, así como construcción de la identidad y proyección de vida en función de los cambios socioculturales que condicionan la toma de decisiones y conllevan alteraciones en el estilo de vida.
<b>Dimensión Interpersonal</b>	Incluye las relaciones con figuras de autoridad en general, la familia, los pares y la pareja, entre otros, y cuya valoración en términos de soporte incrementa la probabilidad de que las vivencias universitarias constituyan un factor protector de amplio espectro.
<b>Dimensión Contextual</b>	Incluye aspectos como las nuevas formas de comunicación que emergen en las relaciones pedagógicas y con los miembros de la institución en general, los métodos de estudio, las motivaciones en el proceso de aprendizaje y las características y servicios de la institución

**Fuente:** Elaboración propia a partir del Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto Universitario citado en Márquez, Ortiz & Rendón, 2008: p. 35.

A partir de estas tres grandes dimensiones, se establecieron cinco dominios puntuales para lograr realizar una medición operativa del constructo adaptación universitaria; dichos dominios se visualizan en el siguiente cuadro:

**Cuadro 3. Dominios medición operativa de la adaptación universitaria.**

<b>Personal</b>	En donde se evalúa las percepciones del estudiante en cuanto al bienestar físico y psicológico
<b>Interpersonal</b>	Evalúa la relación con pares en general y relaciones significativas, así como aspectos relativos al involucramiento en actividades extracurriculares
<b>Carrera</b>	Evalúa la adaptación al pregrado, al proyecto vocacional y las perspectivas de carrera
<b>Estudio</b>	Evalúa competencias de estudios, hábitos de trabajo, organización del tiempo, uso de la biblioteca y de otros recursos de aprendizaje.
<b>Institucional</b>	Evalúa intereses hacia la institución, deseos de continuar los estudios, conocimiento y percepciones sobre la calidad de los servicios y estructuras existentes

**Fuente:** Elaboración propia a partir del Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto Universitario citado en Chau & Saravia; 2014; p. 271.

Lo anterior permite comprender que, si el o la estudiante “supera exitosamente y desarrolla adecuadamente estos dominios, tiene una adecuada adaptación universitaria” (Chau & Saravia, 2014; p. 271). De esta manera, la relevancia del fenómeno radica en que esta transición constituye “una etapa crucial del proceso evolutivo de los adolescentes, en la que se presentan cambios personales e interpersonales significativos” los cuales se determinan en gran medida por “las características del contexto universitario, el cual implica nuevas demandas en el estilo de vida” (Bessa & Tavares, 2004 citado en Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 34).

#### **4.6 Determinantes Sociales de la Salud.**

Como se ha mencionado anteriormente, los y las jóvenes a la hora de ingresar a la universidad y establecerse como estudiantes universitarios, deben enfrentarse a diversos retos que son el resultado de la interacción de múltiples factores tanto a nivel personal, como a nivel social y de su entorno.

En el caso específico de los y las estudiantes que migran hacia la universidad para estudiar, deben hacer frente a esta serie de cambios que se relacionan no sólo con su proceso de adaptación a la universidad, sino también con el inicio de su etapa hacia la adultez joven y, además, con los cambios relacionados con la adaptación a un nuevo lugar y nuevas costumbres.

Lo anterior genera afectaciones en diversos ámbitos de la vida de los y las estudiantes, sin embargo, se ha establecido la influencia directa que dichos factores tienen sobre la salud de

los y las jóvenes universitarios (as), en este sentido, Aguirre, Gaete, Lavergne, Loredo y Paz (2016) establecen que el fenómeno de ingreso a la vida universitaria, podría implicar “un costo no solo en la esfera económica y social de las personas, sino que también podría afectar la salud mental de aquellos jóvenes que ingresan a la universidad” (p. 3).

Asimismo, Chacón, Gutiérrez, Lobos, MacQuaid y Flamenco (2018) concluyeron en su estudio que los y las jóvenes universitarios presentan dificultades en su salud general, salud mental, estrés académico y ansiedad. Adicionalmente, establecen que “aquellos jóvenes con una mejor adaptación universitaria presentan mejor salud general, mayor motivación y desempeño académico” (p. 140). Es conveniente mencionar que, en los estudios consultados, se establece la relación que existe entre las afectaciones en salud con su desempeño académico; sin embargo, estos no logran reflejar cómo esa convergencia de factores puede generar consecuencias en la salud de los y las jóvenes a largo plazo y no sólo durante su estadía en la universidad.

Habida cuenta de tal situación, es conveniente retrotraer un modelo de Determinantes Sociales de la Salud que explique de manera más integral todos aquellos factores que tienen una influencia relevante en algunas afectaciones a la salud a las que se enfrentan los y las estudiantes universitarios durante su proceso de adaptación universitaria. Lo anterior con el fin de obtener los insumos necesarios para generar estrategias en promoción de la salud que permitan promover y proteger la salud de esta población a corto, mediano y largo plazo.

De esta forma, los Determinantes Sociales de la Salud (DSS), hacen referencia a “las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana” (PAHO, 2020). Por eso los determinantes están “relacionados con aspectos tan variados como los biológicos, hereditarios, personales, familiares, sociales, ambientales, alimenticios, económicos, laborales, culturales, de valores, educativos, sanitarios y religiosos” (Alfaro, 2014; p. 36).

En esta línea, es importante mencionar que el concepto de los DSS fue creado “con el fin de entender y mejorar la salud, ya que se requiere centrar la atención en generar políticas dirigidas a las sociedades a las que pertenecen y pasar del estudio de los factores de riesgo individual a los modelos sociales y las estructuras que determinan las posibilidades de una persona de ser saludable” (Jaude & Marín, 2005; p. 9).

Es así como, Alfaro (2014) menciona que en el año 1974 Lalonde logra establecer la importancia que cada uno de los determinantes tiene sobre los niveles de salud pública y logra establecer un primer marco conceptual integral que permitiera el análisis de la situación de

salud y la gestión sanitaria. Lo anterior dio paso a que se establecieran diversos modelos de determinantes que lograran explicar su interrelación entre sí mismos y con la salud de la población.

De esta manera, para el desarrollo del presente estudio se escogen tres modelos de Determinantes Sociales de la Salud que permitieran establecer las categorías que se estarán analizando. En primera instancia se encuentra el modelo establecido por Dahlgren y Whitehead el cual “explica cómo las inequidades en salud son resultados de las interacciones entre distintos niveles de condiciones causales, desde el individuo hasta las comunidades” (Vega, Solar & Irwin, 2005; p. 11); dicho modelo se muestra en la siguiente figura;

**Figura 2. Modelo de Dahlgren y Whitehead de producción de inequidades en salud.**

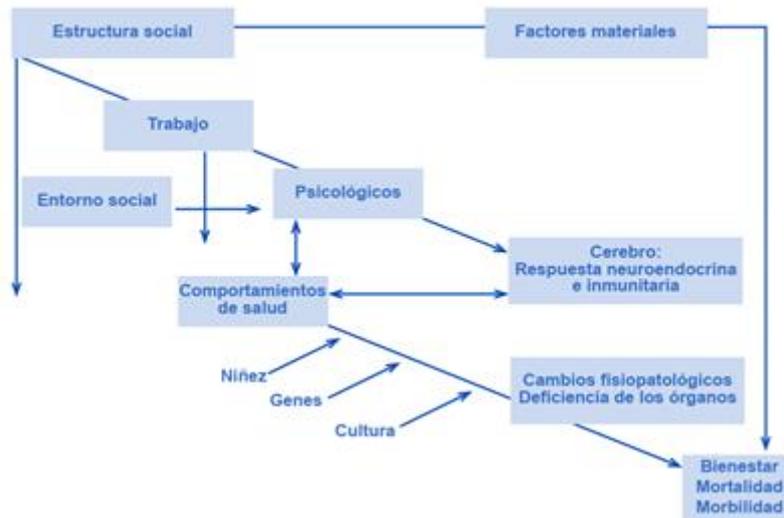


**Fuente:** Vega, Solar & Irwin (2005) p. 11.

Como se muestra en la figura, el modelo presenta capas concéntricas, que van desde los determinantes estructurales (la capa externa), en donde se muestran las condiciones económicas, culturales y ambientales prevalentes en la sociedad; hasta los estilos de vida individuales (capa interna), en donde se toman en cuenta aspectos como los comportamientos personales, los hábitos de vida y establecer las influencias sociales y de comunidad. Por último, reserva el centro para las características de las personas que no se pueden modificar, como lo son la edad, sexo y factores hereditarios, y poder establecer, así como estas condicionan su potencial de salud (Vega, Solar & Irwin, 2005).

Por otra parte, se escoge otro modelo propuesto por Brunner, Marmot y Wilkinson; este se presentó en el Reino Unido y logra vincular la estructura social con la salud y la enfermedad, esto por medio de factores materiales, psicosociales y conductuales; además, resalta cómo los factores genéticos y culturales generan influencias adicionales para la salud. El modelo se muestra en la siguiente figura.

**Figura 3. Modelo de Brunner, Marmot y Wilkinson de producción de inequidades en salud a lo largo de la vida.**

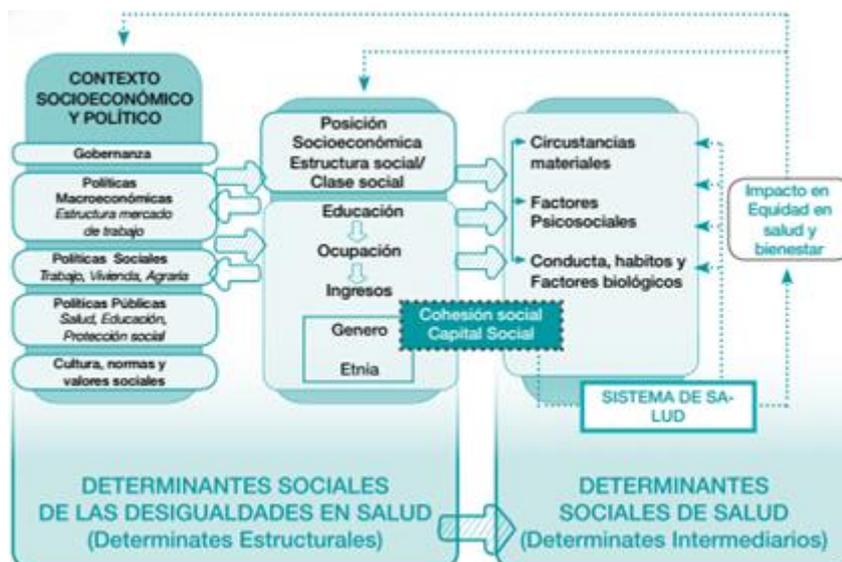


**Fuente:** Vega, Solar & Irwin (2005) p. 13.

Es así como, el modelo pretende ilustrar “cómo las inequidades de salud condicionadas por determinantes sociales son el resultado de la exposición diferencial al riesgo (ambiental, psicológico y conductual) a lo largo de toda la vida de los individuos” (Vega, Solar & Irwin, 2005; p. 13)

Por último, la OMS plantea un modelo que reúne dos grandes conjuntos de determinantes que se muestran en la siguiente figura.

**Figura 4. Modelo de Determinantes Sociales de la Salud OMS 2010.**



**Fuente:** Arza (2015) p. 55.

El modelo intenta explicar los determinantes desde las desigualdades en salud, dando paso así a ver la interacción estrecha de mutua influencia entre los determinantes estructurales;

los cuales van más enfocados hacia mecanismos que “configuran no sólo los resultados, sino también las oportunidades de salud de los grupos sociales, sobre la base de su ubicación dentro de las jerarquías de poder, prestigio y acceso a los recursos” (Vega, Solar & Irwin, 2005; p. 15). Además, cuenta con determinantes intermedios sobre los cuales “la posición socioeconómica tiene una influencia en la salud en condiciones materiales, situación laboral y vivienda, circunstancias psicosociales y factores conductuales” (Vega, Solar & Irwin, 2005; p. 15).

De esta manera, los determinantes estructurales e intermedios se componen de elementos como el contexto socioeconómico y político, el cual se refiere a “los factores que afectan de forma importante a la estructura social y la distribución de poder y recursos dentro de ella” (Borrell & Malmusi, 2010; p. 102). Asimismo, otro elemento corresponde a la estructura social, la cual “incluye distintos ejes de desigualdad que determinan jerarquías de poder en la sociedad, como son la clase social, el género, la edad, la etnia o raza y el territorio” (Borrell & Malmusi, 2010; p. 102). Por último, se cuenta con los determinantes intermedios, los cuales hacen referencia a “la estructura social determina desigualdades en los recursos materiales, que, a su vez, influyen en procesos psicosociales y conductas, los cuales determinan las desigualdades en salud” (Borrell & Malmusi, 2010; p. 102).

De esta manera, por medio de los modelos de determinantes, se logra evidenciar como las interrelaciones de diversos factores tienen una implicación en la salud de la población; por lo tanto, en el caso específico del estudio, tomando en cuenta la premisa propuesta en el Modelo Multidimensional de Ajuste de los Jóvenes al Contexto Universitario, se establecen una serie de categorías a partir de los tres modelos mencionados anteriormente, que permitan explicar de manera más integral la complejidad del fenómeno de la adaptación universitaria de estudiantes que migran hacia la universidad y la afectación que esto puede generar en su salud.

Es así como, con el fin de lograr comprender el fenómeno de la adaptación universitaria y su implicación en la salud de los y las jóvenes estudiantes, se toma como base lo propuesto en el modelo de la OMS 2010; por lo tanto, se establecen dos grandes conjuntos de determinantes: los determinantes intermedios y los determinantes estructurales.

Los determinantes estructurales hacen referencia a características del contexto; mientras que los determinantes intermedios definen las interacciones sociales y características más individuales del sujeto. Lo anterior será reforzado por medio de lo concretado en el modelo de Dahlgren y Whitehead, en donde se destacan las influencias sociales y de comunidad y, además, tomando en cuenta el modelo de Brunner, Marmot y Wilkinson, en donde se destaca

cómo la interrelación de diversos factores genera una influencia a lo largo de la vida de la persona.

Es así como, a partir del establecimiento de esos grandes conjuntos de determinantes, se establecen una serie de dimensiones que permitirán un mejor análisis de la información; por lo tanto, dichas dimensiones y sus respectivas subdimensiones se muestran en el siguiente cuadro.

**Cuadro 4. Dimensiones y subdimensiones de los Determinantes Sociales de la Salud.**

Dimensión	Subdimensión
Factor individual	Edad Sexo Lugar de procedencia Tipo de colegio Empleo Convivencia Hábitos Autosuficiencia Aspiraciones individuales Acceso a servicios
Factor social	Familia Amigos Comunidad
Factor cultural	Uso de la tecnología Creencias Actividades culturales

Fuente: Elaboración propia.

#### **4.7 Promoción de la Salud.**

Es así como, desde la visión de la Promoción de la Salud, la cual según la OPS/OMS (1990) se define como “la suma de las acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva”; se establece entonces que la universidad se convierte en un espacio que facilita el desarrollo de la promoción de la salud.

Asimismo, desde la Carta de Ottawa (1986) se afirma que “la salud es una vivencia y construcción de las personas en sus contextos cotidianos, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman”. Por lo tanto, las universidades, ya no deben enfocarse solamente como una institución educativa que fomenta el conocimiento y el aprendizaje, sino que se está empezando a considerar como una promotora de la salud que protege el bienestar de los universitarios (Consortio de Universidades, 2013; Kühne & Pérez, 2011; Lange & Vio, 2006 citado en Chau & Saravia, 2014; p. 271)

Es así como, se habla de Universidades Promotoras de Salud, ya que estas “son escenarios muy sinérgicos, dado el liderazgo que ejercen y propician, al cumplir su triple labor: como entornos laborales, centros educativos y, al liderazgo en el desarrollo del conocimiento mediante procesos investigativos que impactan a todo el grupo social” (Páez, 2012; p. 216).

Por lo tanto, una Universidad Promotora de Salud consiste en centros de educación superior que lideran procesos de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo; incorporando la promoción de contextos saludables, “lo cual propicia que la comunidad universitaria en general, estudiantes, docentes, administrativos y demás funcionarios se vean incorporados y beneficiados con estas políticas, con el impacto adicional que se genera en sus contextos de familiares y allegados” (Páez, 2012; p. 216); esto da paso a que toda la comunidad educativa en general se “constituye en beneficiarios y promotores de hábitos de vida saludables y de la construcción de una cultura de la salud” (Páez, 2012; p. 216).

De esta manera, a partir de los resultados obtenidos en el estudio, se establecieron pautas mediadas desde tres grandes líneas de acción establecidas en la Carta de Ottawa en 1986 las cuales guardan una estrecha relación entre ellas, dando paso a lograr resultados efectivos en la promoción de la salud. Es así como, una de estas líneas corresponde al desarrollo de políticas o reglamentos para la promoción de la salud con las cuales se busca establecer una acción conjunta para lograr que se actúe sobre los determinantes sociales de la salud y que se favorezca la salud de la población (Solano, 2002).

Asimismo, las otras dos líneas de acción corresponden al fortalecimiento de habilidades y aptitudes personales y creación y protección de ambientes saludables en las cuales, en donde la primera aborda las decisiones y acciones que el individuo toma en beneficio de su propia salud, y la segunda, la creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud (Organización Panamericana de la Salud, 1996).

El trabajo conjunto en las líneas de acción antes mencionadas permitirán establecer a la Universidad de Costa Rica como un espacio no sólo propicio para acciones desde la promoción de la salud, sino también en donde se establezcan mecanismos que le permitan a los y las estudiantes contar con las habilidades y los recursos que le faciliten un proceso de adaptación universitaria adecuado.

## **Capítulo IV**

### **Marco Contextual.**

En este capítulo se pretende que la persona lectora reconozca el contexto en el cual se enmarca el presente Trabajo Final de Graduación, de esta manera se describe la Universidad de Costa Rica como ente público de educación superior, sus diversas áreas o vicerrectorías y aquellos programas que brindan a la comunidad universitaria. Además, se desarrollan dos constructos relevantes que permiten contextualizar las características específicas de la población con la que se trabajó en la presente investigación. De esta forma, se brinda una breve reseña en cuanto a la beca socioeconómica y el beneficio complementario de alojamiento que brinda la Universidad de Costa Rica a aquellos estudiantes provienen de lugares más alejados del Valle Central y deben migrar hacia la sede Rodrigo Facio.

#### **4.1 Universidad de Costa Rica.**

La Universidad de Costa Rica es una institución autónoma constitucionalmente y democrática, de educación superior y cultura la cual formaliza su funcionamiento desde el año 1940 por medio de la ley No. 362, Ley orgánica de la Universidad de Costa Rica. Está constituida por la comunidad de estudiantes, docentes y funcionarios administrativos. Se dedica a la enseñanza, la investigación, la acción social, el estudio, la meditación, la creación artística y la difusión del conocimiento (Consejo Universitario, 1974).

En lo que refiere a los y las estudiantes universitarios, al año 2020 la Universidad de Costa Rica tenía admitidos con 40585 estudiantes regulares matriculados y 5451 graduados de sus diversas carreras (Universidad de Costa Rica, 2020).

La organización académica se divide en 7 áreas: El área de Artes y Letras, Ciencias Básicas, Ciencias Sociales, Ingeniería, Ciencias Agroalimentarias, Salud y las sedes regionales. Todas estas áreas con sus respectivas facultades (Universidad de Costa Rica, 2020).

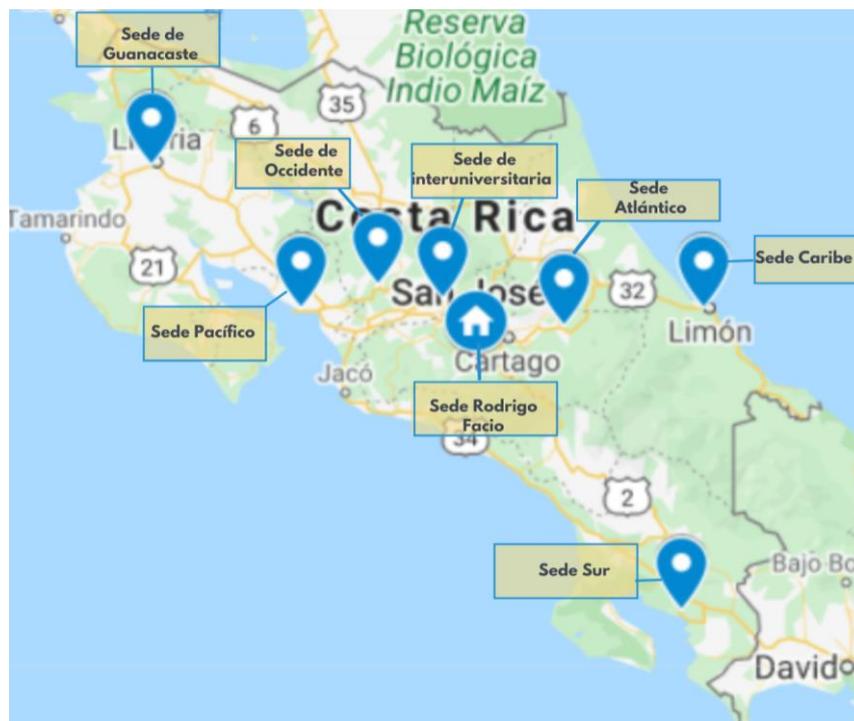
El campus principal de la Universidad de Costa Rica es la ciudad Universitaria Rodrigo Facio, la cual se ubica en la provincia de San José, cantón Montes de Oca, distrito de San Pedro. La misma se divide en tres sectores:

- Finca 1: Es la más antigua, posee un área total de 31.5 hectáreas y es en donde se concentran la mayor parte de las edificaciones administrativas y algunas escuelas y facultades.
- Finca 2: La ciudad de la investigación se encuentra al noroeste del campus central y posee 21 hectáreas de extensión.

- Finca 3: Alberga las instalaciones deportivas y la escuela de educación física y deportes está compuesta por un total de 25 hectáreas (Universidad de Costa Rica, 2020).

Además, cuenta con sedes y recintos en diferentes partes del país como lo son: La Sede Occidente la cual está ubicada en la provincia de Alajuela que a su vez posee los recintos de San Ramón y Grecia. La Sede del Atlántico que se encuentra en Turrialba posee los recintos de Paraíso, Guápiles y Turrialba. La Sede Guanacaste en Liberia con los recintos de Liberia y Santa Cruz. La Sede Caribe situada en Puerto Limón. La Sede del Pacífico en la ciudad de Puntarenas. La sede Sur ubicada en Golfito al sur del país y por último la Sede Interuniversitaria de Alajuela (Universidad de Costa Rica, 2020).

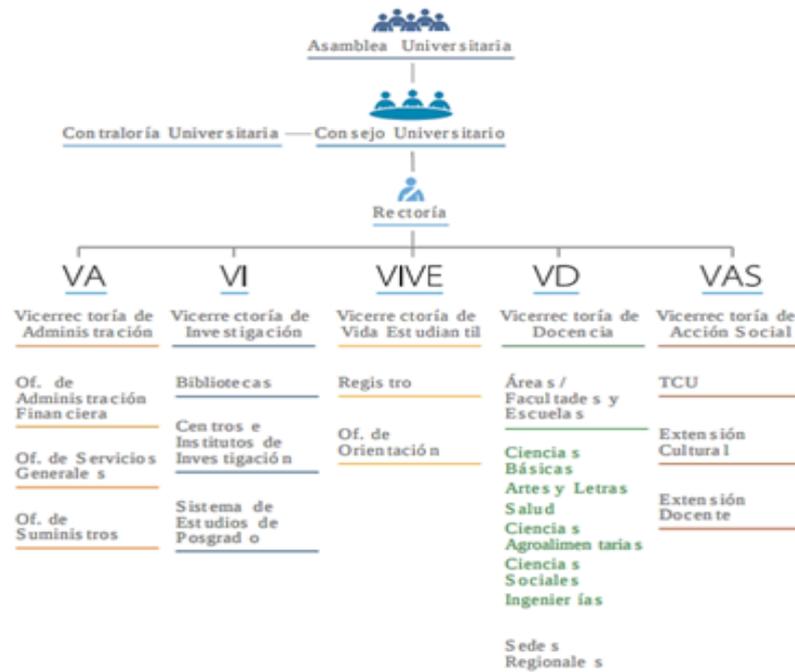
**Figura 5. Ubicación de las sedes de la Universidad de Costa Rica, Costa Rica, América Central.**



**Fuente:** Elaboración propia con datos recolectados desde Universidad de Costa Rica, 2020.

Para comprender mejor la organización de la Universidad se puede observar en la figura 6 el organigrama Institucional con sus respectivas vicerrectorías y oficinas que le conforman.

**Figura 6. Organigrama Universidad de Costa Rica.**



**Fuente:** Universidad de Costa Rica (2016).

Del anterior organigrama conviene centrarse en las instancias o servicios que la Universidad pone a la disposición para contribuir en diversas áreas (económica, académicas, vocacionales y en salud) de la población universitaria. De esta manera se destaca la Vicerrectoría de Vida Estudiantil la cual está conformada por la Oficina de Registro, la Oficina de Orientación, la Oficina de Becas y la Oficina de Bienestar y Salud.

*La Oficina de Orientación:* Contribuye y acompaña a la población estudiantil en las etapas de admisión, permanencia y graduación, esta oficina actúa por medio de los Centros de Asesoría Estudiantil (CASE), el Centro de Orientación Vocacional-Ocupacional (COVO) en el tema de orientación vocacional, el Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad (CASED) para garantizar la igualdad en el acceso y las oportunidades para población estudiantil con discapacidad y la Casa Infantil Universitaria (CIU) que apoya a las madres y padres que poseen alguna situación familiar, social o económica que les dificulta atender a sus hijos mientras realizan actividades académicas (Universidad de Costa Rica, 2015).

*La Oficina de Becas:* Propicia el ingreso de estudiantes que poseen recursos económicos limitados, a través de diferentes modalidades de becas. Las becas pueden incluir la exoneración total o parcial de los costos de matrícula, exoneración de costos de laboratorio, actividad deportiva, graduación, reconocimiento de estudios y cursos por tutoría o suficiencia y estas se categorizan desde 1 a 5.

*La Oficina de Bienestar y Salud (OBS):* por su lado posee diferentes unidades que velan por gestionar la salud de la comunidad universitaria mediante alianzas estratégicas que generan servicios para mejorar el bienestar. Interesa prestar atención a las acciones que esta oficina realiza pues muchas de ellas se enfocan en la salud desde una mirada más amplia, en donde se incluyen desde la atención directa por medio de los servicios de odontología, farmacia, psicología, medicina y enfermería, pero también incluyen salud ambiental, ocupacional, promoción de la salud, deporte, recreación y arte (Universidad de Costa Rica, 2020).

La OBS cuenta con su respectivo director de la oficina como tal, y cada uno de los jefes(as) por unidad en la que se brindan servicios. De esta manera se cuenta con jefa de unidad administrativa, jefa de unidad de servicios de salud, jefe para la unidad de salud ambiental y ocupacional, jefa de infraestructura deportivas, jefe de programas deportivos recreativos y artísticos y una jefa en la unidad de promoción de la salud (Universidad de Costa Rica, 2019).

Como se aprecia algunos de sus servicios son: El alquiler y préstamo de las instalaciones deportivas. Los montos de alquiler según el espacio que se quiera utilizar, así como el pago por su uso, el cual puede ser; por día, mensual y algunos anuales.

Así mismo poseen 13 programas recreativos, 7 torneos entre facultades, actividades de intercampus para el convivio recreativo, programas deportivos en 10 disciplinas (ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, fútbol sala, karate, natación, taekwondo, tenis de mesa y voleibol) y por último cuentan con 11 programas artísticos que poseen representación a nivel interno, nacional e internacional los cuales se brindan a la comunidad universitaria (Universidad de Costa Rica, 2019).

Además, se brindan servicios de salud los que incluyen odontología, farmacia, medicina general, laboratorio clínico, psicología, psiquiatría, nutrición, archivo y recepción, atención de emergencias y enfermería y además los servicios de la unidad de salud ocupacional y ambiental, la cual tiene como fin principal es promover y mantener el más elevado nivel de bienestar físico, mental y social de la comunidad universitaria en armonía con el ambiente (Universidad de Costa Rica, 2018).

La OBS además cuenta desde el 2005 con una área de promoción de la salud, la cual a partir del 2012 a razón de cambios en los reglamentos de la OBS se transforma en la Unidad de Promoción de la Salud (UPS), la misma está conformada por equipo de trabajo que se dedica a la promoción de la salud, generando oportunidades de bienestar para la comunidad universitaria a través de acciones en promoción de la salud, tanto dirigidas a la población estudiantil como trabajadora, con la visión de ser un equipo líder en su campo de acción,

mediante propuestas innovadoras, respaldo político, económico y bajo los valores de compromiso, creatividad y calidez (Oficina de Bienestar y Salud, Sf).

De esta manera el equipo se encarga de generar y coordinar programas, proyectos y actividades para desarrollar un desarrollo integral de quienes conforman la comunidad universitaria. El Equipo está conformado por profesionales en diferentes disciplinas: Medicina, Nutrición, Enfermería, Trabajo Social y Psicología. Además, y apuntando a la integralidad e innovación en temas de salud, también cuenta con especialistas en el Área Artística, Comunicación y Recreación, estos profesionales a su vez se desempeñan en la Oficina como tal brindando sus servicios en el área de salud lo que les confiere experiencia en el campo. (Oficina de Bienestar y Salud, Sf).

#### **4.2 Beca socioeconómica.**

En el caso específico de la Universidad de Costa Rica, se cuenta con un sistema de becas socioeconómicas el cual consiste en “un apoyo que el sistema brinda a la población estudiantil para que culmine sus estudios” (Oficina de Becas y Atención Socioeconómica [OBAS], 2020) y se fundamenta en “su condición socioeconómica que será determinada por la OBAS de acuerdo con el índice socioeconómico” (OBAS, 2020).

Estas becas y sus beneficios consisten en exoneración total o parcial de los costos de matrícula, exoneración total o parcial de los costos de laboratorio, actividad deportiva, graduación, reconocimiento de estudios y cursos por tutoría o suficiencia y en beneficios complementarios según categoría de beca (1, 2, 3, 4 ó 5), como se observa en el cuadro 5 (Universidad de Costa Rica, 2020).

**Cuadro 5. Categorías de becas que brinda la Universidad y sus correspondientes beneficios, Universidad de Costa Rica, 2020.**

Beneficio	Categoría de beca				
	1	2	3	4	5
% de exoneración de matrícula	45	70	90	100	100
% de exoneración de otros costos (a)				50	100
Monto económico para gastos de carrera o carreras					X
Pobreza extrema (b)					X
Transporte				X	X
Reubicación geográfica o residencia				X	X
% Almuerzo			70	100	100
Otros tiempos de alimentación				100	100
Préstamo de libros			X	X	X

Préstamo de dinero	X	X	X	X	X
Odontología y optometría				100	100
X: Incluye el beneficio (a): La exoneración en otros costos se aplicará a cursos de laboratorios, actividad deportiva, así como a los costos de graduación y reconocimiento de estudios (b): Se otorga de oficio a la población estudiantil que cumpla con los requisitos establecidos por la Rectoría					

**Fuente:** Consejo Universitario, 2015.

Es así como, tomando en cuenta que al año 2021 el costo de un crédito en la Universidad de Costa Rica es de ₡ 14 720 (Universidad de Costa Rica, 2019), lo cual equivale a \$ 22.8 (según el tipo de cambio del dólar al 13 de diciembre del 2021), un estudiante de tiempo completo en la universidad matricula un mínimo de 12 créditos, lo cual representa un total de ₡ 176,640.00. Por lo tanto, los y las estudiantes becados recibirán un porcentaje de exoneración en dicho monto según su categoría de beca, por ejemplo, un estudiante con categoría de beca 3 deberá pagar un monto de ₡17,664.00 en su matrícula de 12 créditos.

Según datos del Sistema de Becas de la Universidad de Costa Rica, para el 2019, de los más de 22.000 estudiantes con alguna categoría de beca socioeconómica, 15.000 reciben la máxima categoría de beca. Esta población representa a los y las estudiantes con categoría 4 y 5 de beca, quienes pueden acceder los beneficios complementarios descritos en el cuadro 5, de los cuales para el presente estudio se destaca el beneficio de alojamiento.

### **4.3 Beneficio complementario de alojamiento.**

Dentro de los beneficios complementarios que se les otorga a las becas de categoría 4 y 5, se encuentra el beneficio de alojamiento, el cual se divide en el Programa de Residencias y en reubicación geográfica; en ambos casos, se pretende brindar alojamiento a aquellos estudiantes que provengan de zonas alejadas o de difícil acceso para el traslado al campus universitario (Reglamento del Beneficio de Residencias para la Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, 2021). Es así como, para lograr acceder al beneficio, los y las estudiantes deberán realizar la solicitud pertinente y deberán cumplir con los requisitos establecidos para cada una de las opciones de alojamiento.

De esta forma, el Programa de Residencias hace referencia a un programa que brinda alojamiento en inmuebles propios o arrendados por la UCR a los y las estudiantes y que, entre otras cosas, provee una atención integral que permite el desarrollo habilidades para la vida y que favorezcan su estabilidad emocional, social y académico, en un entorno saludable al estudiante (Reglamento del Beneficio de Residencias para la Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, 2021). La asignación de cupo a los y las estudiantes a este programa se determinará en base a

“la solicitud de la persona estudiante, la categoría de beca de asistencia socioeconómica (5 y 4, en este orden de prioridad), la zona geográfica de procedencia, la carga académica, el promedio ponderado del año lectivo anterior o la nota de admisión para la población estudiantil de primer ingreso, y la disponibilidad de cupos, todos esos criterios en orden descendente de prioridad.” (Reglamento del Beneficio de Residencias para la Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, 2021, Artículo 15).

Sin embargo, es importante resaltar que la Universidad de Costa Rica no cuenta con la infraestructura suficiente para albergar a todos los y las estudiantes solicitantes provenientes de zonas alejadas, por lo que muchos estudiantes no logran acceder al Programa de Residencias. Por lo tanto, los y las estudiantes tienen la opción de que, al realizar la solicitud para el Programa de Residencias, simultáneamente pueden hacer la solicitud para reubicación geográfica. De esta forma, “en caso de que el beneficio de Residencias le sea denegado (por falta de cupos) pueda optar por el beneficio de reubicación geográfica” (OBAS, 2021).

Es así como, reubicación geográfica hace referencia a “un subsidio económico que se asigna a estudiantes que provienen de un grupo familiar que reside en zonas alejadas al centro de estudio, con el propósito de apoyar el pago del alquiler durante el tiempo lectivo.” (OBAS, 2020). Según la máster Fanny Coto Acuña, quien se desempeña como jefe en el área de Beneficios Estudiantiles en la Oficina de Becas, indica que el estudiante que desee solicitar el beneficio de reubicación geográfica, deberá tomar en cuenta las siguientes variables:

- A) Contar con categoría de beca socioeconómica 4 y 5.
- B) Proceder de una zona alejada, al menos de 50 o 60 kilómetros de distancia, al recinto en el cual se encuentran matriculados.
- C) Matricular 12 créditos.
- D) Mantener un buen rendimiento académico.
- E) Además, deberá completar una Declaración jurada del pago mensual por el alquiler de la vivienda o habitación donde reside en tiempo lectivo.

(comunicación personal, 28 de julio de 2021).

De esta forma, la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica, por medio de un sistema automatizado, obtiene las solicitudes de los y las estudiantes, y este mismo sistema está programado para revisar todas las variables en dichas solicitudes y finalmente, realizar la asignación del beneficio. Asimismo, la máster Fanny Coto Acuña resalta que el beneficio de reubicación geográfica, se ve afectado por dichas variables, por ejemplo, un estudiante que tenga un buen rendimiento académico y matricule los 12 créditos recibirá el 100% del monto que se tiene asignado para reubicación, pero en el caso del estudiante que tenga un bajo

rendimiento académico o matricule menos de 12 créditos, el sistema de la OBAS por medio de una tabla interna que maneja, realiza los rebajos correspondientes que pueden ir desde un 20% hasta un 80% (comunicación personal, 28 de julio de 2021).

Sin embargo, en estos casos los y las estudiantes pueden realizar justificaciones de carga académica o por rendimiento académico a la Comisión Asesora de Becas el cual será el ente encargado de aprobar o no la justificación, y si esta es aceptada, se le brindara de forma retroactiva el monto rebajado. Asimismo, la máster Fanny Coto Acuña menciona que existen casos extraordinarios de estudiantes que reciben el beneficio de reubicación sin contar con los requisitos pero que se encuentran en situaciones de violencia, abuso o por alguna enfermedad, por lo que la Comisión les asigna el beneficio para resguardar la seguridad del estudiante (comunicación personal, 28 de julio de 2021).

Por último, es importante mencionar que, de los y las estudiantes con la máxima categoría de beca, 8.742 estudiantes que proceden de zonas alejadas reciben apoyo durante sus estudios, siendo 802 de ellos parte del Programa de Residencias Estudiantiles y 7.940 reciben el beneficio complementario de reubicación geográfica (Carmona Rizo, 2019).

## Capítulo V

### Elementos Metodológicos Centrales.

En el presente capítulo se señala el procedimiento por medio del cual la investigación se llevó a cabo. Se describen los objetivos, el enfoque, la perspectiva metodológica, el tipo de estudio, sujetos participantes de la investigación y el tiempo de colecta de los datos.

#### 5.1 Objetivos.

En este capítulo se encuentran cada uno de los objetivos desde el objetivo general y los objetivos específicos que contribuyeron al logro del primero.

##### 5.1.1 *Objetivo General.*

Analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud.

##### 5.1.2 *Objetivos Específicos.*

- Caracterizar los factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la Universidad de Costa Rica de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica, a la luz de los determinantes intermedios y estructurales.
- Describir los factores que contribuyen y obstaculizan el proceso de adaptación universitaria de estudiantes que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019 beneficiarios de reubicación geográfica.
- Establecer líneas de acción desde la promoción de la salud para el abordaje de la adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica.<sup>6</sup>

#### 5.2 Enfoque de la investigación.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. Según Jiménez-Domínguez (2000) este enfoque parte del supuesto en el cual el mundo social está constituido de los significados y símbolos. La intersubjetividad es la clave y es el medio de reflexión del fenómeno estudiado (citado en Salgado, 2007).

En la investigación cualitativa el propósito del investigador consiste en reconstruir la realidad evaluando el desarrollo natural de los sucesos. Bajo este enfoque la realidad se define

---

<sup>6</sup> El objetivo 3 corresponde a un objetivo externo, lo cual indica que no necesariamente su realización implica la satisfacción del objetivo general, pero podría derivarse del trabajo como futuras recomendaciones para ya sea la Oficina de Bienestar y Salud, la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica o la Vicerrectoría Estudiantil.

a través de las interpretaciones de las personas participantes con respecto a sus propias realidades, de allí el investigador se introduce en sus realidades y construye el conocimiento; conviene agregar que desde este enfoque no se pretende generalizar (Hernández, Fernández & Baptista. 2010).

Bajo este enfoque se utilizaron técnicas de recolección de datos conversacionales grupales e individuales como lo son las entrevistas semiestructuradas, grupos focales y grupos de discusión (Calderón & Fernández de Sanmamed, 2008). Se reforzó con el instrumento cuestionario para establecer el perfil de los sujetos participantes.

Aunque en el pasado los enfoques cualitativo y cuantitativo se han considerado opuestos, irreconciliables y que no deben mezclarse, existen posiciones en las cuales se entiende que, en oposición a esta premisa, los enfoques poseen un carácter de complementariedad (Hernández, Fernández & Baptista. 2010). Desde este punto de vista de Barrantes Echavarría (2013) explica que ambos enfoques pueden enriquecerse con aspectos o técnicas del otro dependiendo del fenómeno y la profundidad que los investigadores le quieran brindar a su investigación, por ejemplo, utilizando algunas técnicas comúnmente usadas en el enfoque cuantitativo, para vigorizar investigaciones que se realizan bajo un enfoque cualitativo.

### **5.3 Perspectiva.**

La perspectiva fenomenológica se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de las personas participantes. Además, su centro de interés reside en las experiencias de las personas participantes y responde a la pregunta ¿Cuál es el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona, grupo o comunidad respecto de un fenómeno? (Salgado, 2007).

Creswell 1998 (citado en Salgado, 2007), por su parte menciona que la fenomenología se fundamenta en lo siguiente:

- Describe y entiende los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
- El investigador confía en la intuición y en la imaginación para lograr aprehender la experiencia de las personas participantes.
- Se contextualizan las experiencias en términos de su temporalidad, espacio, corporalidad y contexto relacional.
- Se utilizan técnicas de recolección de datos como entrevistas, grupos de enfoque, recolección de documentos y materiales e historias de vida.

Además, el tipo de estudio fue el descriptivo en donde los investigadores observan sistemáticamente y describen situaciones o eventos (Babbie, 2015). Tomando en cuenta lo anterior la investigación brindó la posibilidad de interpretar a partir de las experiencias de los y las estudiantes universitarios el proceso de adaptación universitaria, además comprender aquellos factores facilitadores y obstaculizadores en el proceso, bajo el marco de análisis de los determinantes sociales.

#### **5.4 Ubicación geográfica y temporal.**

La investigación tuvo lugar en la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, ubicada en el cantón de Montes de Oca, distrito San Pedro. Se inició contactando a los informantes a partir del inicio del I semestre del 2021 (mes de marzo), fue finalizado en el mes de marzo del 2022.

#### **5.5 Unidad de análisis y unidad de muestreo.**

La unidad de análisis hace referencia a los grupos de personas, eventos, sucesos, comunidades u otros vinculados, sobre los que se han de obtener y recolectar los datos, esto sin que necesariamente sea estadísticamente representativo de la población que se está estudiando (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

En este caso unidad de análisis fueron los y las estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica de la sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica que ingresaron por primera vez en los años 2018 o 2019.

#### **5.6 Criterios de inclusión y exclusión.**

La selección de las personas participantes del estudio se rigió utilizando los siguientes criterios de inclusión y de exclusión:

**Cuadro 6. Criterios de Inclusión y exclusión.**

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estudiantes pertenecientes a la Sede Rodrigo Facio.</li> <li>2. Estudiantes que ingresaron por primera vez a la universidad en el periodo 2018-2019.</li> <li>3. Estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estudiantes que concluyeron el año lectivo</li> <li>2. Estudiantes que solicitaron traslado desde otra sede.</li> </ol>

**Fuente:** Elaboración propia.

### **5.7 Tipo de muestreo.**

El tipo de muestra correspondió a una muestra no probabilística. De acuerdo con Babbie (2015), este tipo de muestra es comúnmente utilizada en las investigaciones sociales cuando las condiciones del contexto no permiten utilizar muestras a gran escala o incluso cuando es posible obtener la muestra probabilística pero no resulta apropiada para el estudio.

### **5.8 Técnica de muestreo.**

En la investigación se puede clasificar el tipo de muestra por criterio utilizándose varias opciones posibles, tomando en cuenta que la muestra no fue representativa, pero esta pretendió asegurar que todos los grupos de la población meta estuvieran incluidos.

A partir de la comunicación generada con la Oficina de Becas de la Universidad de Costa Rica, se logró obtener el apoyo de esta oficina en el proceso de muestreo, para lo cual la oficina envió la invitación a las personas participantes por medio de correo electrónico, específicamente se incluyeron estudiantes que ingresaron por primera vez a la universidad de Costa Rica en los años 2018 y 2019, que cuentan con el beneficio de Reubicación Geográfica, a dicha invitación se adjuntó un formulario en el cual el sujeto que se interesó en participar ingresó algunos datos básicos y un medio de contacto.

Dicho formulario generó una lista de posibles participantes de los cuales se seleccionaron aleatoriamente máximo 30 participantes y mínimo 12, de esta muestra se pretendió la representación igualitaria con respecto a sexo, además se contó con una muestra con reemplazo, esto en caso de que alguno de los sujetos seleccionados estuviera de acuerdo con participar, así se contó con un suplente.

### **5.9 Técnicas y procedimientos de recolección de datos.**

Las técnicas de recolección de información refieren a las metodologías que el investigador utiliza o aplica para poder obtener la información que responde a las preguntas de investigación. Se pueden utilizar técnicas grupales, observacionales o documentales esto según Calderón y Fernández de Sanmamed (2008).

La clasificación entre técnicas e instrumentos suele variar entre autores, por ejemplo, Calderón y Fernández de Sanmamed (2008) hace las tres categorías antes mencionadas, sin embargo, la utilización del cuestionario queda por fuera de los mismos. Ante esto también Barrantes Echavarría (2013) utiliza otro tipo de clasificación en la cual la encuesta, como técnica de recolección de datos, se divide en la entrevista y el cuestionario.

Para el caso de la presente investigación se utilizaron las técnicas conversacionales de recolección de información, que incluyeron entrevistas individuales y grupales; y la técnica de la encuesta, utilizando como instrumento de recolección de información el cuestionario.

En los siguientes capítulos, se definirán los instrumentos que serán empleados por las investigadoras.

### **5.9.1 Cuestionario.**

Según Ruiz 2006, el cuestionario consiste en la formulación de preguntas por escrito que se entrega a las personas para que ellas las respondan, sin la presencia de una persona entrevistadora. La comunicación se da a través del instrumento y no cara a cara; además, el instrumento que se recomienda es estructurado por lo que supone la elaboración de preguntas precisas, sencillas y necesarias, sin embargo, se pueden incluir algunas preguntas de respuestas cortas.

Según López-Roldan y Fachelli (2015), esta técnica corresponde a “una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición)” (p. 8).

Para la investigación presente se realizó un cuestionario para el desarrollo del primer objetivo. De esta manera, en dicho cuestionario los y las jóvenes respondieron una serie de interrogantes relacionadas a factores individuales como edad, sexo, lugar de procedencia, entre otros; para esto, se elaboró una guía de cuestionario, la cual se puede consultar en el Anexo 1. Este instrumento fue digitalizado, enviado por correo electrónico a los y las estudiantes y se autoadministró por los mismos.

### **5.9.2 La entrevista individual de tipo estructurada.**

En la entrevista estructurada la secuencia y formulación exacta de las preguntas están preestablecidas. A todas las personas entrevistadas se les formulan las mismas preguntas y se utiliza el mismo orden que se establece en la guía de entrevista, aunque las preguntas siempre serán abiertas. Este tipo de entrevista es más similar al cuestionario. Algunas de sus ventajas son que permiten más facilidad a la hora de la sistematización, comparabilidad de los datos y facilidad de análisis (Calderón y Fernández de Sanmamed, 2008).

Para la investigación presente se realizaron dos entrevistas estructuradas, una para desarrollar el primer objetivo, en la cual se recabó información acerca de los factores previos al ingreso a la universidad relevantes para el estudio, por lo tanto, para lograr obtener la

información pertinente, se elaboró una guía de entrevista estructurada (ver anexo 2). Es importante destacar que esta entrevista se aplicó a una parte de la muestra.

Por otro lado, la segunda entrevista estructurada se aplicó a la muestra faltante para indagar de forma más individual en cuanto al antes y después del ingreso a la universidad. De esta manera, dicha entrevista estaba compuesta con las preguntas designadas al objetivo 1, así como con preguntas en función al objetivo 2, en donde se indagó sobre los factores posteriores al ingreso a la universidad relevantes para el estudio, así como aquellos factores que contribuyeron u obstaculizaron el proceso de adaptación universitaria de los y las estudiantes. Por lo tanto, para obtener la información pertinente, se elaboró una guía de entrevista estructurada (ver anexo 3).

### ***5.9.3 Entrevista grupal tipo: grupo focal.***

El grupo focal es visto como una técnica de investigación grupal, de naturaleza verbal, representa una oportunidad para “conocer lo que piensa el grupo” e ir dando génesis al nuevo discurso. Ruíz (2006) lo define como una técnica que valora las diferentes perspectivas de las personas participantes en una sesión, para elaborar un criterio grupal. Asimismo, el autor indica que existen dos aspectos que se deben tomar en cuenta en el proceso de comunicación, los cuales son: “toda persona participante debe expresarse, y se debe escuchar las opiniones de los y las demás, con el fin de hilar sus intervenciones” (Ruiz, 2006; p. 135).

Por otro lado, el grupo focal está moderado por una persona facilitadora, que propone el temario de discusión y define la hora de inicio y la de finalización; sin embargo, se abstiene de participar, sus funciones, por lo tanto, son indicar el tema y procurar la consecución del objetivo, evitando que el grupo desvíe la conversación, y recuerda las reglas cuando la situación lo amerite (Ruíz, 2006).

De esta manera, para el presente estudio, se utilizó la técnica del grupo focal con el fin de establecer los factores que contribuyeron u obstaculizaron el proceso de adaptación universitaria de los y las estudiantes, lo cual corresponde al segundo objetivo específico; por lo tanto, se elaboró una guía de grupo focal la cual se puede consultar en el Anexo 4.

### ***5.9.4 Entrevista grupal tipo: grupo de discusión.***

Esta técnica es similar a la anterior y generalmente se suele utilizar el mismo nombre sin que haya ninguna diferenciación, sin embargo, algunos autores mencionan que la principal diferencia es que en el grupo focal interesan los puntos de vista individuales de los discursos, mientras que en el grupo de discusión se estudian los lugares comunes de las subjetividades individuales (Calderón y Fernández de Sanmamed, 2008).

Para este caso, se aplicó un grupo de discusión de igual manera con estudiantes que contaban con los criterios de inclusión. Esto con el fin de abarcar el tercer objetivo, brindando los insumos necesarios para establecer las líneas de acción de promoción de la salud, principalmente por que el resultado pretendía que hubiese un consenso con respecto a las experiencias de las personas participantes, que contribuyera al proceso de adaptación universitaria; de esta manera, se elaboró una guía de grupo de discusión la cual se puede visualizar en el Anexo 5.

#### **Aclaraciones finales con respecto a las técnicas de recolección.**

Debido a que los objetivos planteados en esta investigación (ver capítulo V) ahondaron en aspectos que acontecieron en el pasado, es decir, los sujetos participantes debían describir hechos pasados. Es conveniente aclarar que antes de que se realizara cualquier técnica de recolección de la información, las investigadoras especificaron el punto temporal al cual las personas participantes debían hacer referencia. Con el fin de que este importante aspecto no fuese pasado por alto, en la introducción de cada uno de los instrumentos se encontraba la explicación con respecto a este punto (para ampliar ver Anexos).

### 5.10 Cuadro de operacionalización de constructos.

<b>Objetivo Específico 1</b>	Caracterizar factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que consideren los determinantes intermediarios y estructurales.						
	<b>Constructo</b> Factores individuales, sociales y culturales.						
	<b>Definición</b> Entiéndase por factores individuales: conductas y hábitos, circunstancias materiales, acceso a servicios, lugar de procedencia, sexo, edad, colegio de procedencia y ocupación. Entiéndase por factores sociales: ocio y recreación con pares, familia y grupos comunitarios/universitarios. Entiéndase por factores culturales: creencias y uso de tecnologías.						
<b>Dimensión</b>	<b>Subdimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Nivel de medición</b>	<b>Técnica</b>	<b>Población</b>	
<b>1. Factores individuales</b>	1.1. Edad	1.1.1 Años cumplidos al ingresar.	1.1.1 ¿Cuántos años tenía cuando ingreso a la universidad?	Razón	Cuestionario	Estudiantes universitarios	
	1.2 Sexo	1.2.1 Sexo.	1.2.1 Sexo de la persona entrevistada.	Nominal	Cuestionario	Estudiantes universitarios	
	1.3 Ocupación	1.3.1 Trabajo remunerado.	1.3.1 ¿Realizaba algún trabajo remunerado antes de ingresar a la universidad?	Nominal	Cuestionario	Estudiantes universitarios	
	1.4 Colegio	1.4.1 Tipo de colegio de procedencia.	1.4.1 ¿De qué tipo de colegio se graduó?	Nominal	Cuestionario	Estudiantes universitarios	
	1.5 Circunstancias materiales	1.5.1 Número de miembros del hogar	1.5.1.1	1.5.1.1 ¿Cuántas personas vivían en el hogar?	Razón	Cuestionario	Estudiantes universitarios
		1.6.2. Habitación propia o compartida.	1.6.2.1	1.6.2.1 ¿Contaba con habitación propia o compartida?	Nominal	Cuestionario	Estudiantes universitarios

	1.6 Lugar de procedencia	1.6.1 Provincia y cantón .	1.6.1.1 ¿De cuál provincia y cantón proviene?	Nominal	Cuestionario	Estudiantes universitarios
		1.6.2 Ruralidad o urbanidad del lugar de procedencia.	1.6.2.1 ¿El lugar del cual procede es rural o urbano?	Nominal	Cuestionario	Estudiantes universitarios
Dimensión	Subdimensión	Definición	Preguntas	Técnica	Población	
<b>1. Factores individuales</b>	1.1. Hábitos	Hace referencia a “una disposición a actuar de una determinada manera, y esa determinación está impulsada por un propósito” (Cataño Ramírez, 2011; p. 10).	1.1.1 ¿Podría describir sus hábitos alimenticios previos al ingreso a la universidad (tiempos de comida, tipos de alimentos, quien los preparaba, ingesta de comida rápida)? 1.1.2 ¿Podría describir su higiene del sueño previo al ingreso a la universidad (horas de sueño, calidad del sueño)? 1.1.3 Previo al ingreso a la universidad ¿Podría detallar sus hábitos de ejercicio físico (horas semanales dedicadas al ejercicio, tipo de actividad realizada)? 1.1.4 Previo al ingreso a la universidad ¿Podría detallar las actividades que realizaba para ocio y recreación (horas semanales dedicadas, tipo de actividad)? 1.1.5 ¿Podría detallar cuáles eran sus hábitos con respecto al uso de sustancias psicoactivas (ejem. alcohol, tabaco, marihuana, etc.), previos al ingreso a la universidad (tipo, frecuencia)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios	
	1.2 Autosuficiencia	Autosuficiencia es “la capacidad de un grupo de personas de obtener por sí mismas los recursos necesarios para la vida y la creación de sus propias herramientas para la transformación de dichos recursos” (Bellido Cáceres, s.f. p. 10).	1.2.1 ¿Qué tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras) realizaba previo al ingreso a la universidad?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios	

<b>2. Factores sociales</b>	2.1 Familia	Según Alberdi (1999) “La familia está formada por dos o más personas unidas por el afecto, el matrimonio o la afiliación, que viven juntas, ponen sus recursos económicos en común y consumen conjuntamente una serie de bienes en su vida cotidiana” (citado en Valdivia, 2008; p. 16)	2.1.1 ¿Podría describir como era la relación que mantenía con su familia previo al ingreso a la universidad (tiempo compartido, actividades compartidas, apego, apoyo familiar)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
	2.2 Amigos	Se refiere a una relación afectiva entre dos personas, es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de los seres humanos tienen en la vida. Se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia (Federación de enseñanza de CC. OO de Andalucía, 2012)	2.2.1 ¿Podría describir como era la relación que mantenía con su grupo de amigos, previo al ingreso a la universidad (tiempo compartido, tipo de actividades, apoyo)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
	2.3 Comunidad	Comunidad se refiere a un “grupo de personas que viven en un área geográficamente específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de los problemas colectivos” (Causse, 2009; p. 3)	2.3.1 Previo al ingreso a la universidad ¿Podría detallar su participación en grupos comunitarios (cuáles, tiempo destinado, tipo de actividades realizadas, arraigo)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
<b>3. Factores culturales</b>	3.1 Uso de tecnología	Corresponde al uso del conjunto de “procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de la información”	3.1.1 ¿Podría describir su experiencia con el uso de dispositivos electrónicos y acceso al internet previo al ingreso a la universidad?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios

		(Adell, 1997 citado en Gómez, 2008; p. 80)			
	3.2 Creencias	La creencia es “una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto, y no debe ser confundida con la verdad objetiva, cuya correspondencia en la teoría del conocimiento es el concepto de saber. El sujeto no se relaciona con la realidad sino con la representación (mental) que se hace de ella” (Díez Patricio, 2017; p. 128)	3.2.1 Con respecto a creencias ¿Podría detallar su experiencia en cuanto a la participación en alguna congregación religiosa y la relevancia que posee en su vida, previo al ingreso a la universidad?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
	3.3 Actividades culturales	Se refiere a “aquellas que abarcan los bienes y los servicios que, considerados desde el punto de vista de su calidad, utilización o finalidad específicas, encarnan o transmiten expresiones culturales, independientemente del valor comercial que puedan tener” (UNESCO, 2005)	3.3.1 ¿En cuanto a actividades culturales (ferias, grupos de representación, turnos, encuentros deportivos y otros que pueda mencionar) podría detallar su experiencia en cuanto su participación en estos y la relevancia que posee en su vida, previo al ingreso a la universidad?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios

<b>Objetivo Específico 2</b>	Describir los factores que contribuyen y obstaculizan el proceso de adaptación universitaria de los y las estudiantes que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019 beneficiarios de reubicación geográfica.
<b>Constructo</b>	Factores del proceso de adaptación universitaria.
<b>Definición</b>	Los factores de la adaptación universitaria hacen referencia a “las características del contexto universitario, el cual implica nuevas demandas en el estilo de vida” (Bessa & Tavares, 2004 citado en Márquez, Ortiz & Rendón, 2008; p. 34). Además, si el o la estudiante logra superarlos y desarrollarlos adecuadamente

logra alcanzar una adecuada adaptación universitaria (Chau & Saravia, 2014). Es así como, los factores serán categorizados en las dimensiones individual, social y cultural.

Dimensión	Subdimensión	Definición	Preguntas	Técnica	Población
<b>1. Factores individuales</b>	1.1. Hábitos	Hace referencia a “una disposición a actuar de una determinada manera, y esa determinación está impulsada por un propósito” (Cataño Ramírez, 2011; p. 10).	1.1.1 Durante su estancia en la universidad, ¿ha experimentado cambios en cuanto a hábitos alimenticios (tiempos de comida, tipos de alimentos, preparación, ingesta de comida rápida)? 1.1.2 Durante su estancia en la universidad, ¿ha experimentado cambios en cuanto a higiene del sueño (horas de sueño, calidad del sueño)? 1.1.3 Durante su estancia en la universidad, ¿ha experimentado cambios en cuanto a hábitos de ejercicio físico (horas semanales dedicadas al ejercicio, tipo de actividad realizada)? 1.1.4 Durante su estancia en la universidad, ¿ha experimentado cambios en cuanto al ocio y recreación (horas semanales dedicadas, tipo de actividad)? 1.1.5 Durante su estancia en la universidad, ¿ha experimentado cambios en cuanto al consumo de sustancia psicoactivas (tipo, frecuencia)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			1.1.6 ¿Al ingresar a la universidad, experimentaron cambios en cuanto a: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hábitos alimenticios (tiempos de comida, tipos de alimentos, preparación, ingesta de comida rápida).</li> <li>● Higiene del sueño (horas de sueño, calidad del sueño).</li> <li>● Hábitos de ejercicio físico (horas semanales dedicadas al ejercicio, tipo de actividad realizada).</li> <li>● Ocio y recreación (horas semanales dedicadas, tipo de actividad).</li> </ul>	Grupo focal	Estudiantes universitarios

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo de sustancia psicoactivas (tipo, frecuencia).</li> </ul>		
1.2 Autosuficiencia	Autosuficiencia es “la capacidad de un grupo de personas de obtener por sí mismas los recursos necesarios para la vida y la creación de sus propias herramientas para la transformación de dichos recursos” (Bellido Cáceres, s.f. p. 10).	1.2.1 Durante su estancia en la universidad, ¿ha experimentado algún cambio en cuanto a su responsabilidad en la realización de tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras)?	1.2.2 Además, ¿cómo ha sido la convivencia con las personas de su nueva residencia?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
		1.2.3 Al ingresar a la universidad ¿experimentaron algún cambio en cuanto a su responsabilidad en la realización de tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras)?	1.2.4 ¿Cómo ha sido convivencia con las personas en su nueva residencia?	Grupo focal	Estudiantes universitarios
1.3 Aspiraciones individuales	Las aspiraciones son “deseos o expectativas que tiene un individuo de alcanzar una meta no se definen de manera contundente en un sí o un no. Pueden ser fuertes, débiles o inexistentes. Independientemente de su graduación, toda aspiración se entiende como resultado de una valoración de lo que es pertinente y posible para un sujeto a partir de la condición específica en la que se percibe a sí mismo y su situación” (García Castro & Bartolucci, 2007, p. 1269).	1.3.1 ¿Logró ingresar a la carrera deseada?	1.3.2 ¿Ha experimentado algún cambio en sus aspiraciones profesionales con respecto a la carrera?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
		1.3.3 ¿Lograron ingresar a la carrera deseada?	1.3.4 ¿Experimentaron algún cambio en sus aspiraciones profesionales con respecto a la carrera?	Grupo focal	Estudiantes universitarios
1.4 Acceso a servicio de salud	Se refiere al “grado en el cual los individuos y los grupos de individuos tienen la capacidad de obtener los cuidados que requieren por parte de los servicios de atención médica” (Fajardo-	1.4.1 Durante el primer año en la universidad, ¿ha experimentado problemas de salud que antes de ingresar no padecía? (ansiedad, gastritis, depresión)	1.4.2 ¿Se han mantenido con el tiempo algunos de esos padecimientos?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios

		Dolci, Gutierrez & Garcia-Saiso, 2015; p. 181)	<p>1.4.3 Durante su estancia en la universidad, ¿ha acudido a alguna de las siguientes instancias COVO, CASE y OBS? ¿Cuál fue la razón?</p> <p>1.4.4 De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?</p>		
			<p>1.4.5 Durante el primer año en la universidad, ¿experimentaron problemas de salud que antes de ingresar no padecía? (ansiedad, gastritis, depresión)</p> <p>1.4.6 ¿Se han mantenido con el tiempo algunos de esos padecimientos?</p> <p>1.4.7 Durante su estancia en la universidad, ¿han acudido a alguna de las siguientes instancias COVO, CASE y OBS? ¿Cuál fue la razón?</p>	Grupo focal	Estudiantes universitarios
<b>2. Factores sociales</b>	2.1 Familia	Según Alberdi (1999) “La familia está formada por dos o más personas unidas por el afecto, el matrimonio o la afiliación, que viven juntas, ponen sus recursos económicos en común y consumen conjuntamente una serie de bienes en su vida cotidiana” (citado en Valdivia, 2008; 16)	2.1.1 ¿A partir de su ingreso a la universidad, ha experimentado algún cambio con respecto a la relación que mantenía con su familia (tiempo compartido, actividades compartidas, apego, apoyo familiar)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			2.1.2 A partir de su ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio con respecto a la relación que mantenían con su familia (tiempo compartido, actividades compartidas, apego, apoyo familiar)?	Grupo focal	Estudiantes universitarios

	2.2 Amigos	Se refiere a una relación afectiva entre dos personas, es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de los seres humanos tienen en la vida. Se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia (Federación de enseñanza de CC. OO de Andalucía, 2012)	2.2.1 A partir de su ingreso a la universidad ¿Ha experimentado algún cambio con respecto a la relación que mantenía con su grupo de amigos (nuevas amistades, tiempo compartido, actividades compartidas, apoyo)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			2.2.2 A partir de su ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio con respecto a la relación que mantenían con su grupo de amigos (tiempo compartido, actividades compartidas, apoyo, nuevas relaciones)?	Grupo focal	Estudiantes universitarios
	2.3 Comunidad	Comunidad se refiere a un “grupo de personas que viven en un área geográficamente específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de los problemas colectivos” (Causse, 2009; p. 3)	2.3.1 A partir de su ingreso a la universidad ¿Ha experimentado algún cambio con respecto a su participación en grupos comunitarios (cuáles, tiempo destinado, tipo de actividades realizadas, arraigo, relación con el nuevo lugar de residencia)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			2.3.2 De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?		
			2.3.3 A partir de su ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio con respecto a su participación en grupos comunitarios (cuáles, tiempo destinado, tipo de actividades realizadas, arraigo)?	Grupo focal	Estudiantes universitarios

<b>3. Factores culturales</b>	3.1 Uso de tecnología	Corresponde al uso del conjunto de “procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de la información” (Adell, 1997 citado en Gómez, 2008; p. 80)	3.1.1 A partir del ingreso a la universidad ¿Ha experimentado algún cambio en cuanto al uso de dispositivos electrónicos (uso) y acceso al internet?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			3.1.2 A partir del ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio en cuanto al uso de dispositivos electrónicos (uso) y acceso al internet?	Grupo focal	Estudiantes universitarios
	3.2 Creencias	La creencia es “una verdad subjetiva, una convicción, algo que el sujeto considera cierto, y no debe ser confundida con la verdad objetiva, cuya correspondencia en la teoría del conocimiento es el concepto de saber. El sujeto no se relaciona con la realidad sino con la representación (mental) que se hace de ella” (Díez Patricio, 2017; p. 128)	3.2.1 Con respecto a las creencias ¿Ha habido algún cambio a partir del ingreso a la universidad (participación, relevancia en su vida)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			3.2.2 Con respecto a las creencias ¿Hubo algún cambio a partir del ingreso a la universidad (participación, relevancia en su vida)?	Grupo focal	Estudiantes universitarios

	3.3 Actividades culturales	Se refiere a “aquellas que abarcan los bienes y los servicios que, considerados desde el punto de vista de su calidad, utilización o finalidad específicas, encarnan o transmiten expresiones culturales, independientemente del valor comercial que puedan tener” (UNESCO, 2005)	3.3.1 ¿En cuanto a actividades culturales (ferias, grupos de representación, turnos, encuentros deportivos, etc.) ha habido algún cambio a partir del ingreso a la universidad (participación, relevancia en su vida)?	Entrevista estructurada	Estudiantes universitarios
			3.3.2 De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?		
			3.3.3 En cuanto a actividades culturales (ferias, grupos de representación, turnos, encuentros deportivos, etc.) ¿hubo algún cambio a partir del ingreso a la universidad (participación, relevancia en su vida)?	Grupo focal	Estudiantes universitarios

<b>Objetivo Específico 3</b>	Establecer líneas de acción desde Promoción de la Salud para el abordaje de la adaptación universitaria a partir de una construcción conjunta con estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica				
<b>Constructo</b>	Líneas de acción				
<b>Definición</b>	“Las líneas de acción se conciben como estrategias de orientación y organización de diferentes actividades relacionadas con un campo de acción, de tal forma que se pueda garantizar la integración, articulación y continuidad de esfuerzos, de manera ordenada, coherente y sistemática” (Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2020).				
<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Técnica</b>	<b>Población</b>	

<p><b>1.Habilidades individuales</b></p>	<p>Habilidades individuales hace referencia a "las habilidades son capacidades biopsicológicas que tienen las personas y las competencias, el conocimiento y las capacidades que son valoradas por la sociedad y la cultura. Es decir, las habilidades son de naturaleza individual y las competencias de naturaleza social. (Connell, Scheridan, y Gardner, 2003). De esta manera, se tomarán en cuenta la toma de decisiones, resolución de conflictos, pensamiento creativo y crítico, autoestima, relaciones sociales y estilos de vida saludables.</p>	<p>1.1 A partir de su experiencia, ¿Cuáles de los siguientes elementos consideran que son esenciales para favorecer el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Toma de decisiones</li> <li>● Resolución de conflictos</li> <li>● Pensamiento creativo y crítico</li> <li>● Autoestima</li> <li>● Relaciones interpersonales</li> <li>● Estilos de vida saludables</li> </ul>	<p>Grupo de discusión</p>	<p>Estudiantes universitarios</p>
<p><b>2. Entornos saludables</b></p>	<p>Se refiere a “espacios urbanos o rurales en los que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que las rodea, generando condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En ellos se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad” (Ministerio de Salud Colombia, 2015; p. 1)</p> <p>En esta dimensión se tomarán en cuenta los programas institucionales en salud, espacio habitacional, integración comunitaria y articulación interinstitucional.</p>	<p>2.1 A partir de su experiencia, ¿Cuáles de los siguientes elementos consideran que son esenciales para favorecer el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Programas institucionales en salud</li> <li>● Espacio habitacional</li> <li>● Integración comunitaria</li> <li>● Articulación interinstitucional</li> </ul>	<p>Grupo de discusión</p>	<p>Estudiantes universitarios</p>

### 5.11 Plan de análisis de la información.

El plan de análisis del presente estudio se realiza con el fin de ayudar a responder las preguntas planteadas y lograr alcanzar los objetivos propuestos. De esta manera, a continuación, se plantea la sistematización y análisis de la información mediante el uso de diversos instrumentos y guías utilizados durante el proceso de recolección de datos y así lograr establecer puntos de encuentro con la teoría establecida.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), en la investigación cualitativa el análisis de la información no lleva un orden determinado, más bien, corresponde a aquellas acciones que se van efectuando para alcanzar los objetivos propuestos en la investigación, de manera que el muestreo, la recolección y el análisis pueden realizarse de manera paralela. De esta manera, en los siguientes capítulos se describe el proceso para la sistematización y análisis de la información.

Hernández, Fernández y Baptista (2010) explican haciendo énfasis en que estos procesos pueden desarrollarse de manera simultánea. A continuación, se presentan los pasos determinados:

1. **Recolección de los datos por medio de los instrumentos:** en este punto de la investigación resulta fundamental y desde el enfoque cualitativo su propósito no es medir variables para realizar inferencias y análisis estadísticos, como sí sucede en la investigación cuantitativa, en este caso se busca obtener la información directamente de las personas, rescatando conceptos, hechos, percepciones, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias, procesos y vivencias manifestadas en el lenguaje de las personas participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva para posteriormente analizarlo comprenderlos y así dar respuesta a las preguntas de investigación ( Hernández, Fernández & Baptista, 2010 ).

Para lograr la recolección de información brindada por los y las estudiantes universitarios participantes del estudio; se procedió a utilizar grabaciones tanto para las entrevistas estructuradas, los grupos focales y los grupos de discusión.

2. **Organización de los datos e información:** En este caso incluyó organizar la información obtenida en lo que respecta a las grabaciones.

3. **Preparar los datos para el análisis:** Luego de obtener la información necesaria ordenada, se procedió a realizar las respectivas transcripciones para las cuales se utilizó el procesador de textos Word, los cuales fueron almacenados en una carpeta compartida de Google Drive por las investigadoras, ya que este permite crear y modificar documentos escritos, además teniendo ambas acceso a la información.
4. **Revisión de los datos:** Este paso incluyó leer los datos de manera general; en esta investigación se pretendió leer al menos dos veces la información para determinar las unidades de análisis que se plantearon en la operacionalización de los objetivos, además de determinar posibles unidades nuevas.
5. **Descubrir las unidades de análisis.**
6. **Codificar las unidades:** se establecieron códigos que permitieron crear las etiquetas que caracterizaron las variables relevantes para el estudio y posteriormente, se establecieron familias que permitieron agrupar los códigos. Todo lo anterior fue procesado por medio de la herramienta ATLAS.ti, la cual permite realizar transcripciones cualitativas de diversos tipos de datos, tanto de texto como de multimedia.
7. **Describir categorías:** se incluyeron las categorías de primer y segundo nivel y se estableció continuidad comparando las categorías hasta conseguir la saturación de la información.
8. **Análisis de la información:** Generar nuevas hipótesis, teorías y/o explicaciones: En esta fase según Taylor y Bogdam (2004) lo que se trata es de “relativizar los descubrimientos, es decir, comprender los datos en el contexto en el que fueron recogidos”. (p. 159)

En el presente estudio el análisis de la información se realizó por medio de una triangulación. Según Polit y Hungler (2000), la triangulación de datos se define como “el uso de referentes múltiples para llegar a conclusiones acerca de lo que constituye la verdad” (p. 409). Por otra parte, Okuda y Gómez (2005) mencionan que la triangulación de datos consiste en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos por medio de los diferentes métodos; además, mencionan que, para poder realizar dicha triangulación, es necesario que “los métodos utilizados durante la observación o interpretación del fenómeno sean de corte cualitativo para que éstos sean equiparables” (p. 121).

Por lo tanto, para realizar el análisis de los datos en el presente estudio, se realizó una articulación entre la información obtenida y transcrita por medio de las entrevistas estructuradas y los grupos focales y de discusión aplicados a la población meta. Todo lo anterior, tomando en cuenta lo establecido en el marco conceptual y antecedentes; así como la perspectiva de las investigadoras; y finalmente, se realizó un análisis del discurso entendido como una actividad científica donde se intenta describir y explicar e incluso predecir el lenguaje en la comunicación humana (Sabaj, 2008). Esto permitió recoger información desde una variedad de fuentes o perspectivas, accediendo a compararlas y así, dar paso a una comprensión global de la situación que se está estudiando.

Cabe destacar que para la información obtenida por medio del cuestionario se desarrolló un análisis de corte descriptivo, de manera que permitió visualizar promedios y porcentajes con respecto a los datos registrados (sexo, edades, lugares de procedencia, para mayor detalle véase la sección anterior de operacionalización de objetivos I y el anexo 1).

### **5.12 Plan de garantía ética.**

El presente estudio, formó parte de un trabajo final de graduación, bajo la modalidad de Tesis, sujeta a lo estipulado en el Reglamento Ético Científico de la Universidad de Costa Rica, y su respectivo Comité, para las investigaciones en las que participan seres humanos. Las actividades se realizaron tomando en cuenta lo establecido en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica N. 9234, esto es, se respetaron los derechos y la dignidad humana de aquellas personas que decidieron participar voluntariamente en el estudio.

#### ***5.12.1 Características y finalidades del estudio.***

El estudio fue ejecutado por las bachilleres egresadas Nidia Ávila Solano, cédula 604240411 y Katerine Rivera Vega, cédula 304710805; como parte de un requisito para obtener la **Licenciatura en Promoción de la Salud**, que imparte la **Escuela de Salud Pública** de la Universidad de Costa Rica.

El objetivo de la investigación fue analizar el **proceso de adaptación universitaria** en estudiantes de la Universidad de Costa Rica que poseen el beneficio de reubicación geográfica, además adscritos a la sede Rodrigo Facio, y que ingresaron por primera vez a la universidad en los años 2018 o 2019.

Este estudio:

- No fue biomédico.
- No fue experimental.
- No abordó poblaciones vulnerables.

- No preguntó a las personas participantes datos socioeconómicos, de preferencia o prácticas sexuales.

Luego de obtener la información acerca de la población que obtuvo el beneficio de reubicación geográfica, se les contactó por medio de correo electrónico, haciéndoles de su conocimiento:

- a. Los propósitos del estudio y lo valioso de sus posibles aportes.
- b. El carácter confidencial de la información (los nombres de las personas participantes no aparecen en ningún reporte, solamente serían importantes a efectos de generar información agregada).
- c. La explicación de los temas a abordar en la entrevista y el grupo focal.
- d. La posibilidad de retirarse de la entrevista o del grupo focal cuando así lo desearan.

#### **5.12.2 Dinámica e información a obtener.**

Se aplicó la entrevista, el grupo de discusión y el grupo focal, como técnicas de investigación.

Hubo preguntas con base estructurada esto es, preguntas preestablecidas que referían a información acerca de los factores previos al ingreso a la universidad. También se indagó sobre condiciones para contrastar el antes y el después del ingreso a la universidad en dimensiones como lugar de procedencia, condiciones de habitación, hábitos de alimentación, rutina en su hogar (sobre labores domésticos-cuido), uso de la tecnología, existencia de redes de amistades, actividades culturales y disfrute de ocio. Se preguntó sobre cambio de hábitos y el uso de servicios de salud de la UCR (véase los anexos del 1 al 5).

#### **5.12.3 Principios.**

Por su naturaleza y la ejecución prevista, se restan los principios éticos conforme:

- Principio respeto a la dignidad de las personas: se respetó la “dignidad e intimidad del individuo, sus creencias religiosas, su inclinación política, las prácticas derivadas de la pertenencia cultural, su capacidad de autodeterminación” (p. 1). En este estudio la información brindada por las personas participantes se utilizó de forma confidencial; nunca se consignó el nombre del participante o quien indique determinada frase. Se abordaron datos generales. No se sometió a las personas participantes a ninguna experimentación o dinámicas que le irrespetaran o afectaran su autonomía.
- Principio de autonomía: las personas que expresaron su anuencia a participar del estudio, una vez se les explicó el propósito y dinámica, lo realizaron de manera voluntaria. Se les hizo saber su potestad de elegir la interrupción o de no continuar

con alguna dinámica de entrevista o grupo focal. Incluso, con la no continuidad cualquier información que fue aportada, no fue incluida en el estudio, en tanto así lo manifestaran. La posibilidad de ejercer esa voluntad de no ejecutar un instrumento para la recogida de información o participar de un grupo focal, se les hizo saber tanto en el contacto inicial con la persona, se consignó en el consentimiento informado, y se repitió en el proceso de aplicación de los instrumentos de recogida de información establecidos.

- El principio de la No-Maleficencia: Se cumplió en tanto no se realizaron experimentaciones de ningún tipo, no se sometió a ejercicios físicos o pruebas psicológicas. No hubo actividad prevista que pudiera causar daño a la persona participante en forma deliberada. El estudio se desarrolló a partir de un conjunto de categorías que al entrelazarse permitieron comprender la situación actual de salud de las personas participantes, y se enfocó únicamente en describir diversos factores que se involucran en la adaptación universitaria de los y las participantes.
- Principio de justicia: la consideración y el respeto fue el mismo para las personas participantes, independientemente del sexo, creencias, lugar de proveniencia del país, entre otros.

Sobre la confidencialidad se reiteró que se garantiza conforme el anonimato de la identidad de las personas participantes, así como de la información que fue suministrada a las investigadoras. La información fue utilizada únicamente para fines académicos, por lo que los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica, pero nunca con referencia que identifique a las personas participantes.

La información será resguardada por un periodo de quince años en dos dispositivos USB y destruida una vez pase el tiempo establecido.

#### ***5.12.4 Consentimiento Informado.***

Los elementos señalados anteriormente son evidentes en el Consentimiento Informado que se les presentó para su lectura y firma (véase anexo 8).

Allí se consignó que la participación en esta investigación es voluntaria y la persona puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin perder los beneficios a los cuales tiene derecho, ni a ser castigado de ninguna forma por su retiro o falta de participación.

Se les indicó que la participación consiste en responder una serie de preguntas establecidas en un cuestionario, la realización de una entrevista y la realización de grupos focales-de discusión, para comprender el proceso de adaptación universitaria, sus obstáculos y facilitadores desde el enfoque de los determinantes sociales de la salud.

Al participante se le indicó que:

- La participación en este estudio era voluntaria, por lo que podría negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin perder los beneficios a los cuales tiene derecho, ni a ser castigado de ninguna forma por su retiro o falta de participación.
- Por su participación en este estudio no se obtendría ninguna remuneración económica.
- No perdería ningún derecho por firmar la fórmula de consentimiento informado (ver anexo 8), como respaldo de ello recibiría una copia de dicho documento para su uso personal.
- Para la recolección de información se iban a grabar audios, además de tomar fotografías y notas, en caso de que el participante no estuviese de acuerdo podía negarse indicándolo con una x en la fórmula de consentimiento informado.
- La información suministrada sería resguardada por las investigadoras en dispositivos USB y sería conservada por un periodo de quince años según lo establecido en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica (Ley N° 9234).

Se les indicó que en caso de requerir más información las personas participantes tendrían la oportunidad de obtenerla llamando a las investigadoras Katerine Rivera Vega, al número (+506) 7221-3353 o Nidia Ávila Solano (+506) 89400709 en el horario de lunes a viernes de 08:00am a 5:00pm. Asimismo, podían consultar en la Escuela de Salud Pública, ubicada en la Ciudad de la Investigación, o comunicándose a los teléfonos (+506) 2511-8488 de lunes a viernes de 08:00 am a 04:45 pm.

La devolución de resultados se realizó por medio de una reunión previamente establecida con el equipo multidisciplinario que conforma la Oficina de Bienestar y Salud y la Oficina de Becas de la Universidad de Costa Rica. En dicha reunión, los y las participantes fueron informadas e informados de los hallazgos obtenidos en la investigación; asimismo, se les suministró por medio de correo electrónico una copia de la tesis. Tal Oficina no concedió criterios particulares de personas sino el resultado del análisis general o global.

### **5.13 Comité Asesor.**

El Comité Asesor de este trabajo final de graduación estuvo conformado por el Mto. Allan Abarca Rodríguez, M.Psc. Shirley Carmona Brenes y MSc. Verónica Gamboa Solano, conforme a las siguientes atinencias:

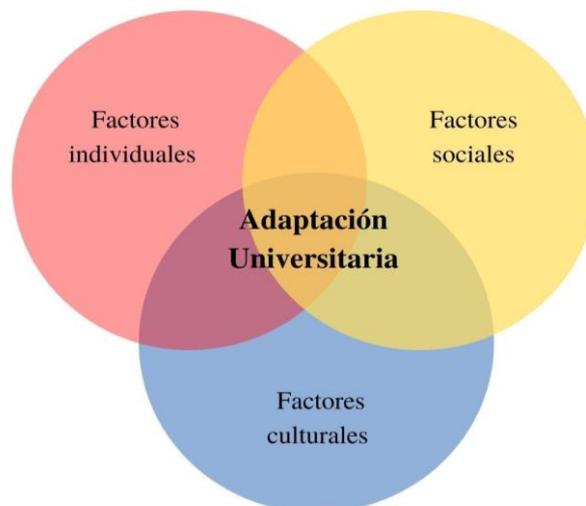
- **Director:** Mtro Allan Abarca Rodríguez quien se desempeña como profesor en la Escuela de Salud Pública. Su pertinencia respecto al TFG es el siguiente: en el pasado ha investigado sobre deserción universitaria y ha dictado curso en la Maestría en Administración Universitaria de la UCR sobre políticas públicas, lo que le ha permitido cierto conocimiento del entorno. Como parte de su formación es salubrista y especialista en políticas públicas.
- **Lectora:** M.Psc. Shirley Carmona Brenes. Su pertinencia respecto al TFG ya que se desempeña como psicóloga en el equipo interdisciplinario de la Unidad de Promoción de la Salud en la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica, lo que le ha permitido tener cercanía y conocimiento con respecto a la población de interés, además esta Oficina tendría mucho interés por los datos que arrojaría la investigación.
- **Lectora:** MSc. Verónica Gamboa Lizano. Su pertinencia en la colaboración en el TFG corresponde a que es una profesional en Promoción de la Salud graduada de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Costa Rica, además realizó su tesis de licenciatura en conjunto con la Oficina de Bienestar y Salud y posee un posgrado en salud colectiva. De esta manera, sus recomendaciones serán encaminadas a la promoción de la salud, aportando desde su experiencia como promotora de la salud, así como, tomando en cuenta su experiencia con el trabajo que se realiza desde la Oficina de Bienestar y Salud de la universidad. Es así como, sus recomendaciones en calidad de asesora corresponderán a grandes aportes para el estudio.

## Capítulo VI

### Resultados y Análisis.

El presente capítulo explicita los principales resultados obtenidos a partir de la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación seleccionados: entrevistas, grupo focal, y grupo de discusión. Asimismo, se decidió incluir el análisis de la información con el que se pretende dimensionar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes que poseen el beneficio de reubicación geográfica, matriculados en la sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, y que hayan ingresado por primera vez a la universidad en los años 2018 y 2019. Para este análisis las investigadoras realizaron una adecuación de algunos modelos existentes de determinantes sociales de la salud, con el fin de explicar de manera más integral el proceso de la adaptación universitaria.

**Figura 7. Modelo de adaptación universitaria utilizado en la investigación.**



**Fuente:** Elaboración propia.

De esta forma, la información se presenta ordenada conforme a cada uno de los objetivos específicos, por lo tanto, se plantea primeramente lo contemplado en el objetivo 1, describiendo los factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad. En la siguiente sección se desarrolla el segundo objetivo, describiendo los factores obstaculizadores y contribuyentes en la adaptación a partir de los cambios experimentados en cada uno de los factores individuales, sociales y culturales. Por último, en la tercera sección, se establecen las líneas de acción recomendadas desde la promoción de la salud que potencialmente permitan a las autoridades de la universidad, un mejor abordaje de la adaptación universitaria de los jóvenes que año a año llegan al centro de estudios desde las zonas más alejadas.

## **6.1 Factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad.**

### ***6.1.1 Factores individuales.***

Para efectos de la investigación, el factor individual hace referencia a las conductas y hábitos, circunstancias materiales, acceso a servicios, lugar de procedencia, sexo, edad, colegio de procedencia y ocupación.

#### **6.1.1.1 Resultados generales.**

A partir del muestreo realizado y facilitado por la Oficina de Becas de la Universidad de Costa Rica, se obtuvo una primera lista de aceptación en la cual figuraban un total de 86 personas, las cuales se mostraron interesadas en participar en la investigación. Sin embargo, de este total de participantes solamente 61 personas pertenecían a la sede Rodrigo Facio, criterio de inclusión establecido en la investigación.

Luego de numerosos contactos realizados vía electrónica con personas que reunían las características deseadas en la población de interés, se logró finalmente capturar y trabajar arduamente con 14, siendo 8 hombres y 6 mujeres.

Se consideró la anuencia obtenida altamente satisfactoria habida cuenta de las complicaciones exageradas, a concretar entrevistas en medio de la situación de emergencia sanitaria a raíz del Covid-19, y de las numerosas quejas estudiantiles en torno a la saturación de comunicaciones virtuales<sup>7</sup>.

Con respecto al lugar de procedencia, hubo una mayor representación de personas procedentes de la provincia de San José (7 personas participantes), específicamente del cantón de Pérez Zeledón con 6 participantes. Los demás estudiantes provienen de las provincias de Limón (2 personas participantes), Alajuela (1 persona participante), Puntarenas (2 personas participantes), y Guanacaste (1 persona participante).

En lo que respecta a las características de las zonas de procedencia, el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) en el 2018 utiliza una clasificación, según la cual los lugares como: ciudad, centro, barrio, urbanización, residencial, condominio, asentamiento informal, se asocian a lugares urbanos, por su conformación en infraestructura y los servicios que se ofrecen. Por otro lado, espacios dentro de las categorías como: poblado, caserío, comunidad indígena y asentamiento, corresponden a una tipología más rural (INEC, 2018).

---

<sup>7</sup> El equipo investigador realizó una solicitud a la Oficina de Becas para difundir la invitación entre la población meta por medio de correo electrónico, a partir de la cual se obtuvo una primera lista de contactos. Posteriormente se les contacto directamente y se obtuvo los consentimientos informados firmados por quienes estuvieron anuentes a participar.

De acuerdo con esa clasificación, y conforme los datos aportados por las personas entrevistadas, se puede afirmar que la mayoría procede de zonas rurales (11).

La edad de ingreso a la universidad de las personas participantes fue mayoritariamente en el rango comprendido entre los 17-18 años (8 de las personas participantes), cuatro ingresaron en el rango de los 19-20 años, y los restantes con 21 años o más.

Todas las personas participantes proceden de colegio público; siendo que hubo mayor representación de colegios académicos, posteriormente de colegios técnicos y, por último, de colegios nocturnos, así se registran: ocho, cinco y uno respectivamente.

De los 14 participantes, 4 realizaban algún tipo de trabajo remunerado, previo a ingresar a la universidad.

Por otro lado, 6 participantes pertenecen a grupos familiares conformados por 4 miembros, 5 de las personas participantes pertenecen a un grupo familiar constituido por 5 miembros o más.

Finalmente, ligeramente la mayoría de las personas participantes en sus hogares de procedencia contaban con habitación propia (8 miembros).

#### **6.1.1.2 Hábitos alimenticios.**

La alimentación, desde un punto más funcional, se define como “el conjunto de procesos que comprende la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de estos” (Ramos et al., 2015; p. 1).

Sin embargo, la alimentación más allá del procedimiento biológico que ocurre en nuestros cuerpos, es influenciada por una serie de factores sociales, culturales y psicológicos (Troncoso, 2011); los cuales van a permitir comprender de una manera más eficaz las “circunstancias y el contexto en que los estudiantes toman decisiones respecto a su alimentación” (Duarte et al., 2015; p. 926).

En cuanto a la etapa previa al ingreso a la universidad, las personas participantes del estudio describieron su dieta como de mayor cantidad de productos, en la cual lograban tener a su disposición para el consumo de una mayor variedad de productos, debido a que sus padres eran los encargados de facilitar la alimentación.

Como lo indica un entrevistado, “*la comida la preparaba mi mamá es una dieta normal pienso a base de arroz frijoles carnes y verduras*” (EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021); asimismo, otro participante mencionó: “*entonces la encargada de la comida era mi mamá, yo vivo con mi familia entonces como usted sabe los padres tienen como una*

*gran variedad de todos tipos de comida, como pollo, otras carnes*” (EU-E-02, comunicación personal, 19 de agosto de 2021).

Por otro lado, las personas participantes indican que, además de la influencia de los padres de familia en el consumo de diversos alimentos, también está el hecho del establecimiento de “los tiempos de comida”, ya que estos no solo se encargaban de la preparación de los alimentos, sino que se daba una práctica de horarios uniformes que se establecían en el hogar para la ingesta de los alimentos.

Respecto a esto último, un participante comentó: *“Pues cuando estaba en el colegio, mi alimentación era como muy controlada porque no tenía que pensar en eso”* (EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021); aunado a lo anterior otro participante destacó: *“en mi casa siempre ha existido un horario y se ha respetado como un lapso de cada 3 horas”* (EU-E-04, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

Asimismo, las personas participantes se refieren acerca del rol que representaba el asistir al colegio, ya que esto también les permitía mantener sus hábitos alimenticios. La mayoría de las personas participantes indicaron que el mantener como mínimo el consumo de tres tiempos de comida divididos en el desayuno, el almuerzo y la cena, de los cuales, el almuerzo en muchos casos se realizaba en el comedor del colegio: *“los tiempos de comida creo que eran los normales, los tres tiempos, desayuno, almuerzo y cena, como estaba en el cole almorzaba en el cole porque iba desde la 7:00 am hasta las 5:00 pm, el almuerzo si era lo que tenía el cole”* (EU-E-14, comunicación personal, 26 de agosto de 2021), lo cual también les brindaba la oportunidad de acceder a alimentos saludables ya que *“en el colegio y la comida está basada en los planes alimenticios del MEP”*(EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021).

Aunado a lo anterior, el consumo de comidas rápidas era mínimo por no contar con el dinero necesario para comprarlas y al poco acceso que existe en las zonas rurales de este tipo de opciones de ingesta de alimentos: *“Comidas rápidas no consumían muchas, yo soy de familia pobre entonces no era como que tenía esa posibilidad”* (EU-E-14, comunicación personal, 26 de agosto de 2021); asimismo rescataron *“el consumo de comida rápida no era algo muy frecuente. Porque no hay mucho acceso a eso, como en las zonas más urbanas donde hay UberEats<sup>8</sup> y se pueden hacer pedidos”* (EU-E-02, comunicación personal, 19 de agosto de 2021).

---

<sup>8</sup> UberEats es una de muchas plataformas en línea para realizar pedidos de comida y otros artículos a domicilio.

### **6.1.1.3 Higiene del sueño.**

El sueño, sin duda, es un aspecto muy importante en la vida de las personas, pues ayuda a que haya un funcionamiento óptimo en el organismo. Durante el sueño se reorganizan y reestructuran funciones psicológicas y físicas que son desarrolladas durante el día; de esta manera, la cantidad y calidad de horas de sueño son aspectos primordiales para el correcto estado de salud físico y psicológico de las personas (Dávila, 2006; Corredor Gamba & Polanía Robayo, 2020).

Con respecto a la *higiene del sueño* se logró observar que la mayoría dormía una cantidad de horas que podía variar desde las 6 a 8 horas y en algunos casos, incluso más.

Este comportamiento según los testimonios era fortalecido por el hecho de tener más tiempo y contar con un horario definido en el colegio, lo cual les creaba una rutina que permitía programarse de manera más organizada con su tiempo: “*como en ese tiempo estábamos con el colegio teníamos un horario definido siempre entrábamos a una misma hora, a las 7 de la mañana*” (EU-E-04, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

Asimismo, las personas participantes refieren haber contado con una mejor calidad del sueño en el colegio, cuestión que se debía principalmente a contar con menores cargas o preocupaciones impuestas en lo académico y en lo personal: “*Menos preocupaciones y no había que estudiar cómo tanto*” (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

### **6.1.1.4 Actividad física.**

La actividad física ha sido considerada como uno de los hábitos fundamentales de un estilo de vida activo y saludable, debido a que se ha demostrado a través del tiempo que su práctica brinda importantes beneficios para la salud desde un plano fisiológico, psíquico y social (Ramos, Rivera, Moreno & Jiménez, 2012 mencionado en Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar & García, 2016).

Desde su experiencia, las personas participantes hacen referencia a diferentes realidades, una de estas se compone de aquellas personas que no realizaban ninguna actividad física “*antes de la universidad no hacía ningún ejercicio, ni caminaba ni nada, el autobús me recogía en mi casa y me dejaba en el colegio entonces no tenía que caminar*” (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Asimismo, mencionaron que esto se daba no sólo por falta de tiempo, sino también por no contar con los espacios idóneos para la práctica: “*antes no hacía mucha actividad física tal vez porque no tenía los espacios ni tampoco la compañía como para hacer eso*” (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

Por otro lado, otro grupo de participantes relataron no realizar actividad física, pero consideraron el trasladarse al colegio como un ejemplo de este tipo de actividad ya que, en

muchos casos, a pesar de utilizar transporte público, también les correspondía caminar, como, por ejemplo: “*lo que sí pasaba era que tenía que caminar hacia el colegio, tomar un bus y luego caminar a mi casa y pues ahí se podría decir que hacía algo*” (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Otra participante menciona “*mi actividad física era que yo caminaba como un kilómetro 400 metros para llegar a la buseta dónde nos recogían y como es un camino de piedra, entonces a veces era como pesadillo*” (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021).

De igual forma, el transporte público podría no ser el más accesible o frecuente, por lo que al estudiante le correspondía trasladarse caminando distancias más largas para lograr llegar a casa, como por ejemplo el siguiente participante comentó: “*hay un bus que me deja al frente de la casa, pero los horarios eran cada 4 o 5 horas y hay otro que me deja bien afuera, y tenía que caminar como 4 o 5 kilómetros, entonces si me tocaba caminar*” (EU-E-14, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

En esta misma línea, otro grupo de participantes relataron sí haber realizado alguna actividad física, como lo eran la práctica del judo, fútbol y danza, a lo que le dedicaban entre una a dos horas por semana, divididas entre uno o dos días a la semana. Al respecto una participante comentó: “*de octavo está quinto en el grupo de baile y ensayamos como dos veces a la semana*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021), de la misma forma otro participante indicó: “*hubo un tiempo en el que practiqué judo, entonces eso era como una hora o dos horas a la semana*” (EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021).

Por último, en el caso de la práctica de fútbol, las personas participantes mencionaron que era una actividad más casual, como lo que comúnmente se le conoce como “mejenguear” (jugar un partido de futbol informal), por lo que además de ser una actividad física, también correspondía a una actividad de ocio entre amigos o compañeros del colegio: “*a veces también jugaba bola entonces a veces, aunque viniera cansada del colegio siempre iba a jugar y siempre mantenía como eso para diversión*” (EU-E-04, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

#### **6.1.1.5 Actividades de ocio y recreación.**

La recreación puede ser definida como el “conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar, 2007; p. 5). Esta se caracteriza por ser esa “porción de tiempo no dedicada al trabajo, a responsabilidades relacionadas con el trabajo, a formas de cuidado personal, o a obligaciones familiares y sociales” (Salazar, 2007; p. 2).

Los y las participantes del estudio establecieron las diversas actividades que realizaban antes del ingreso a la universidad, entre ellas se destacan las actividades en el hogar como lo son leer, ver televisión, uso de la computadora para juegos o videos, así como uso de teléfonos inteligentes para videos e interactuar en redes sociales.

Se destacó otro tipo de actividades como lo son reunirse o salir con los amigos, compañeros del colegio y familiares. Se menciona el explorar diversos espacios naturales con los que se contaba en la comunidad, como lo era visitar ríos o caminar en montañas: *“con mis amigos pues sí, cuando teníamos la oportunidad a veces salíamos a comer algo, pero también como yo crecí en un pueblo, habían muchas montañas entonces a veces decidíamos escaparnos a ríos, ir a piscinas, ir a caminar”*(EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021). En ese sentido, otro entrevistado comentó: *“tenía actividades de tipo de ocio como más del hogar, por así decirlo, como de jugar en la computadora, también en otras ocasiones salía con amigos, ya fuera la playa o al río”*(EU-E-02, comunicación personal, 19 de agosto de 2021).

Aunado a lo anterior, los y las estudiantes mencionan que muchas de estas actividades se vieron limitadas debido a sus situaciones económicas que no les permitía acceder a otro tipo de actividades recreativas. También relatan que, al habitar zonas rurales en preponderancia, se contaba con una infraestructura limitada en cuanto a parques, museos, posibilidad de conciertos, entre otros, por lo que esta carencia influenciaba el tipo de actividades realizadas en el tiempo libre: *“donde yo vivía no había mucho qué hacer, di es un pueblo muy pequeño, entonces no hay mucho donde salir”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

#### **6.1.1.6 Consumo de sustancias psicoactivas.**

Según la Organización Panamericana de la Salud, las sustancias psicoactivas son aquellos compuestos de origen natural o sintético que pueden alterar las funciones que regulan pensamientos emociones y comportamientos por medio de la acción sobre el sistema nervioso, algunos de los psicoactivos que se pueden mencionar son: el alcohol, el tabaco, la marihuana, opiáceos, entre otros. Además, el uso continuo de estas sustancias puede generar dependencia (*Abuso de Sustancias - OPS/OMS, n.d.*).

En general, el consumo de sustancias psicoactivas durante el año previo a la universidad fue mayoritariamente nulo entre las personas participantes; los pocos que afirmaron haberlo hecho, principalmente consumían alcohol, siendo que el uso del tabaco es el menos mencionado.

Drogas como la marihuana fueron también mencionadas por las personas participantes, así lo afirma el participante: *“En el colegio sí tomaba y fumaba marihuana”* (EU-E-05,

comunicación personal, 24 de agosto de 2021). Ningún otro tipo de droga se mencionó aparte de las anteriores.

En algunas ocasiones se mencionó que el consumo era supervisado por sus familiares durante celebraciones de carácter familiar: *“el alcohol como así entre familiares, pero muy poco”* (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). Quienes realizan el consumo lo hacen con pares de amigos, pero, con respecto a la frecuencia, fue notable encontrar que la mayoría no consumía frecuentemente se realizaba rara vez durante el año previo al ingreso a la universidad: *“quizás tomé alcohol, pero en el último año del colegio quizás eso lo hice dos o tres veces en un año”* (EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021).

En cuanto a las razones para el consumo, un participante expresó que inició en el consumo de este tipo de sustancias principalmente por la presión de pares: *“cigarrillo empecé a fumar por presión social por el cole”* (EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021). Asimismo, otra de las razones por la cuales mencionaron no era frecuente el consumo del alcohol fue la poca accesibilidad a sitios de venta y también debido a que la venta a menores de edad es ilegal.

#### **6.1.1.7 Autosuficiencia.**

Los resultados de la investigación mostraron que muchas de las actividades diarias de autosuficiencia eran conocidas por la mayoría de los y las estudiantes, y también la mayoría expresa haber realizado frecuentemente este tipo de actividades.

Ahora bien, estas eran tareas asignadas por los padres, siendo las actividades más mencionadas: limpiar y ordenar sus habitaciones: *“Usualmente lo que sí hacía era ordenar adentro, limpiar la cocina, dejar lista la sala, barrer, los cuartos ordenarlos, y limpiar”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Sin embargo, actividades como cocinar, lavar ropa, comprar alimentos y realizar pago de los servicios fueron actividades escasamente asumidas durante el año previo al ingreso a la universidad.

Una segunda fracción importante de las personas entrevistadas reporta haber realizado de manera ocasional este tipo de actividades: *“No, en realidad lo que yo hacía era como ordenar mi cuarto y esas cosas y de vez en cuando lo que hacía era como barrer o limpiar”* (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021).

Finalmente, una minoría de las personas entrevistadas expresó no haber realizado ninguna de estas actividades en sus hogares: *“casi nunca llegué a cocinar aquí, tampoco lavar ni las otras tareas”* (EU-E-02, comunicación personal, 19 de agosto de 2021).

### **6.1.2 Factores sociales.**

En el caso de los factores sociales, se hace referencia a la familia, los amigos y la comunidad

#### **6.1.2.1 Familia.**

En la investigación se indagó levemente con respecto a las relaciones familiares específicamente en la percepción que tenían las personas participantes acerca del apoyo brindado por sus familias y la cercanía y apego percibido hacia estos, además de la cantidad o el tipo de actividades que comúnmente realizaban con sus familiares previo y posterior al ingreso de la universidad. Con respecto a las actividades familiares se menciona principalmente el tiempo compartido durante las comidas, asimismo observando programas de televisión. *“lo que hacíamos era comer y ver televisión, pero en el momento que eran las noticias ese era como el espacio que compartíamos, aparte de eso no. No teníamos una actividad juntos específica”* (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021).

En cuanto a la percepción de apoyo las personas participantes refieren haber tenido apoyo en el ámbito emocional y la toma de decisiones de parte de su familia, por otro lado, fue común que la temática del apoyo económico reluciera durante las entrevistas, *“el apoyo tal vez en el ámbito económico para irme a la u no se puede tanto, pero en el ámbito emocional me apoyaron mucho”* (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). Esto debido a que los y las estudiantes que son beneficiarios de reubicación geográfica poseen condiciones económicas limitadas.

En cuanto al tema del apego la mayoría de las personas participantes refieren haberse sentido apegados a sus familias, aunque curiosamente en algunos casos la relación de apego se relacionaba con sus hermanos *“mi apego principal era con mi hermana”* (EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021), otros por su parte se consideraba más apegados a sus padres y la familia en general *“mi familia siempre hemos sido muy apegados”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); Por último, hubo algunos entrevistados mencionaron haberse sentido bastante independientes y no tan apegados *“Yo siempre he sido muy neutral no tan apegado a ellos”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021).

#### **6.1.2.2 Amigos.**

Al hacer referencia a los amigos, se caracteriza por ser una relación afectiva entre dos personas, es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de los seres humanos tienen en la vida. Se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia (Federación de enseñanza de CC. OO de Andalucía, 2012). En el

caso específico de los adolescentes, el grupo de amigos es un elemento clave ya que por medio de la pertenencia a algún grupo de amigos se “deriva una confirmación de su identidad y un importante sentimiento de vinculación” (García & Rosas, 2009; p. 18). Lo anterior permite que el adolescente reciba apoyo ante algunas preocupaciones o dificultades y, además, le ayuda a confirmar valores, actitudes e intereses (García & Rosas, 2009).

De esta forma, a partir de las experiencias compartidas por las personas entrevistadas establecieron que las amistades que lograron crear en el colegio se debieron gracias al tiempo que utilizaban asistiendo a clases, ya que esto les permitía hablar y compartir con sus pares durante largas horas durante el día y varios días a la semana, como comentó un participante “*la mayoría del tiempo que nos veíamos era durante el tiempo de cole*”(EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021), además otro estudiante explicó “*cuando estábamos en el colegio podría decir que pues compartimos mucho más porque estamos todo el día ahí juntos..*”(EU-E-02, comunicación personal, 19 de agosto de 2021). Por otra parte, las personas participantes indicaron que en muchos casos podían compartir con estas personas fuera del horario del colegio, pero en otros casos esto se complicaba debido a falta de recursos económicos o por dificultad con el transporte, como lo indicó el entrevistado “*Cuando salía del colegio, no nunca hacía nada con mis compañeros, lo más aquí en Santa Cruz las fiestas que se hacen en enero, pero yo no vivo en el centro, vivo como a 40 minutos*” (EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021).

Sin embargo, las personas participantes indicaron grandes diferencias en los tipos de amistades que mantenían durante el colegio, ya que un grupo de participantes comentaron relacionarse con grandes grupos de personas, sin embargo, no consideraban a estas personas como “amigos cercanos” por lo que el grupo de pertenencia se reducía una vez que decidían compartir alguna inquietud, como lo mencionó el siguiente participante

“*yo conocía a medio mundo, yo era como el popularcillo, y no tuve como relaciones como muy íntimas; somos compas porque vacilamos y ya, nos reíamos todos los días, pero digamos que, si había un problema o cualquier cosilla, solo con un amigo podría decir que tuve como esa confianza*” (EU-E-14, comunicación personal, 26 de agosto de 2021)

Asimismo, otro estudiante comentó “*mis amistades fueron como de hablar, pero nunca fueron así tan relevantes,*” (EU-E-04, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

Por otro lado, otro grupo de participantes indicaron haber mantenido un grupo de amistades pequeño y este era un grupo en el que podían confiar y compartir sus problemas, como lo comentó el participante “*Yo a todo el mundo le hablaba pero solo tenía una amiga y fui compañera de ella por los 6 años*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de

2021); asimismo otro participante compartió *“tenía nada más una amiga cercana con la que compartía tiempo en realidad en San Ramón aunque es mi hogar, de donde vengo no tenía muchos amigos porque las personas con las que finalicé el colegio no me caían muy bien”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Por otra parte, otro grupo de participantes indicó contar con un grupo menor de amigos debido a que recibían bullying por diversas situaciones, lo que hacía que mantuvieran un grupo pequeño de personas en las que podían confiar *“He tenido muy pocos amigos antes más que todo pues porque yo era muy tímido más que todo por mi orientación sexual entonces recibía mucho bullying”* (EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021).

### **6.1.2.3 Comunidad.**

La participación comunitaria en la investigación se limitó al involucramiento de las personas participantes en grupos de la comunidad, tales como; asociaciones de desarrollo, comité de la persona joven, grupos de representación, grupos religiosos pertenecientes a la comunidad y grupos en el ámbito escolar. Con respecto a las respuestas obtenidas de las personas participantes, cabe destacar que el ámbito religioso fue el más mencionado, en donde, curiosamente las mujeres se involucraron más en grupos o actividades pertenecientes a congregaciones religiosas y especialmente la católica. La participación estaba relacionada con clases de catequesis o el grupo de la pastoral juvenil. Así lo mencionó la siguiente participante *“lo único que si hacía fue dar catequesis a niños y además como soy de la religión católica, entonces creo que eso fue como cuando tenía 16 o 17 años”* (EU-E-04, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

Otros participantes agregaron no sentirse motivados a formar parte de los grupos que existían en sus comunidades por lo cual nunca tomaron la iniciativa de incluirse en estos *“Yo no participaban en nada de eso”* (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021). Asimismo, mencionaron *“La verdad yo no participaba tanto, la gente no hace casi nada, ahí la gente casi no es apuntada, no es como que la gente sea tan sociable o que realicen tantas actividades”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021).

Por otro lado, y para finalizar, la oferta en cuanto a actividades o grupos de participación en las comunidades rurales es muy limitada, así lo destacaron las personas participantes *“es que la comunidad es muy pequeña entonces a veces sí hubo intentos como para tal vez los jóvenes hacer algo, pero no resultó por ser tan pequeña, éramos máximo 7 familias”* (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021), otro participante agregó *“mi comunidad es muy poco organizada, no hay actividades como para realizar como comunidad”* (EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021). Sin duda esto también hace que la posibilidad

de participación sea restringida, sin tener opciones en las que se contemplen gustos e interés de los jóvenes.

De acuerdo con lo anterior, el tema de los espacios de participación para la juventud, especialmente en la ruralidad, se ha visto como un desafío, Torres Victoria (2008) concuerda con que las experiencias de participación en las comunidades rurales son limitadas en cantidad y calidad y que es sumamente necesario promoverlas, ya que la participación forma parte de los cuatro principios rectores de los derechos humanos y debe potenciarse desde diferentes escenarios; el hogar, la comunidad, la escuela, el gobierno, desde lo local hasta lo internacional.

### **6.1.3 Factores culturales.**

En el caso de los factores culturales, se tomaron en cuenta el uso de la tecnología, creencias y actividades culturales

#### **6.1.3.1 Uso de tecnología.**

Corresponde al uso del conjunto de “procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de la información” (Adell, 1997 citado en Gómez, 2008; p. 80). El avance exponencial de las TIC (Tecnologías de Información y Comunicación) ha generado una gran cantidad de nuevas oportunidades y alternativas en diferentes ámbitos de nuestra vida cotidiana, y sobre todo, aportan “características de ubicuidad al aprendizaje y accesibilidad continua” (Aguilar, Macias & Herrera, 2017; p. 144).

Sin embargo, muchos son los factores que pueden influir en el acceso y uso de la tecnología, lo que ocasiona un aumento en “la desigualdad en el acceso a su uso, ocasionando un perjuicio injustificable en cuanto a las posibles y deseadas innovaciones, por la naturaleza de la cultura en la sociedad de la información” (Carneiro, Toscano & Díaz, 2021; p. 129). En esta línea, el grupo de participantes mencionó una serie de factores que influyeron en su uso de tecnologías en sus hogares; en primer lugar, se hizo referencia a la zona de procedencia, ya que, al vivir en comunidades alejadas, en muchos casos no se contaba con señal a internet o la señal era muy poca lo que impedía su uso. Así lo comentó un participante “*bueno allá wifi y eso, ni cable imagínese*” (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021), asimismo, otro participante mencionó “*Cuando yo estaba en el colegio tenía un celular, pero la conexión a internet era pésima*” (EU-E-14, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). Sin embargo, las personas participantes mencionaron que ese acceso a internet no era usualmente utilizado para fines académicos, más bien, muchos lo utilizaban para acceder a redes sociales, ver vídeos, y jugar en línea.

Por otra parte, otro de los factores se relaciona con el acceso a dispositivos electrónicos, esto debido a que, en algunos casos, los y las estudiantes lograron tener acceso a computadoras por medio de convenios que existen con la Fundación Omar Dengo y el IMAS ya que no contaban con los medios económicos para comprar una *“la computadora la adquirí por medio de los planes del IMAS”* (EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021); asimismo otro participante compartió *“tenía la computadora que brinda la Fundación Omar Dengo”* (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021). En esta línea, las personas participantes mencionaron que muchos sí lograron acceder a una computadora, pero en el colegio no era utilizada de manera frecuente; lo contrario sucedía con aquellas personas entrevistadas que se encontraban en un colegio técnico, ya que estos sí debían utilizar la computadora de manera más frecuente.

Por último, la gran mayoría de las personas entrevistadas indicaron que el dispositivo más común eran los teléfonos celulares, con características muy básicas pero que les permitía acceder a internet *“teníamos los datos del teléfono nada más y teléfonos malitos verdad”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

#### **6.1.3.2 Creencias.**

Existen concepciones de lo que es una creencia religiosa, Jonnas (1999) explica que las creencias religiosas son una creación como tal, institucionalizada que determina o rige una manera de pensar y actuar que además se convierte en un hábito (mencionado en Schaffhauser, 2019), además las creencias brindan al ser humano sosiego y tranquilidad y están muy relacionadas con la fe y la verdad (Schaffhauser, 2019). En esta investigación sin ahondar tanto en lo que se concibe como una creencia religiosa, sino más bien para fines prácticos se hizo alusión a aquellas prácticas religiosas relacionadas con alguna congregación (doctrina) o grupo de culto, tal como las congregaciones cristianas, católicas, etc.

En los resultados se rescata que la mayoría de las personas entrevistadas practicaban actos religiosos y formaban parte de la doctrina católica, asimismo se mencionó que estas prácticas fueron inculcadas por sus familias, a continuación, se registran algunas de las expresiones durante las entrevistas; *“Mi mamá nos crió católicos”* (EU-E-12, comunicación personal, 25 de agosto de 2021), *“nuestra familia si es católica”* (EU-E-14, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). *“bueno mi familia es católica entonces usualmente iban a la iglesia”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Además otros entrevistados mencionaron que la participación en este tipo de congregaciones tenía un grado significativo de importancia en sus vidas y asistían a las actividades de las congregaciones porque lo disfrutaban: *“La religión siempre ha tenido una*

*relevancia en mi vida*” (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021); otro participante agregó *“no iba tan seguido pero iba cuando me nacía, por así decirlo, no porque mis papás me dijeran”* (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021); sin embargo una importante fracción de las personas entrevistadas admitió que aunque se consideraban pertenecientes a cierta congregación no fueron practicantes activos, *“en mi familia nosotros somos católicos, pero en mi casa nunca hemos como practicado como tal la religión”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

### **6.1.3.3 Actividades culturales.**

Las actividades culturales hacen referencia a “aquellas que abarcan los bienes y los servicios que, considerados desde el punto de vista de su calidad, utilización o finalidad específicas, encarnan o transmiten expresiones culturales, independientemente del valor comercial que puedan tener” (UNESCO, 2005). De esta forma, un grupo de entrevistados indicó que en sus comunidades no se realizaban gran cantidad de actividades de esta índole debido a que eran lugares con una cantidad pequeña de personas *“Yo sí tenía muchas ganas de participar en muchas otras cosas más pero la comunidad no se prestaba para tanto porque era muy pequeña, el acceso que tenía para que llegaran otras personas era más difícil, entonces no se prestaba para tanto”*(EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021); asimismo, indicaron que las actividades más comunes que se realizaban eran como juegos de fútbol y ventas de comidas.

Por otro lado, otro grupo de entrevistados indicaron que su acceso a este tipo de actividades se realizaba en el colegio en donde se mantenían grupos folklóricos, grupo de teatro y deportes, un participante mencionó *“en el cole si participaba en el grupo de teatro que me gustaba mucho y siempre me llamó mucho la atención esa parte artística como lo es el baile”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). En caso contrario, otro grupo de participantes destacó la gran cantidad de actividades que se realizaban en sus comunidades, ya que vivían en pueblos más grandes y era más tradicionales, por lo que se realizaban actividades como turnos, bailes, ferias y fiestas patronales, que en muchos casos eran organizadas por las iglesias y beneficiaban a escuelas o a personas con bajos recursos; a esto un participante comentó *“Sí había turno, todo el tiempo, el juego de argollas, el baile, las comidas; se informaban a las comunidades cercanas y llegaba mucha gente, entonces sí se planeaba bastante y sí se ayudaba bastante a la escuela”* (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021).

Sin embargo, en cuanto a la participación de este tipo de actividades, se establecen dos características importantes, la primera con aquellas personas entrevistadas que se involucraron

en las actividades y hasta formaban parte de los organizadores “*los turnos que hacían por parte de la iglesia como para conmemorar el santo de la comunidad, entonces mis papás eran parte de los que organizaban las actividades, entonces uno termina involucrándose también*” (EU-E-03, comunicación personal, 20 de agosto de 2021); y en segundo lugar, aquellas personas entrevistadas que, siendo un grupo mayoritario, indicó no sentirse atraído por este tipo de actividades, por lo que no participaban de ellas “*En mi colegio hacían cosas así pero yo nunca participaba, en casi nada de deporte porque a mí los deportes no me hacen mucha gracia*” (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021); asimismo, otro participante compartió “*en Esparza si se daban como ese tipo de actividades, pero sinceramente nunca fue como algo relevante, no iba como a esas cosas*” (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

## **6.2 Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria.**

Con fin de culminar el cumplimiento del segundo objetivo, correspondiente a la descripción de los factores contribuyentes y obstaculizadores de la adaptación universitaria, se decidió realizar un acomodo de la información que, según criterio de las investigadoras, permite lograr una mejor comprensión de los resultados de este. Para ello se presenta primeramente una descripción de los resultados generales con respecto a los cambios enfrentados por los y las estudiantes a partir del ingreso a la universidad, desde cada una de las tres grandes categorías de análisis (factores individuales, sociales y culturales).

Posteriormente, se rescatan aquellos factores que fueron más relevantes y se categorizan en contribuyentes u obstaculizadores con base en las percepciones de las personas participantes de la investigación. Por último, al concluir este apartado se encuentra un cuadro que resume los factores que fueron contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación a la universidad de esta población.

### **6.2.1 Factores individuales.**

#### **6.2.1.1 Descripción de los factores individuales a partir del ingreso a la universidad.**

##### 6.2.1.1.1 Hábitos alimenticios.

Irazusta et al. (2007) indican que el “acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida” (p. 8). En el caso de los y las estudiantes universitarios su “alimentación se caracterizaría por presentar un incremento en el fraccionamiento de los horarios de comidas, aumentando el número de colaciones o snacks y manteniendo algunos horarios de comidas” (Troncoso, 2011; p. 84).

En esta línea, a partir de los resultados obtenidos en el estudio, se destacó un cambio en los tiempos de comida, ya que al inicio de su vida universitaria están tratando con horarios de clases diferentes a las que comúnmente se mantenían en el colegio: *“si se desordenó mucho el horario y ya con el tiempo uno se va acostumbrando y ya uno se va acomodando. Sí trataba como de comer algo, hubieron (sic) algunas veces que del todo me brincaba espacios de comida”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

Asimismo, los tiempos de comida eventualmente empezaron a ser modificados para lograr que se ajustase a sus necesidades una vez en la universidad, ya sea para asistir a clases, cumplir con las evaluaciones pendientes de los cursos o simplemente por cansancio: *“realizaba a veces dos tiempos de comida, no siempre los tres, porque uno a veces no tiene tiempo o se levanta tarde y hace así tipo almuerzo-comida”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021). Otra participante comentó: *“cuando llegue aquí quité la cena y le aumenté la merienda del café sustituyendo la cena, eso más bien, por tiempo”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Por otra parte, es importante resaltar que la calidad de los alimentos consumidos también disminuyó, ya que *“los jóvenes prefieren la comida “rápida” debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar”* (Ramos et al., 2015; p. 2); de esta manera, la mayoría de las personas entrevistadas indicaron que una vez que se instalan y viven en San José, esto les permitió contar con el acceso directo a restaurantes de comidas rápidas y, sobre todo, de aplicaciones que brindan el servicio de entrega a domicilio, lo cual influyó en el aumento en el consumo de este tipo de alimentos: *“siempre en el departamento; ahí se dio más como como ya estaba el medio de Uber EATS o Globo; porque en mi casa es algo muy rural, entonces por lo menos 2 veces a la semana se mandaba traer algo”* (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Sin embargo, más allá del fácil acceso a este tipo de aplicaciones y opciones de alimentación, las personas entrevistadas indican que otros de los factores que influyeron en su consumo fueron el no saber cocinar y la falta de tiempo, ya que de esta forma podían utilizar el tiempo que invertían cocinando en finalizar algún trabajo pendiente o descansar: *“también empecé a comer más comida rápida primero porque es más fácil conseguirla, hay más acceso y la facilidad que era para alguien que no sabía cocinar”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

En consonancia a lo anterior, otro participante indicó: *“consumo de comida rápida aumento mucho cuando me fui para allá, principalmente porque no estaba acostumbrado a cocinar, casi no sabía nada, solo que arroz y esas cosas entonces en momentos era mucho más*

*fácil pedir comida o pasar por un chino*” (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

En esta misma línea, además del aumento de comidas rápidas, también se señaló un aumento en el consumo de alimentos altos en preservantes como lo son los embutidos, esto debido a sus bajos precios en comparación con otros alimentos, así como su facilidad y poco consumo de tiempo que tienen en su preparación. Lo anterior se ejemplifica en el comentario de una de las personas participantes: *“la alimentación fue como muy mala al inicio, de hecho, muchas veces era como “tengo que irme rápido, un pan y echo un salchichón o una salchicha y listo””* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); otra de las personas participantes comentó: *“yo sí sabía cocinar, pero a veces no te da tiempo a veces es mejor hacer un salchichón o una mortadela, algo más rápido que ponerte a hacer un picadillo de papa con ensalada”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Lo anterior representa un problema para la salud de esta población debido a que este tipo de alimentos aunado a la comida rápida *“es la comida menos saludable que puedan consumir, ya que en muchas ocasiones tienen grandes cantidades de grasas, además que la calidad de los ingredientes con las que preparan no son sanos”* (Ramos et al., 2015; p. 2).

En efecto, una gran mayoría de los y las participantes comentaron que, unido al consumo de este tipo alimentos, así como cambios en sus tiempos de comida, generó que padecieran enfermedades: *“la gastritis, en mi caso yo no sabía que era eso, y de hecho a los meses me empezó a afectar demasiado”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021). Además, varios entrevistados indicaron no tener un peso regular, ya que por la mala calidad de los alimentos ingeridos subían o bajaban de peso rápidamente: *“sí bajé como muchísimo de peso porque en cuestión de 3 meses ya había bajado como 20 kilos, y al igual consumía comidas rápidas, pero me costaba muchísimo subir de peso”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021). En este sentido, otro participante mencionó: *“cuando me vine para acá conocí KFC, todavía es un vicio, subí mucho de peso, Taco Bell y todo esto, era más lo que comía afuera que lo que hacía en casa”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Sin embargo, las personas entrevistadas señalaron que a medida que se fueron adaptando a su nueva realidad, fueron capaces de optar por mejores productos para consumir, y rescatan la oferta gastronómica con la que cuentan las sodas de las diferentes facultades de la universidad *“ya luego todo fue cambiando porque al principio si era más como porque no lo tenía antes (el consumo de comida rápida), pero ya luego normalmente lo que hacía era*

*comer en sodas de la u porque si prefiero comer comida casera”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

En forma complementaria, mencionan que el vivir cerca de la universidad facilita el traslado a estas sodas y la factibilidad de realizar un tiempo de comida ahí: *“cómo vivía muy cerca de la U entonces si siempre iba a almorzar allá y en dados casos cuando había más solvencia económica, me compraba el almuerzo en la U”* (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

#### 6.2.1.1.2 Higiene del sueño.

En general, pero en estudiantes universitarios aún más, es importante que exista una higiene del sueño que permita responder con funcionalidad tanto a las exigencias cognoscitivas e intelectuales que se desarrollan en el ámbito académico de la universidad, como al medio social en el que se relacionan.

En los resultados de la investigación, la mayoría de los y las estudiantes reportaron una afectación en la cantidad de horas de sueño al inicio de la vida universitaria.

De acuerdo con la cantidad de horas de sueño, la mayoría de las y los participantes refirieron haber contado con un horario para dormir en el cual la hora de inicio era pasadas las 00:00 horas. Lo cual indica que los estudiantes duermen una cantidad menor a las 6 a 7 horas de sueño recomendadas para una óptima salud y bienestar (Cappuccio et al., 2010). En la investigación realizada por López Alegría et al., (2020) curiosamente este tipo de horario fue común en estudiantes de primer año. Es importante también recalcar que en la investigación de Zeek et al. (2015), se encontró una relación inversa del tiempo de sueño y el desempeño académico.

En cuanto a las causas por las cuales la calidad del sueño y la cantidad de horas de sueño se vieron afectadas, se pueden mencionar la procrastinación: *dejaba trabajos para último momento y me tocaba trasnochar para hacerlos”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Otras razones son el inadecuado manejo del tiempo y elaboración de horarios complejos, el brindar mayor tiempo a otro tipo de actividades interpersonales, convivencia; como lo expresa un participante: *“por las distracciones también, ya fuera por lo social o lo académico”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021).

Sin embargo, la principal razón mencionada es la carga académica que confiere la universidad con respecto a asignaciones como tareas y exámenes, lo que provoca un desorden de horarios y rutinas. Al respecto, un participante refiere: *“Antes llegaba del colegio me acostaba casi siempre como a las 10 y me levantaba a las 5:50, no había que estudiar tanto. Ya ahora sí, a veces uno se tiene que acostar a las 2:00 de la mañana y a las 7 estar despierto,*

*a veces acostarse a las 4 y estar despierto a las 7.*” (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

También se denota que conforme las exigencias académicas aumentan, los periodos de sueño se reducen: *“El primer ciclo pude mantener bastante ese rol digamos, de no acostarme muy tarde pero conforme el ciclo lectivo de ese primer año avanzó, se complicó un poco más e iba durmiendo pocas horas.”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Otro participante afirmó: *“También dependiendo de la etapa del semestre se duerme menos o más”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021). Naranjo Rojas (2018) y Zeek et al. (2015) registraron un resultado similar con respecto a la disminución de horas de sueño en relación con el avance del periodo lectivo y las noches previas a evaluaciones.

Los y las participantes reportaron además una disminución en la calidad del sueño: *“La calidad del sueño también siento que se afectó, las preocupaciones que se cargan en la U son muchísimo más, (...)”* (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). En coincidencia con esto, en otras investigaciones con estudiantes universitarios que rondan la edad de estudiantes en su etapa de adaptación, reportaron disminución en la calidad del sueño (Corredor Gamba & Polanía Robayo, 2020).

Además, Pretty Sarco (2017) y Arellano Lino (2018) en sus estudios en adaptación universitaria y calidad de sueño, determinan que la calidad del sueño durante la adaptación tiene una relación con otras áreas de desempeño, tanto personal, de estudio e institucional, de manera que la mayoría de las personas participantes presentaron problemas en la calidad de sueño. Entonces, las exigencias académicas que presenta la universidad, frente a su adaptación y la manera en la cual los y las estudiantes se organizan para hacer frente a ellas puede hacer que la calidad del sueño sea disminuida lo cual repercute posteriormente en su desempeño diario.

#### 6.2.1.1.3 Actividad Física.

Recientes estudios con estudiantes universitarios concluyen que estos presentan menores niveles de actividad física, esto debido al cambio de estilos de vida y hábitos saludables que se produce en el tránsito de la etapa escolar-colegial a la etapa universitaria (Valera et al., 2012 mencionado en Práxedes et al., 2016).

Si bien es cierto que algunos participantes de este estudio reflejan esa realidad, ya que indicaron una disminución en la actividad física una vez ingresaron a la Sede Rodrigo Facio, la gran mayoría más bien refiere a un aumento en su actividad física.

Lo anterior se debe a que al trasladarse a la Sede implicó un mayor acceso a los beneficios y servicios que brinda la universidad para los y las estudiantes, así como con la

cercanía del nuevo lugar de residencia a diversos gimnasios en la zona de San Pedro. En ese sentido un participante comentó: *“entrando a la u más bien encontré diferentes espacios y cosas que se podían hacer, por ejemplo, en la u a veces dan clases de zumba y así, y yo llevé de deportiva natación y ahí encontré el mejor deporte”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

Es por esta razón que la mayoría concuerda que la universidad ofrece diversas oportunidades para realizar actividad física, no sólo por medio de los cursos de actividad deportiva que todos los y las estudiantes deben matricular, sino también porque se cuenta con instalaciones aptas para la práctica de diversas actividades al aire libre y, además, se cuenta con un gimnasio accesible para los y las estudiantes, como se aprecia en las siguientes fotografías

**Figura 8. Fotografía de área verde dentro de la Sede Rodrigo Facio.**



**Figura 9. Fotografía de carril deportivo en la Sede Rodrigo Facio.**



Al respecto indican los y las estudiantes con beca que tienen un descuento en la mensualidad: *“cuando yo ingresé a la UCR conocí el beneficio de los estudiantes becados en*

*el gimnasio y desde entonces voy al gimnasio*” (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021). Otra participante expresó: *“También estuve yendo al gimnasio y que le hacen descuento los becados, iba como 4 veces por semana”* (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

Lo anterior es de suma importancia, ya que se han llevado a cabo diversos estudios que “demuestran los beneficios producidos en la salud debido a la práctica de actividad física regular” (Álvarez, Cuevas, Lara y González, 2015 mencionado en Ramírez, Raya & Ruiz, 2018; p. 79). Además de los beneficios físicos también se destaca un “mejor estado de ánimo, una mayor satisfacción con respecto a su cuerpo, amor propio, así como, la presencia de mejores autopercepciones físicas” (Tremblay, Colley, Saunders, Healy & Owen, 2010 mencionado en Ramírez et al., 2018; p. 79), y, sobre todo, la “constatación de que el ejercicio físico actúa como medio preventivo contra el estrés ambiental en estudiantes” (Vankim & Nelson, 2013 mencionado en Ramírez et al., 2018; p. 80).

En esta misma línea, las personas participantes destacaron que el contar con alguna persona o grupo con el cual se pueda realizar actividad física es de suma importancia, ya que los mantiene motivados a continuar participando, así como de cambiar hábitos no tan saludables y manejar de mejor manera el estrés.

En concordancia con esto un participante comentó: *“salía como a correr con mis amigos porque ellos como me impulsaban y también me ayudaba con el estrés, siento que eso también me influyó para bajar de peso. En las noches también íbamos a unas máquinas que quedaban cerca de donde vivíamos”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021). Similar criterio expresó otra participante: *“Cuándo entré a la U me metí al grupo de baile también entonces nosotros ensayamos como dos veces a la semana y eran como dos horas”* (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

#### 6.2.1.1.4 Ocio y recreación.

Cabrera y Burgos (2021) mencionan que las actividades de ocio forman parte de un proceso que se realiza a lo largo de nuestras vidas, por lo tanto, estas evolucionan con nosotros y nuestras necesidades, capacidades y circunstancias debido a “que su objetivo es aumentar las opciones, personales y comunitarias para tener experiencias en un tiempo de ocio de calidad” (p. 46).

Tales autores destacan que el tiempo libre y de ocio están relacionados con la revalorización de lo cotidiano y lo extraordinario, ya que esto permitirá que las experiencias creativas, lúdicas o vivencias de diversos valores sean realizadas en pro del bienestar biopsicosocial (Cabrera & Burgos, 2021). Lo anterior cobra gran importancia ya que las

personas participantes, una vez que ingresan a la universidad, deben realizar modificaciones a sus actividades debido al cambio en sus necesidades, capacidades y circunstancias.

Desde las experiencias de las personas entrevistadas el iniciar su vida universitaria les proporcionó fácil acceso a actividades y lugares a los que regularmente no tienen acceso en sus lugares de procedencia. Así lo indicó el siguiente participante: *“yo vivía en una zona rural y al llegar aquí ya tenía como más acceso a ir a esos lugares como ir al cine e iba con los compañeros, y como salir con ellas”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Entre las actividades de ocio más comunes se encuentran ir al cine; visitar el *mall*, museos o el teatro; salir a caminar a parques cercanos a sus nuevos lugares de residencia o en los alrededores de la universidad.

Sobre todo, destacan la posibilidad que tienen de salir a comer con las nuevas relaciones interpersonales que crearon, como lo son con los compañeros de carrera o con las personas que conviven en los nuevos lugares de residencia: *“la recreación era como salir, ir al cine, o salir a caminar o al parque con la gente del apartamento y a veces era como que mandábamos a pedir comida y cervezas y era como compartíamos”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

De manera complementaria, mencionan la gran variedad de actividades de recreación y culturales que realiza la universidad a lo largo del año, lo cual les permitía acceder actividades enfocadas en diversos temas: *“empecé a ser más social, empecé a ir al cine, me metí en un grupo de la U en un club de lectura”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021).

A pesar de esta gran variedad de actividades, la frecuencia en la realización de estas se ve afectada por diversos factores; entre ellos el tiempo, ya que a medida que asumen mayores responsabilidades en la universidad menor es el tiempo que pueden dedicarle a este tipo actividades: *“en realidad ya va como disminuyendo eso, como ver tele y ay se centra más como en la U”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Esa realidad está en línea con el criterio de los autores González (2015), Rodríguez y Agulló (2008) en España; Fernández (2012) y Moraga (2011) en Chile; Huertas, Caro y Vásquez (2008) en Colombia, que mencionan que el estudiantado universitario limita el tipo y frecuencia de actividades de ocio que realiza debido *“al poco tiempo del cual disponen para la realización de las actividades”* (mencionados en Sandoval, 2017; p. 171).

Otro de los factores a considerar es la capacidad financiera, ya que muchos de los lugares que se pueden visitar en San José o alrededores requieren de una inversión económica

la cual no puede ser realizada por los y las estudiantes. Como lo indicó un participante: “*en la GAM no se puede salir sino es con dinero entonces no había donde ir*” (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

Los dos factores antes mencionados ocasionan que los y las estudiantes prefieran realizar actividades de tipo ocio pasivo o audiovisual, como lo son navegar por internet o chatear, escuchar música y ver televisión (González, 2015; Rodríguez & Agulló, 2008; Fernández, 2012; Moraga, 2011; Huertas, Caro & Vásquez, 2008 mencionados en Sandoval, 2017). En correspondencia con lo anterior un participante mencionó: “*ya cuando me vine para acá y empecé a estudiar el tiempo de ocio se mantuvo en la tecnología porque el primer año casi no salí con amigos*” (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

El fomento en las actividades de ocio en los jóvenes universitarios es de suma importancia ya que este tipo de actividades “consisten en restablecer el equilibrio, devolver al individuo su integridad, para ello se debe enfatizar en las tres funciones principales del ocio las cuales son: descanso, diversión y desarrollo” (Cabrera & Burgos, 2021; p. 46). Asimismo, este tipo de actividades pueden ser consideradas como un “espacio vital en el que las personas tienen la posibilidad de desarrollo integral” (Lazcano & Madariaga, 2016; p. 16).

#### 6.2.1.1.5 Consumo de sustancias psicoactivas.

Con respecto al uso de sustancias psicoactivas las respuestas de las personas participantes fueron variadas. Se tomó en cuenta aquellas prácticas de consumo previas al ingreso de la universidad y posteriores. Los y las participantes que consumían previamente experimentaron un aumento en el consumo y otros que no lo hacían comenzaron a consumir sustancias psicoactivas.

Con respecto a la edad de inicio del consumo se observó que algunos inician a edades tempranas y al comenzar la universidad el consumo aumenta, lo que coincide con lo encontrado por Sawyers, et al. (2015), en el que la edad de inicio de consumo se sitúa alrededor de los 18 años; sin embargo, un 50% de las personas participantes de este estudio comenzó a edades tempranas, lo cual coincide con testimonios de las personas participantes de la presente investigación.

González et al. (2015) menciona que el grupo etario entre los 18 y los 25 es un grupo vulnerable ante el uso y abuso de drogas, ya que esta etapa es vital en la vida del ser humano y existen presiones como las propias del contexto universitario, múltiples cambios sociales y conflictos relacionados con la realidad sociopolítica del país.

Además, se mencionó que la cercanía de la universidad con la denominada Calle de la Amargura<sup>9</sup> propicia el fácil acceso y consumo de licor: *“en mi caso yo en el colegio no salía tanto de fiesta y cuando ingresé a la universidad pues sí todos los jueves y sí, consumí en varias ocasiones marihuana y muchísimo alcohol y cigarro, pero aparte de eso nada más, sí hubo un aumento. Yo pienso que también influye mucho la cercanía de la Calle de la Amargura y los bares”* (EU-GP-H).

En lo que respecta al tipo de sustancia más consumida, en su mayoría, las personas participantes han realizado un consumo de alcohol y tabaco como sustancias psicoactivas legales, y la marihuana como droga ilícita. Mundialmente el uso del cannabis se ha incrementado 4 veces más desde el 2017, respaldada por la desinformación que circula en la población en general y la disminución de la percepción de riesgo que los jóvenes tienen acerca de esta (United Nations, 2021).

Estos resultados coinciden con los encontrados en otras investigaciones a nivel internacional en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas en universitarios (Cáceres et al, 2006; Urday-Concha, et al., 2019; Díaz-Castela, et al., 2016; Sawyers, et al., 2015; Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos, 2015).

Por otro lado, se determina que el consumo de este tipo de sustancias es mayoritariamente desarrollado con compañeros de apartamento, más que compañeros de la carrera universitaria. También, se desarrolla en ocasiones especiales y de manera social: *“yo empecé a consumir alcohol con mis compañeros de apartamento, ahí acostumbrábamos a hacer cócteles o tomar era entre nosotros nada más”* (EU-GP-H).

Lo anterior coincide con las investigaciones en el ámbito nacional realizadas por Cortés, et al. (2009) y Sawyers, et al. (2015), en las cuales sus resultados mostraron que los motivos de consumo en el caso del alcohol se debían a celebraciones especiales y también ocasiones en las cuales no tenían razones que las ameritaran pero que se desarrollaban a modo de diversión entre pares.

De esta manera, el componente social, relacional con pares, puede jugar un papel importante a la hora de reforzar o desarrollar algunas conductas tanto de riesgo, como posiblemente saludables.

---

9 Al este de la provincia de San José, específicamente en el cantón de Montes de Oca, distrito San Pedro se encuentra la Calle 61, conocida popularmente como la Calle de la Amargura o solamente como “La Calle”. Esta corresponde a una calle cantonal, posee una extensión de cerca de 360 metros, en el sitio se encuentran algunos comercios de comida, fotocopiado y bares muy concurridos por la comunidad universitaria debido a su cercanía a la Universidad de Costa Rica.

Otro aspecto por resaltar es que también hubo participantes que expresaron no haber consumido alcohol durante el último año del colegio ni haber experimentado cambio con respecto al consumo: “*Yo nunca he consumido nada de eso, el alcohol como así entre familiares, pero muy poco y cuando entré a la u tampoco hubo un cambio*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

Según Páez Cala (2012), en su estudio en experiencias de investigación realizadas en el tema de estilos de vida de jóvenes universitarios, los adultos jóvenes tienden a adoptar generalizadamente conductas de riesgo. Otros autores indican que algunas de las maneras para promover conductas saludables suelen estar estrechamente relacionada con las redes de apoyo como la familia y los centros de educación (Navarro de Sáez et al., 2009), lo cual para aquellas personas participantes que no incurrieron en un inicio o aumento de consumo de sustancias psicoactivas podría haber tenido influencia.

El tema del consumo de sustancias es de especial importancia ya que, según estudios realizados, algunos problemas relacionados con el consumo de alcohol y drogas en universitarios son el ausentismo, abandono, insatisfacción, repitencia, conflictos familiares y sociales, aumento de las conductas de riesgo y bajo rendimiento académico (Lodoño Pérez et al., 2005, Herrera Paredes & Ventura, 2010, Mora-Ríos & Natera, 2001 y Castaño-Pérez & Calderón-Vallejo, 2014). Especialmente en la adaptación universitaria el tema del consumo del alcohol se relaciona con una menos exitosa adaptación al contexto universitario (LaBrie et al., 2012).

#### 6.2.1.1.6 Autosuficiencia.

Con una mayor edad, el ser humano va adquiriendo habilidades físicas, cognitivas e intelectuales hasta ser individuos independientes, quienes no necesitan ayuda para realizar las actividades diarias, son capaces de obtener lo necesario para vivir, y desempeñarse correctamente en un medio específico.

Según Bellido Cáceres (2015) la autosuficiencia es “la capacidad de un grupo de personas de obtener por sí mismas los recursos necesarios para la vida y creación de las propias herramientas para la transformación de los recursos”. Con respecto a lo anterior, el desarrollar tareas específicas del hogar como cocinar, limpiar, hacerse cargo de las responsabilidades financieras, son algunas de las habilidades necesarias que permiten a los y las estudiantes ser autosuficientes a la hora de vivir lejos del núcleo familiar. Si bien algunas de las actividades pueden ser muy sencillas de adoptar, con el hecho de la migración pueden convertirse en un verdadero desafío en el proceso de adaptación.

En la investigación se recopilaron respuestas interesantes, de las cuales se puede destacar que la mayoría de las personas participantes expresa haber tenido una educación en el hogar que les permitió la realización de la mayoría de estas actividades, misma que hizo que realizarlas no significara precisamente un reto en su proceso de adaptación universitaria.

Como lo expresa el siguiente participante: *“Tenía como el hábito de ayudar a mi mamá porque en ese caso ella trabajaba y antes de ir al colegio o cuando llegaba del colegio me tocaba pues hacer las actividades diarias como; barrer, limpiar, lavar el baño, cocinarme, en algunas ocasiones hasta lavar ropa”* (EU-E-01, comunicación personal, 18 de agosto de 2021).

Ahora bien, las personas participantes expresan que una de las responsabilidades que les presentó mayor complejidad fue el uso y manejo de las finanzas de manera responsable, ya que al llegar a la universidad y recibir el monto económico debieron aprender a administrarlo: *“el resto de cosas como limpiar y ordenarse ahí va, pero lo más difícil fue manejar las finanzas, hacer los pagos de luz, de agua, del apartamento. Yo ni sabía cómo sacar plata de un cajero, como antes no lo hacía entonces fue muy drástico.”* (EU-GP-H).

Con respecto a lo anterior, es importante mencionar que el hecho de no haber tenido experiencia en cuanto a realizar presupuestos para suplir gastos, aunado a que el monto monetario que reciben, correspondiente a la beca, puede ser limitado, muchas veces puede derivar en que los y las estudiantes tomen decisiones poco acertadas con respecto al uso de sus finanzas, desencadenando apuros económicos de último momento. En consecuencia, con lo anterior, un participante menciona: *“al inicio yo agarraba muy poquito para comida y decía que “todo esto me lo voy a pasear” pero fue algo que aprendí con el camino”* (EU-GP-F).

El manejo de las finanzas es una importante fuente de estrés en cualquier etapa de la vida (Staats, Cosmar, & Kaffenberger, 2007), y en el caso del adulto joven en su etapa universitaria no se escatima como una excepción. Para Xiao, Tang, y Shim(2008), los comportamientos financieros responsables se asocian con mayor satisfacción y bienestar con la vida, y tienen una relación directa con el desempeño y la satisfacción académicos durante la universidad.

En Costa Rica, a nivel de educación pública, hasta recientemente el tema de educación financiera forma parte de la malla curricular en escuelas y colegios. Por otro lado, aunque la educación desde la institucionalidad en este tópico es sumamente importante, según Serido et al. (2010), la institucionalidad no es la principal fuente de aprendizaje pues es importante que los educadores siempre potencien las prácticas en las cuales se puedan involucrar a padres promoviendo que se establezcan y fortalezcan nuevas estrategias de afrontamiento en los y las

estudiantes, para que el enfrentar el desafío del manejo financiero de manera individual no suponga otra fuente de estrés durante la universidad.

De esta manera, el rol que juegan los padres en el desarrollo de comportamientos para el correcto manejo de las finanzas es esencial, el introducir a los hijos en discusiones financieras dejándoles participar de estas, les ayuda a fortalecer comportamientos responsables en el manejo de las finanzas, mejora la calidad relación con los padres, así como con sus hermanos (Serido et al., 2010).

Finalmente, si bien es posible observar que el tema financiero es uno de los factores relevantes durante la adaptación universitaria, sería importante que se profundice en el estudio de la educación financiera, desde las estrategias de afrontamiento adquiridos en años previos a la universidad y el estrés financiero en estudiantes, en el proceso de adaptación universitaria.

#### 6.2.1.1.7 Aspiraciones individuales.

En cuanto a las aspiraciones individuales, los autores Sepúlveda & Valdebenito (2014) indican que estas aspiraciones “responden a percepciones compartidas por los miembros de un grupo o clase social y que orienta el tipo de elección que les resulta posible” (p. 246). Agregan que, recientes investigaciones acerca de la construcción de aspiraciones en los y las estudiantes y los procesos de elección de carrera educativa y/o laboral “dan cuenta de los rasgos de incertidumbre creciente que pueden experimentar los jóvenes en esta etapa de decisiones” (p. 245).

Lo anterior se refleja claramente en el proceso de elección de carrera de los y las estudiantes en la Universidad de Costa Rica, debido a que, en primera instancia, la gran mayoría manifiesta que, entre otras razones, escogieron esta universidad como su casa de enseñanza ya que sus familias no cuentan con los recursos económicos para brindarles otras opciones, de ahí que los y las estudiantes hayan obtenido beca categoría 5 y acceso al beneficio de reubicación geográfica.

En muchos de los casos, las personas consultadas en el estudio admiten que la escogencia de carrera se vio limitada en relación con su nota de admisión, ya que las personas que sí lograron ingresar a la carrera deseada, fue gracias a contar con “los puntos” necesarios<sup>10</sup>:

---

10 Pasos para la admisión a la UCR. De primera entrada, luego de luego de realizar la inscripción para el examen de admisión, se les dará una fecha y lugar donde deben presentarse a realizar la prueba. Una vez realizado, y cuando la universidad lo indique, los interesados deberán consultar su resultado y promedio de admisión obtenido; de esta forma, las personas que queden en “condición de elegible” deberán realizar la inscripción para el concurso de ingreso a carrera y recinto. En este concurso, las personas en “condición elegible” escogerán la carrera y recinto al cuál desean ingresar, tomando en cuenta su promedio de admisión y los cortes históricos que se presentaron en diversos años para esa carrera y recinto. Lo anterior se realiza para que la persona tenga mayores posibilidades de ingresar a su carrera deseada o a una carrera afín. Por último, quedaran admitidas aquellas personas que logren

*“yo sí pude entrar a la carrera a la que aspiraba, pues por mi parte todo ha salido bien”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Sin embargo, varios estudiantes no lograron ingresar a la carrera deseada, como es el caso de los siguientes participantes: *“al inicio mi plan era llevar una ingeniería, quería llevar ingeniería industrial y quería aprender otro lenguaje, pero no pude meterme en la ingeniería no me dio la nota y me metí el bachillerato para francés”* (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021); y: *“yo quería estudiar microbiología pero si no me daba el corte para microbiología, yo me iba a meter en la carrera en la que estoy, que es ingeniería ambiental”* (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

En esta línea, este proceso de admisión es relevante debido a que en el caso de los jóvenes universitarios el lograr ingresar a la carrera deseada, se alinea con las proyecciones que tiene a futuro de sus metas y el “vislumbrar los sucesos futuros es un factor motivacional que determina la realización de acciones que conduzcan a lograrlos” (Osorio, 2019; p. 90).

Por otra parte, según lo mencionado por muchas de las personas participantes del estudio, a pesar de no haber ingresado a la carrera deseada desde un inicio, el haber ingresado como tal a la Universidad de Costa Rica se convierte en un factor motivacional ya que las carreras que están cursando se alinean con muchas de sus aspiraciones a futuro: *“No (logró entrar a la carrera deseada), pero estoy muy feliz en mi carrera”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). En otros casos, indican que la carrera que inicialmente deseaban ya no es de interés: *“Bueno yo la primera opción que puse de hecho fue economía y no entré a esa y lo agradezco porque la verdad no me hubiera gustado, que dicha que más bien pasó, estoy muy satisfecha con lo que estoy estudiando ahora”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

#### 6.2.1.1.8 Servicios de salud.

La salud de los jóvenes universitarios se ve influenciada por una multiplicidad de cambios físicos, psicológicos, sociales, culturales y cognoscitivos que experimentan, por lo que “pueden hallarse más expuestos a situaciones desfavorables que afecten su bienestar a largo plazo” (Coronel & Marzo, 2018; p. 827).

Asimismo, Páez (2012) también hace referencia a que los “jóvenes no advierten el riesgo como cercano, o se perciben como invulnerables y, por tanto, presentan conductas insanas que afectan la salud a mediano o largo plazo” (p. 209); por lo tanto, pueden verse afectados por problemas de salud como lo son emociones negativas como la ansiedad, el enojo

---

consolidarse en alguna carrera y recinto de la universidad, lo cual le permitirá realizar matrícula en algún curso de la institución. (Universidad de Costa Rica, 2021)

y la tristeza; así como estrés sostenido y malos resultados; baja valía personal, que favorece a estados emocionales desagradables y en ocasiones, incapacitantes relativamente permanentes (Riveros, 2018).

En esta línea, a partir de las experiencias de los y las participantes del estudio, se establece que los problemas de salud experimentados comúnmente por esta población son depresión, estrés, ansiedad, dolores de espalda, problemas de visión, problemas odontológicos y gastritis.

De esta forma, los y las participantes indican que en el caso de los padecimientos psicológicos estos empeoran debido a varios factores, pero especialmente por la carga académica con la que deben lidiar en la universidad. Por ejemplo, en el caso del estrés y la ansiedad, que además desencadenan otro tipo de padecimientos como se muestra en el siguiente testimonio: “*yo he presentado que a veces cuando es mucho el estrés, se me empieza a caer el pelo*” (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021). Otro testimonio indica: “*de estrés me daban muchas alergias*” (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); asimismo: “*me daba mucha ansiedad y aumenté de peso exageradamente*” (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Por otro lado, en cuanto a la gastritis, los y las estudiantes resaltan que este padecimiento es una consecuencia de sus malos hábitos alimenticios “*cuando entré a la U me dio mucha gastritis, tomaba mucho café y me daba mucha acidez*” (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021); otro participante concuerda en que la “*gastritis empeoró un montón pienso que por la mala alimentación*” (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Por otra parte, debido a las situaciones perjudiciales a la salud que se enfrentan los jóvenes universitarios, se debe contar con una serie de servicios de salud adecuados para atender estas necesidades. Quiroga y González (2018) establecen que el acceso a servicios de salud en esta población se determina por diversos factores, entre ellos destacan el dinero y la falta de información; lo anterior debido a que esta población “al no tener una fuente de ingresos constante presentan dificultad para poder comprar medicamentos y dar continuidad a los tratamientos” (p. 142). Además, “la información, si ésta es deficiente los individuos estarán en una situación de desventaja al desconocer sus deberes y derechos, este punto está definido por factores institucionales que afectan la comunicación” (p. 142).

Aunado a lo anterior, Eaton et al. (2007) establecen un “pobre nivel de salud, que el autor explica en parte por la débil conexión entre los adolescentes y adultos jóvenes con instituciones de apoyo, como podrían ser la familia, el colegio, etc.” (mencionado en Páez, 2012; p. 209). De esta manera se vuelve clave no sólo el lograr que esta población pueda utilizar

servicios de salud accesibles de acuerdo con su condición como estudiantes, sino que, además, conozcan la oferta de servicios a los que pueden acceder.

Es así como, en la Universidad de Costa Rica se ofrece una gran variedad de servicios de salud a los que los y las estudiantes pueden acceder como lo son medicina general, ginecología, enfermería y laboratorio clínico, así como atención psicológica, servicio de odontología y oftalmología en el caso de las personas con beca.

Además, se cuenta con una póliza de accidentes del Instituto Nacional de Seguros (INS)<sup>11</sup>; para aquellas personas que no cuenten con aseguramiento en la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)<sup>12</sup>, la universidad brinda asesoría para realizar una afiliación que le permita hacer uso de los servicios de salud, no sólo en la universidad, sino también cualquier establecimiento de salud perteneciente a la CCSS a lo largo del país.

La oferta de servicios que ofrece la universidad corresponde a una opción accesible para los y las estudiantes, ya que no deben realizar pagos extras y la información sobre los mismos, es frecuentemente compartida con la población universitaria por diversos medios de divulgación.

**Figura 10. Fotografía de la Oficina de Bienestar y Salud en la Sede Rodrigo Facio.**



En esta línea, las personas participantes del estudio manifiestan hacer uso de los servicios de salud de la universidad, especialmente los de odontología y oftalmología: *“hasta que entré a la U me di cuenta de que ya no veía, usé el servicio de lentes, también odontología”*

---

11 INS: Hace referencia al Instituto Nacional de Seguros, una empresa enfocada en el negocio de seguros, y que, además, administra los regímenes de Riesgos del Trabajo y de Seguro Obligatorio en el país. (INS, 2021)

12 CCSS: es una entidad encargada de brindar atención integral de la salud y promover la conservación en el individuo, la familia, la comunidad y el ambiente. Además, garantiza la protección económica a los diferentes grupos de la población del país, accionando desde tres áreas estratégicas: salud, pensiones y administración para la gestión (MIDEPLAN, 2002).

(EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); otra participante señaló: “yo además de que solicito los lentes, también hice uso de odontología” (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

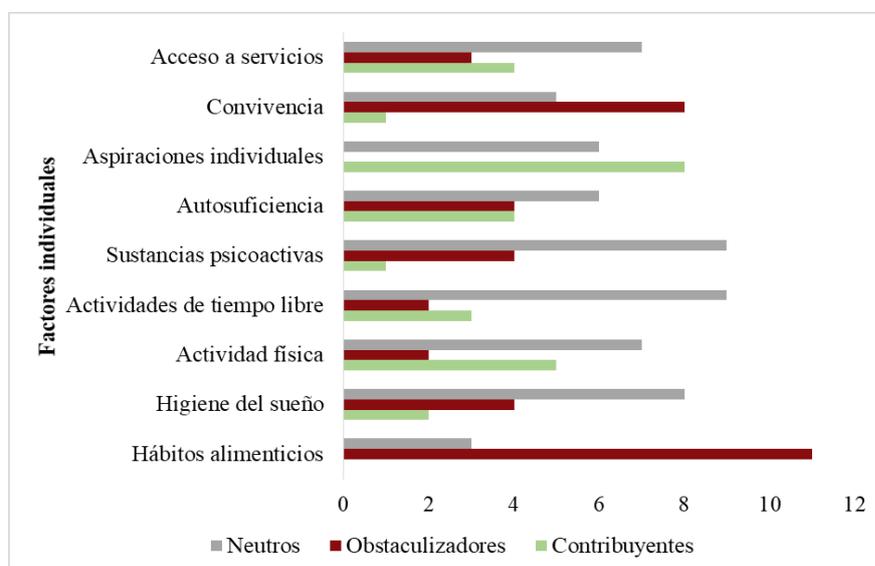
Asimismo, rescataron la facilidad del acceso al servicio que se ofrece: “*facilitó mucho mi vida, antes tenía que ir al EBAIS, tenía que madrugar tempranísimo y ver si alcanzaba el cupo y las citas las daban según el servicio para dos o tres meses después y el servicio de la OBS es muy inmediato*” (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

### 6.2.1.2 Factores individuales contribuyentes y obstaculizadores de la adaptación universitaria.

Lapsley & Edgerton (2002) afirman que las personas estudiantes que no logran manejar las primicias a las que se enfrentan al ingresar a la universidad, tienen mayor probabilidad de enfrentar dificultades (mencionado en Sánchez, Álvarez, Flores, Arias & Saucedo, 2014). En ese sentido, Londoño (2009) indica que el fracaso académico que los estudiantes pueden experimentar al no adaptarse adecuadamente al contexto universitario, trasciende lo educativo ya que este tiene “efectos directos en la salud del individuo y de la comunidad a la que pertenece, en el desarrollo social y económico del país” (p. 96).

Desde el estudio, las personas participantes (estudiantes que cuentan con el beneficio de reubicación geográfica) lograron establecer cuáles factores individuales contribuyeron y cuales representaron un obstáculo en su proceso de adaptación durante el primer año en la Universidad de Costa Rica, lo cual se logra apreciar en el siguiente gráfico;

**Gráfico 1. Factores contribuyentes y obstaculizadores según la percepción de las personas participantes.**



**Nota aclaratoria:** El fin del gráfico es meramente mostrar de manera resumida algunas de las percepciones de las personas participantes y no pretende representar cuantitativamente datos generados en la investigación ya que la investigación es de corte cualitativo.

De esta manera, con respecto a los **factores que favorecieron** el proceso de adaptación universitaria, a partir de los testimonios de las personas participantes de la investigación, se describen a continuación los principales hallazgos.

Uno de los factores frecuentemente mencionado fue el aumento de las **actividades de ocio y recreación**, ya que como se mencionó anteriormente, la ciudad capital posee mayor diversidad en el tipo de actividades y lugares para realizar actividades de recreación, lo cual en el caso de los y las estudiantes que provienen de zonas rurales puede ser aprovechado de manera positiva.

Un participante mencionó: *“las cuestiones de ocio, sí tenía más interacción con personas de la U y así, entonces al menos las dinámicas sociales se fortalecen de cierta forma y tenía más posibilidades de ocio estando acá en San José que estando en mi casa”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Lo anterior se relaciona además con la **creación de redes de apoyo** y lazos entre pares, principalmente se mencionó que crear nuevas amistades con personas con gustos afines fue un aspecto positivo durante el proceso de adaptación universitaria, como mencionó el siguiente participante: *“lo positivo fue haber encontrado amigos que fueron de mi carrera, entonces en la parte académica, estar un poco acompañados, que si se me olvidaba un trabajo me recordaban, están pendientes de que hiciera los quices y demás actividades”*(EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

En concordancia con lo anterior, el estudio de Soares, Almeida y Guisande (2010), muestra que el clima social tiene un efecto en el proceso de adaptación; así, el apoyo percibido desde los compañeros y profesores tiene una importancia sustancial durante el primer año. Gómez (2019), adicionalmente menciona que en el proceso migratorio de los estudiantes es importante que exista la percepción de un entorno de acogida agradable, apoyo familiar, apoyo de los lazos cercanos, y la generación de vínculos cercanos, así es consecuente que cuando el clima social es percibido como positivo y hay apoyo, se desarrolla una mejor adaptación al entorno universitario.

Otro aspecto visto como favorecedor se relaciona con la cantidad de **actividades deportivas**, espacios para realizar este tipo de actividades y programas que ofrece la universidad: *“los aspectos más positivos fueron el deporte, que antes no realizaba tanto y encontré cosas que realmente me gustaban mucho y encontrar personas que también les gustaba”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). En forma complementaria, la

oferta institucional de programas de salud y servicios de salud, como los ofrecidos por la Oficina de Bienestar y Salud, ya que son de fácil acceso y la atención, según la percepción de los mismos, es más eficiente: *“El servicio de la OBS definitivamente es algo super positivo. O sea, facilitó mucho mi vida, antes tenía que ir al EBAIS, tenía que madrugar tempranísimo y ver si alcanzaba el cupo y las citas las daban según el servicio para dos o tres meses después y el servicio de la OBS es muy inmediato”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

En este ámbito según Abello, et al. (2011) los servicios que la universidad pone a disposición de los estudiantes, así como los agentes académicos favorecen la permanencia de los estudiantes en la universidad, se menciona que recursos de carácter deportivo, bibliográfico, laboratorios, y culturales poseen un peso significativo a la hora de decidir continuar con la universidad y así también con la adaptación universitaria.

Además, otro de los factores mencionados como favorecedor fue la **autonomía e independencia** desarrollada a la hora de migrar de sus casas de origen, esto es, el hecho de no estar bajo el control de sus padres y tener que asumir las responsabilidades: *“me volví más independiente, ya hacer mis cosas, uno se vuelve más independiente y más responsable porque uno depende de uno entonces le toca hacer las cosas porque nadie las va a hacer por uno”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

Este aspecto está claramente relacionado con el periodo de la vida en la cual se encuentra este grupo poblacional, ya que se caracteriza por la libertad personal y con ello la potenciación de la autonomía, la posibilidad de elección de diferentes cursos de vida, y la exploración y libertad de roles (Arnett, 2000). En esta misma línea, Pedersen (2017), menciona que el apoyo de la autonomía durante la etapa previa a la universidad de parte de los padres, promueve que posteriormente los hijos tengan mejores mecanismos de afrontamiento en la universidad.

Por último, las personas participantes indicaron que el lograr ingresar a la Universidad de Costa Rica, así como **ingresar a la carrera deseada** o a una carrera que les llame la atención, se convierte en un factor favorecedor ya que, según Frank (1935), toda persona relaciona sus aspiraciones o expectativas con el beneficio que se estima se pueda alcanzar y su conocimiento sobre los esfuerzos que debe realizar para conseguir sus aspiraciones o expectativas (mencionado en Osorio, 2019); por lo tanto, *“vislumbrar los sucesos futuros es un factor motivacional que determina la realización de acciones que conduzcan a lograrlos”* (Osorio, 2019; p. 90).

Por otra parte, en cuanto a los **factores que obstaculizaron** el proceso de adaptación de las personas entrevistadas, se destacan los **hábitos alimenticios** como el factor que más desafíos representó. Entre las razones dadas por las personas participantes, destacaron el no saber cocinar durante su primer año en la universidad, y, sobre todo, la administración del tiempo para la preparación de los alimentos. Lo anterior debido a que, al tener un **mal manejo del tiempo**, esto implicó el tener que sacrificar tiempos de comida por falta de tiempo o tardar mucho más tiempo de lo esperado en la preparación de las comidas, por lo que preferían no comer o ingerir más alimentos en el tiempo de comida que les quedara disponible.

Aunado a lo anterior, un participante comentó “*Negativo creo la parte de la alimentación porque yo me descuidé un poco a pesar de que sí hacía actividad física, subí de peso*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). En esta línea, la literatura indica que en esta población la “alimentación se caracterizaría por presentar un incremento en el fraccionamiento de los horarios de comidas, aumentando el número de colaciones o snacks y manteniendo algunos horarios de comidas” (Troncoso, 2011; p. 84).

Por otro lado, la alimentación también implicó un obstáculo a **nivel económico** ya que las personas participantes indicaron no saber qué alimentos adquirir o, a veces, no contaban con los recursos necesarios para adquirir lo necesario; sin embargo, las dos situaciones antes mencionadas implicaron que muchos prefirieran adquirir comida chatarra,<sup>13</sup> “debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar” (Ramos et al., 2015; p. 2).

Otro de los factores que las personas participantes indicaron como un obstáculo fue la **higiene del sueño**, así lo señaló un participante: “*negativo eh podría ser lo del sueño eso es lo que me ha afectado más*” (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021); en esta línea se establece que, efectivamente, “están expuestos a padecer con más frecuencia los problemas del sueño”, esto debido a “exigencias académicas y extraacadémicas inherentes a los estudios universitarios, que suponen más dedicación y esfuerzo en las etapas precedentes” (Suardiaz, Morante, Ortega, Ruiz, Martín & Vela, 2020; p. 43).

En varios casos estos problemas se originan debido a una mala administración del tiempo ya que varios estudiantes prefieren dormir menos horas para terminar un trabajo académico o estudiar para una evaluación o, en otras situaciones, entretenerse con series o

---

<sup>13</sup> Se le denomina comida chatarra a aquellos alimentos que contienen bajo contenido nutricional, ofrecen poco valor en proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan gran contenido calórico en azúcar o en grasa. Algunos de los alimentos que se comúnmente se incluyen son goma de mascar, snacks salados, postres dulces, comida rápida y bebidas azucaradas (Orjuela, 2017).

películas. Lo anterior representa un factor muy importante, ya que Suardiaz et al. (2020) mencionan que las distintas formas de privación del sueño “afectan de manera negativa a las funciones somáticas, cognitivas, emocionales y comportamentales” (p. 46).

Por otra parte, otro de los obstáculos mencionados por las personas participantes está relacionado con la **convivencia y el asumir labores del hogar**; tómesese en cuenta que la convivencia se relaciona con “la capacidad de las personas de vivir con otros en un marco de respeto mutuo y solidaridad recíproca, implica el reconocimiento y respeto por la diversidad, la capacidad de las personas de entenderse, de valorar y aceptar las diferencias” (Mederos, 2014; p. 142).

Algunos de los y las estudiantes experimentaron situaciones negativas ya que no se lograron establecer y asumir normas de convivencia básicas por parte de las personas con las que convivían en sus nuevas residencias. En ese sentido, un estudiante mencionó: “*Lo más complicado es eso es que a veces están usando la cocina, el tema de las áreas compartidas se complica un poco*” (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021); asimismo, otro participante señaló: “*había un muchacho que decía que él jugaba de muy ordenado, pero solo éramos nosotros quienes hacían el aseo que nos correspondía y él nunca, tenía una personalidad súper arrogante y era orgulloso no me caía muy bien*” (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

Lo anterior cobra importancia debido a que, según Mederos (2014), la convivencia se logra “a través de la comunicación interpersonal y social” (p. 143), por lo que sí esta no se da, puede influenciar en “la formación y desarrollo de la personalidad y la calidad de vida” (p. 143) ya que están determinadas por “la eficiencia y eficacia con que se origine la comunicación” (p. 143).

La realización de las tareas del hogar también se vio afectada por la falta de tiempo, como otro participante indicó: “*podría decir todos aquellos relacionados con la limpieza y hacer todas esas actividades del hogar porque hacer todo eso conlleva mucho tiempo, y uno ya no puede invertir con en estudiar o en terminar algún proyecto, entonces algo negativo es eso*” (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Por último, en cuanto a factores obstaculizadores, las **sustancias psicoactivas** fueron establecidas como un factor negativo, específicamente por el aumento en el consumo percibido por las personas entrevistadas, debido a la cercanía de la universidad a la Calle de la Amargura. Según González et al. (2015) y Sawyers Kenton et al. (2019), algunas posibles explicaciones para el consumo de alcohol y drogas pueden ser la aceptación social, la cual puede aumentar con la edad, incluso cuando esta práctica es autorizada por los padres la conducta puede

reforzarse. En un contexto universitario se da más fácilmente acceso a las sustancias, presión de pares y un relativo bajo costo económico; cuestiones como la mayor independencia, mayor autonomía, y menos control de los padres suelen ser causas (Castaño-Pérez & Calderón-Vallejo, 2014).

## **6.2.2 Factores sociales.**

### **6.2.2.1 Descripción de los factores sociales a partir del ingreso a la universidad.**

#### 6.2.2.1.1 Familia.

En relación con el apego, existen teorías desde la psicología las cuales permiten estudiar cómo forman y establecen relaciones cercanas los seres humanos e incluso se han desarrollado tipologías que caracterizan la forma de establecer los vínculos afectivos desde la infancia y cómo estos influyen en la adultez (Bowlby, J. 1988; Marmarosh & Markin, 2007). Sin embargo, en esta investigación de manera más superficial se quiso reconocer el papel que juega la percepción que tienen los jóvenes universitarios con respecto al apego a sus familiares y cómo eso puede tener algún grado de influencia en su proceso de adaptación universitaria.

Un aspecto importante a resaltar es que en cuanto a la relación que poseían los y las estudiantes antes de ingresar a la universidad en la mayoría expresaron haber contado con una relación buena, cuestión que es similar con respecto a la relación con sus padres posterior al ingreso, por otro lado, denotan haber sentido un grado de afectación en cuanto al sentimiento de apego, el traslado lejos de su núcleo familiar y la adaptación universitaria: *“Al irme a la U me afectó bastante irme o sea yo llegaba a Pérez y cuando ya tenía que regresarme no quería, viajaba cada 15 días, la beca se me iba pagando el transporte pero ya al año me acostumbré. Ahora igual nos llevamos súper bien”* (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). Otro aspecto curioso es que de entre las personas participantes que respondieron haber sentido afectación por el grado de apego a sus familias en el proceso de adaptación, se encontró que mayoritariamente fueron de sexo femenino, caso contrario con los hombres, esto coincide con lo que expresa Kalsner y Pistole (2003) en donde afirman que para los hombres es más fácil lograr la autonomía emocional de sus familias; esto tendría que ver con la forma en la cual las familias apoyan de mayor manera a los varones a involucrarse en la toma de decisiones acerca de las metas, la educación y promueven la independencia. De esta manera es especialmente importante recalcar que la forma de crianza podría de alguna manera afectar en diferente grado la adaptación universitaria de las mujeres.

Asimismo, Kalsner y Pistole (2003) reportan que entre menos dependencia exista hacia los padres o la familia en general, el proceso de adaptación universitaria resulta ser más

favorable. Además, otro aspecto importante para la adaptación universitaria es que los y las estudiantes tengan una actitud positiva hacia en el proceso de separación

En concordancia con lo anterior, en algunos de los testimonios de las personas participantes se observó que quienes tuvieron experiencias previas en las cuales no se encontraban con sus padres o quienes experimentaron haberse desligado de alguno de estos, no percibieron un fuerte proceso de desapego o nostalgia por sus seres queridos o su hogar durante la adaptación universitaria, *“Yo siempre he sido muy neutral, no tan apegado a ellos. Igual en el último año de colegio yo estuve viviendo con mi hermana porque mis papás se fueron un tiempo para la zona sur y yo no me quería ir, entonces me quedé con mi hermana”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021); curiosamente Thurber y Walton (2012) afirman que formas de prevenir este tipo de sentimientos durante la adaptación es que las familias fomenten viajes, campamentos, etc, en donde los hijos vayan solos y así puedan empezar a desarrollar herramientas desde años previos a la universidad.

Otro aspecto importante por mencionar es que con la migración de los y las estudiantes a la capital hubo un descenso en la cantidad de tiempo que dedicaban con sus familias principalmente por no compartir el mismo espacio habitacional, se mencionó que incluso la comunicación disminuyó *“la comunicación disminuyó porque eran conversaciones a larga distancia”* (EU-GP-F), *“cuando me vine para la u el tiempo era mucho menor”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Aunado a lo anterior la capacidad para viajar y reunirse con sus familiares fue otro aspecto importante, desde el punto de vista monetario, así como con respecto al tiempo que demora el viaje, en este sentido, es de esperarse que las actividades desarrolladas en familia también hayan disminuido *“Yo casi nunca voy a la casa ya, los veo menos pero porque es muy lejos”* (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021), otro participante agregó *“si era que se me dificultaba venir a verlos porque me cuesta entre 15 mil o 30 mil”* (EU- GF- M).

Por otro lado, se destaca dentro de los resultados que varios de las personas entrevistadas migraron a vivir con parientes como hermanos o de igual manera tenían algún familiar que vivía cerca de sus domicilios, dichos participantes mencionaron que dicha cercanía había sido un aspecto positivo en su proceso de adaptación. *“El vivir con mi hermana me ayudó a mantener ese contacto con mi familia”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). En concordancia con lo anterior Meléndez (2008) afirma que cuando los estudiantes viven con algún miembro de la familia reciben apoyo contra estresores que provienen propiamente del ambiente académico, social, emocionales y ayuda en los sentimientos de aislamiento y desconfianza.

#### 6.2.2.1.2 Amigos.

Según Inglés (2009) a lo largo de la vida de una persona, se van desarrollando la personalidad, así como los procesos cognitivos y psíquicos, los cuales juegan un papel importante en las relaciones sociales (mencionado en Martínez, Inglés, Piqueras & Ramos, 2009). Por lo tanto, se establece que existen factores tanto a nivel físico, mental y emocional que influyen directamente las relaciones interpersonales (Martínez et al., 2009).

Sin embargo, es durante el período que se concibe como la adolescencia tardía o juventud (entre los 18 y 28 años) donde se enfrentan mayores cambios de orden social (Arias, Arias, Jaramillo, Restrepo & Ruiz, 2009). En esta misma línea, Quiroga (1998) indica que la adolescencia tardía se divide en tres subfases que se clasifican como: la primera fase se desarrolla de los 18 a 21 años, la segunda de los 21 a los 24 años y la tercera de los 25 a los 28 años. En cada una de estas subfases se establecen una serie de cambios en el contexto en el adolescente que se generan por la finalización de la escuela secundaria y el ingreso a la universidad, los cuales “van a implicar la pérdida efectiva del cuerpo institucional que servía de continente: los compañeros, los profesores, la metodología de estudio, los horarios, etc.” (citado en Arias et al., 2009; p. 63).

Lo anterior queda en evidencia con el grupo de participantes, ya que el inicio de su vida universitaria implicó algunas modificaciones con su grupo de amigos del colegio o del lugar de procedencia debido a tres razones principales, las cuales son: no asistir a la misma universidad, la lejanía geográfica generada al cambiar de residencia para vivir cerca de la Sede Rodrigo Facio, y la carga académica del semestre. Por lo tanto, el tiempo compartido con su grupo de amigos disminuyó o del todo se detuvo ya que estos factores ocasionaban que no contarán con el tiempo suficiente o con los recursos necesarios para poder visitar o salir con su grupo de amigos.

En esta línea, un participante comentó *“siempre he mantenido comunicación con mis amigas de antes de la u, del colegio y así, pero obviamente ya no las veo, no tengo el mismo tiempo para dedicar para verlas y así entonces esa parte sí ha cambiado un montón”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Asimismo, otro participante mencionó *“ya cuando entré a la U, ellos no entraron conmigo y es que solo pasamos 3 y de esos sólo uno entró a la U y a ese no le hablaba”* (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021). Aunado a lo anterior, otro participante indicó *“Con mis amigos completamente, no tengo conexión con ellos, con los de mi pueblo, es como muy poco, si a acaso dos, tres personas, y los del colegio, que nos veíamos así, pero sí hubo como esa desconexión de amistad”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

A pesar de que la gran mayoría de participantes compartieron esta realidad, una cantidad menor de estos mencionó aún seguir en contacto con sus amigos del colegio, pero se debe a casos aislados ya que corresponden a amistades que ingresaron a la misma universidad y que, además, comparten lugar de habitación cerca de la universidad.

Por otro lado, a partir de los cambios que se generan una vez que se ingresa a la universidad, estos dan pie a que se generen nuevas amistades debido a que es en esta etapa en donde se da una “expansión de las redes extrafamiliares, de modo que los jóvenes se ven expuestos a un amplio abanico de nuevas situaciones sociales donde se relacionan con personas desconocidas o no allegadas” (Flores & Díaz, 1995 mencionado en Martínez et al., 2009; p. 115). De esta forma, la totalidad de las personas participantes comentó sobre haber generado más amistades una vez que se ingresó en la universidad las cuales se componen por compañeros de cursos y de las personas con las que conviven en sus nuevos lugares de residencia.

Así lo ejemplificó un participante “*He conocido bastantes personas de la u, tengo tres amigas que las quiero un montón y hacemos planes para vernos*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021); por otro lado, otro participante indicó “*En la U si hay un montón de más amigos y he conocido más personas, lo normal en los cursos*” (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021); además otro entrevistado comentó “*en mi caso, amistades o amigos con los que yo vivía alquilando, pero de la universidad no ninguno, incluso al día de hoy no tengo una amistad.*” (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Aunado a lo anterior, Eisenberg (1990) establece que durante la etapa de la adultez “las relaciones sociales van estabilizándose y la capacidad de empatía o capacidad para ponerse en lugar de otros está más desarrollada” (mencionado en Martínez et al., 2009; p. 116); asimismo, Bijstra et al. (1994) indica que “el éxito en las interacciones con los demás está relacionado positivamente con el afrontamiento de situaciones sociales conflictivas” (mencionado en Martínez et al., 2009; p. 117).

Por lo tanto, esto se vuelve relevante para la población en estudio, ya que los jóvenes universitarios han formado lazos de amistad más estables y significativos con las personas con las que afrontan situaciones difíciles similares, esto no sólo a nivel académico, sino también a nivel más emocional y personal. De esta manera, las personas entrevistadas rescataron haber creado vínculos más significativos, en comparación con los establecidos en el colegio, con sus compañeros de cursos en primer año, compañeros de carrera y con las personas con las que comparten apartamento. Esto se evidencia en la información recopilada en las entrevistas, en donde un participante indicó “*de hecho, con la gente del aparta sí, de hecho, con uno de ellos*

*somos bastante cercanos, tengo una comunicación bastante fluida”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); asimismo, otro participante mencionó *“Con nuevos amigos, en eso me siento super bien, porque encontré un grupo de estudio y un grupo de amigos y siento que me ha servido demasiado en la adaptación, es como más fácil llevar la carrera y los cursos”* (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

#### 6.2.2.1.3 Comunidad.

La participación en sí puede desarrollarse a través de acciones tales como comunicar, informar, dar parte, intervenir o actuar, tiene que ver con la posibilidad de cumplir una tarea dentro de un grupo o una comunidad. A su vez formar parte de un grupo muchas veces implica un sentimiento de pertenencia al mismo, se comparten responsabilidades, compromisos hacia metas compartidas (López de Llergo & Cruz de Galindo, 2005).

Ahora bien, la participación permite que los individuos puedan desarrollar sus potenciales y contribuir a la sociedad (López de Llergo & Cruz de Galindo, 2005). De esta manera, en nuestra investigación, enlazar el tema de la participación en relación con los y las estudiantes universitarios procedentes de zonas lejanas, resulta relevante, desde los diversos escenarios, pudiendo tomar en cuenta la comunidad universitaria, y la comunidad vista como el conjunto de organizaciones o grupos conformados dentro del nuevo espacio geográfico al cual migran. Esto principalmente para comprender si su participación e involucramiento en esta tiene algún efecto en el proceso de adaptación universitaria.

Dentro de los resultados curiosamente varios participantes expresaron no estar involucrados en grupos conformados dentro de la comunidad y no haber formado parte de ninguno en sus comunidades de procedencia: *“yo no participaba en ningún grupo comunitario, pero cuando me vine para acá eso no cambió mucho tampoco”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Sin embargo, un participante expresa que la participación y el involucramiento en actividades siempre fue una práctica común a lo largo de su vida, por lo cual al ingresar a la universidad también buscó en donde integrarse: *“yo siempre digo que yo siempre he sido muy metiche, entonces soy una persona muy social y me gusta colaborar con cosillas así. Cuando entré a la u, me metí a la Asociación de Estudiantes de Pública y cuando hacían actividades ahí estaba”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Asimismo la dinámica en las comunidades rurales, es muy diferente a las comunidades urbanas, en cuanto a la socialización entre sus habitantes, en las comunidades rurales generalmente sus integrantes se conocen unos a otros, mientras que en las urbanas la comunicación suele ser mucho más indirecta, limitada y es común que sus integrantes no se conozcan entre sí, así lo expresó el siguiente participante: *“Actividades de aquí donde vivo no,*

*no me he involucrado en nada pero aquí la gente casi ni se conoce*” (EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021).

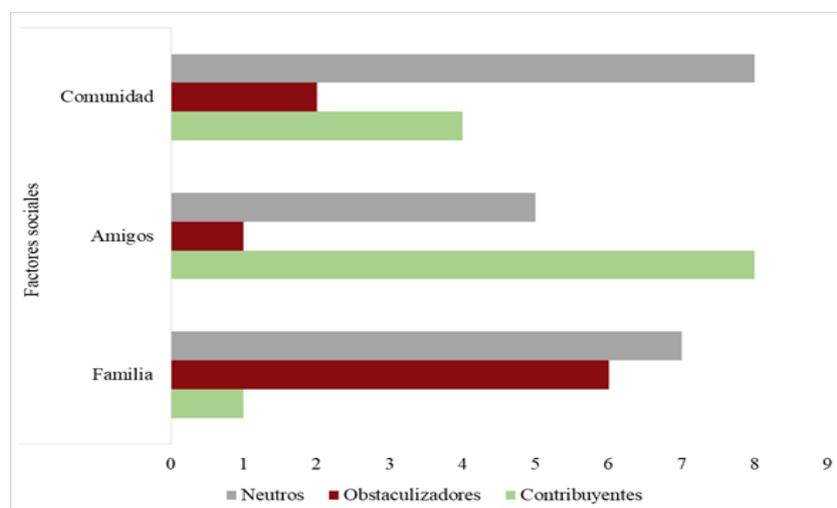
Por otro lado, en los grupos en los cuales hubo involucramiento de algunos de las personas entrevistadas fueron: asociaciones de estudiantes, grupo de voluntariado y liderazgo pertenecientes a la universidad.

Con relación a la percepción de apego a la comunidad, las personas entrevistadas no experimentaron nostalgia al dejar su espacio comunitario, al contrario, mencionan que el haber migrado a la capital fue un aspecto positivo pues les gusta más, se sentían mejor emocionalmente, más libres y menos juzgados *“me sentía feliz de estar de un lugar distinto, me sentía contenta, en general no me causaba como tristeza o angustia o algún vacío de ningún tipo”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Otros participantes agregan: *“para mí era algo muy bueno, me sentía muy cómodo, muy bien, como que encajaba y aquí,”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021); *“cuando estuve en el colegio estaba deprimido entonces me gustó más estar acá”* (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

### 6.2.2.2 Factores sociales contribuyentes y obstaculizadores de la adaptación universitaria.

Para visualizar de manera más clara los resultados con respecto a los factores sociales contribuyentes y obstaculizadores se presenta el siguiente gráfico con las percepciones de los y las estudiantes.

**Gráfico 2. Factores sociales contribuyentes y obstaculizadores según la percepción de las personas participantes.**



**Nota aclaratoria:** El fin del gráfico es meramente mostrar de manera resumida algunas de las percepciones de las personas participantes y no pretende representar cuantitativamente datos generados en la investigación ya que la investigación es de corte cualitativo.

Con respecto al papel que juega la **comunidad** en la adaptación universitaria, se percibió que este fue considerado mayoritariamente como **elemento neutral** (obsérvese en el gráfico 2) en donde algunos de los jóvenes no solían involucrarse en la comunidad de origen y no hubo ningún aumento con respecto a la comunidad a la cual migraron a partir de su ingreso a la universidad. La participación comunitaria según López de Llergo y Cruz de Galindo (2005) es clave para fomentar lo que se conoce como educación social, la cual promueve que los individuos se involucren y tengan papeles protagónicos en su entorno, generan un proceso de retroalimentación desde lo profesional, cultural y familiar, y se fortalece el ejercicio de la ciudadanía.

Por otro lado, si tomamos en cuenta el involucramiento de los y las estudiantes en grupos universitarios, por medio de las entrevistas fue posible observar una leve diferencia, lo cual se puede tomar en cuenta como un elemento que contribuye a la adaptación universitaria, esto debido a que según Sax, Bryant, y Gilmartin (2004) la **participación** durante la universidad en organizaciones estudiantiles permite la interacción social en los y las estudiantes, lo cual a su vez mejora la integración, el rendimiento académico y emocional de los y las estudiantes. Sin embargo, como se mencionó anteriormente la participación en la comunidad fue casi nula y en grupos universitarios no fue tan significativa por lo cual es importante que las universidades apuesten por una promoción social universitaria de involucramiento con la comunidad, si bien es cierto el trabajo comunal universitario viene a intentar por medio de la acción social aportar a la solución de situaciones, sería muy importante que se generara más conciencia ciudadana desde la participación.

Con respecto al elemento **amigos**, como se observa en el gráfico 2 mayoritariamente fue visto como un elemento **contribuyente** en el proceso de adaptación universitaria, ya que al ingresar a la universidad los y las estudiantes generan nuevas amistades, las cuales nacen desde los diversos lugares en los cuales se desenvuelven; compañeros de apartamento, compañeros de la carrera o ya sea de algunos grupos de participación. En este sentido un participante menciona: *“compartir en grupos de actividades extracurriculares digamos, no precisamente de estudios, sino de otras áreas, eso me ayudó a conocer a más personas”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

De igual forma las amistades de carrera o amistades generadas en cursos, además de sentirse identificados por el hecho de compartir gustos y preferencias también vienen a ser académicamente un apoyo, así lo mencionó el siguiente participante: *“lo positivo fue haber encontrado amigos que fueron de mi carrera, entonces en la parte académica, estar un poco*

*acompañados, que si se me olvidaba un trabajo me recordaban, están pendientes de que hiciera los quices y demás actividades”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Por otro lado, estas amistades vienen a formar grupos de apoyo a nivel emocional, ya que muchos comparten situaciones similares. Por ejemplo, un participante mencionó con respecto a sus redes de amigos que: *“compartimos tristezas y demás tragedias entonces hacía que fuera menos malo, entonces eso sí fue muy importante, poder compartir eso y así no sentirnos que estábamos tan solos”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

En concordancia con lo anterior, el estudio de Soares, Almeida y Guisande (2010) muestra que el clima social tiene un efecto en el proceso de adaptación, así el apoyo percibido desde los compañeros y profesores tiene una importancia sustancial durante el primer año. Gómez (2019) además menciona que en el proceso migratorio de los estudiantes es importante que exista la percepción de un entorno de acogida agradable, apoyo familiar, apoyo de los lazos cercanos, y la generación de vínculos cercanos, así es consecuente que cuando el clima social es percibido como positivo y hay apoyo, se desarrolla una mejor adaptación al entorno universitario.

Por otro lado, se hizo mención del hecho de cortar comunicación y conexiones con algunas amistades del lugar de origen: *“el desapego con las personas que conocía antes porque ya no tengo el tiempo para compartir con ellas”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). Sin embargo, el migrar este aspecto no fue algo tan relevante entre los testimonios ya que no solamente se vio como una pérdida de conexiones con pares, sino que por otra parte el migrar también facilitó la creación de nuevas relaciones más significativas.

Por último, dentro del factor social **familia** se logró observar una mayor categorización del mismo como elemento **obstaculizador**, ya que aquellas personas participantes que se autodescriben como personas más apegadas a sus familias, presentaron a nivel emocional afectación, desde lo que se conoce como nostalgia por la lejanía, o un sentimiento de desconexión con su grupo familiar, así lo expresó el siguiente participante: *“Siento que perdí la conexión y si me afectó bastante porque uno se siente extraño”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021). Además, para algunos la necesidad de estar con sus seres queridos significaba una repercusión económica, ya que viajan frecuentemente para visitarlos: *“viajaba cada 15 días, la beca se me iba apagando el transporte”* (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021). Este punto es especialmente importante ya que los y las estudiantes con el beneficio de la reubicación geográfica poseen limitados recursos económicos, en este sentido, los gastos no contemplados en el presupuesto repercuten directamente en otras áreas, por ejemplo, alimentación o materiales de estudio.

### **6.2.3 Factores culturales.**

#### **6.2.3.1 Descripción de los factores culturales a partir del ingreso a la universidad.**

##### 6.2.3.1.1 Uso de tecnología.

Según Abarca (2015) una de las demandas actuales del currículo universitario corresponde al manejo efectivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), esto debido a que las TIC conforman una herramienta fundamental en diferentes aspectos de la vida actual, por lo tanto, es necesario “formar a los estudiantes para que se desempeñen en la sociedad actual” (p. 336). Asimismo, Mortera (2007) resalta que la “tecnología actual hace posible utilizar una amplia gama de herramientas digitales” (mencionado en Abarca, 2015; p. 337), por lo que se vuelve indispensable que las instituciones educativas universitarias modifiquen su práctica docente para incluir estas nuevas herramientas.

Tomando en cuenta lo anterior, el grupo de personas entrevistadas indicaron haber logrado incrementar su conocimiento y habilidades en el uso de TICs a partir de su ingreso a la universidad, ya que se vieron forzados a mejorar sus habilidades con herramientas como internet, paquete de Office y Drive; así lo indicó un participante “*Si había utilizado el paquete de Office, pero no en gran medida, pero igual como en la carrera utilizamos cosas básicas, pero si digamos aprendí un montón cómo utilizar herramientas como Google o Drive que realmente las desconocía antes*” (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Otro entrevistado comentó “*No sabía usar programas como Excel, no sabía hacer algunas cosas como presentaciones, descargar plantillas, descargar programas como Marvin, no tenía idea cómo se hacía, poco a poco y con el paso de algunos cursos he ido aprendiendo*” (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

Asimismo, las personas entrevistadas resaltaron los esfuerzos que realiza la Universidad de Costa Rica para proveer al estudiantado de acceso a internet, acceso a diversas herramientas que contribuyen a su preparación profesional y en algunos de casos, hasta de dispositivos electrónicos como computadoras y tabletas electrónicas para aquellas personas que no cuenten con los medios necesarios para adquirir estos bienes. De esta forma, un entrevistado indicó “*Cuando entré a la se me dañó la computadora entonces yo a veces me iba para la biblioteca*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021); asimismo, otro participante comentó “*hasta ahorita estoy pagando internet antes hacia uso del que hay en la biblioteca*” (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Aunado a lo anterior, también resaltaron que la universidad además se caracteriza por brindar las capacitaciones necesarias para el correcto uso de las herramientas disponibles, así lo indicó el siguiente participante “*La u le brinda a uno muchos servicios para el uso de*

*diversas herramientas como las bibliotecas, APA, etc.”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); asimismo, otro estudiante comentó

*“Tengo que agradecerle a la u porque en la escuela de negocios que tenían un laboratorio que uno podía ir a usar y también lo de las charlas que dan en la u par a poder usar lo de las bibliotecas, y ya le enseñan a uno usar lo de las bases de datos.”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Por último, el grupo de personas entrevistadas en su totalidad destacaron la gran diferencia en la velocidad del internet, una vez en la Gran Área Metropolitana (GAM), ya que, en sus lugares de procedencia al ser zonas rurales, la velocidad del internet es muy baja o del todo no contaban con señal, como lo indicó un estudiante

*“la conexión a internet que era gigantesca, era increíblemente rápido, yo no lo podía creer, todo era instantáneo, y todo el mundo estaba haciendo algo en la casa y yo todavía podía hacer lo que yo quisiera y eso marca mucha diferencia entre una zona rural y la GAM”* (EU-E-10, comunicación personal, 23 de agosto de 2021).

#### 6.2.3.1.2 Creencias.

Los resultados en cuanto a creencias muestran que hubo una disminución con respecto a la participación en actividades de alguna congregación religiosa. Muchos de las personas participantes mencionaron que una razón por la cual durante el colegio asistían a congregaciones religiosas y participaban en dichas actividades era principalmente por la influencia de los padres o familiares.

Dicho lo anterior, al independizarse y vivir solos, la responsabilidad o el compromiso a participar fue disminuyendo paulatinamente: *“Cuando estaba en la casa me obligaron a ir a la iglesia evangélica, ya cuando estuve con mi hermana prácticamente no iba, y cuando me vine para acá dejé de ir, actualmente no estoy en ninguna iglesia”*(EU-E-07, comunicación personal, 01 de setiembre de 2021); *“diría que después de ingresar a la u ya me fui como desapegando de ciertas cosillas incluyendo esa creencia, yo diría que ha disminuido”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); *“yo participaba mucho pero cuando ingresé a la u, empecé como a alejarme de eso por criterio propio”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021), otro participante menciona que con la formación académica y con el fomento del pensamiento crítico y el cuestionamiento, encontró desacuerdos con respecto a las actividades religiosas y la congregación a la cual asistía *“cuando me vine para acá todavía iba los fines de semana pero con el tiempo comencé a sentir desinterés. Conforme se avanza en la carrera te haces más crítico y ya tuve más libertad de decir ok no estoy de acuerdo con esto y no me siento cómoda”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de

2021, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Estos resultados concuerdan con los encontrados por Edmondson y Park (2009) quienes confirman que los estudiantes universitarios en esta etapa se encuentran en un continuo proceso de examen o análisis que puede alterar las creencias religiosas y en el cual la universidad juega un papel clave como entorno propicio para dicho cambio.

Así quienes lo hacían por presión mermaron su asistencia; sin embargo, quienes participaban por gusto continuaron asistiendo de manera menos frecuente y esto se debió al aumento de responsabilidades académicas y la disminución del tiempo disponible: “*Siempre he sido católica, En la u hay un grupo que se llama Go y yo iba a ese grupo que también, es católico todavía voy*” (EU-E-06, comunicación personal, 26 de agosto de 2021); “*Di siempre fui católica, cuando me vine para acá siempre me mantuve, iba a misa y así*” (EU-E-11, comunicación personal, 25 de agosto de 2021).

Algunos estudios han reportado que la práctica religiosa, la participación en organizaciones y el bienestar espiritual, tienen una influencia positiva sobre la adaptación universitaria (Byant, 2007). Sin embargo, un estudio realizado del 2000 al 2003 por el programa de Investigación Institucional Cooperativa perteneciente a la Universidad de California en los Ángeles (UCLA), muestra que la búsqueda espiritual y la experiencia religiosa se ha asociado con mayor angustia psicológica. Por otro lado, se encontraron resultados similares a los obtenidos en el presente estudio, en donde la percepción de espiritualidad y la práctica de actividades religiosas disminuye conforme el estudiante avanza en la universidad (mencionado en Edmondson & Park, 2009).

Aunque para este estudio no se intentó observar profundamente, la influencia de esta variable sobre la adaptación universitaria, lo que sí fue posible observar de acuerdo a los testimonios de las personas participantes fue una disminución con respecto a estas prácticas, asimismo se observó que dicha disminución no fue percibida como un obstáculo para el proceso de adaptación universitaria.

#### 6.2.3.1.3 Actividades culturales.

La extensión universitaria hacía referencia a uno de “los pilares básicos sobre los que se construye un modelo de universidad democrática y comprometida socialmente, en su permanente búsqueda hacia la excelencia, pertinencia y equidad social” (Menéndez, sf; p. 1); de esta manera, las universidades “fueron incorporando diferentes capacidades y asumiendo distintos roles que han dado como resultado a la ejecución de las más variadas actividades” (Menéndez, sf; p. 3).

Es así como, desde la Universidad de Costa Rica, específicamente desde la Vicerrectoría de Acción Social se orientan, promueven, supervisan y evalúan proyectos, programas y actividades de Acción Social que permiten una formación humanista de la población estudiantil (Acción Social UCR, 2021); por lo tanto, la comunidad universitaria tiene acceso a diferentes actividades como cursos de educación continua, cine universitario, desarrollo de diversos proyectos e iniciativas estudiantiles, acceso al Trabajo Comunal Universitario, entre otras.; las cuales se realizan a lo largo del año lectivo.

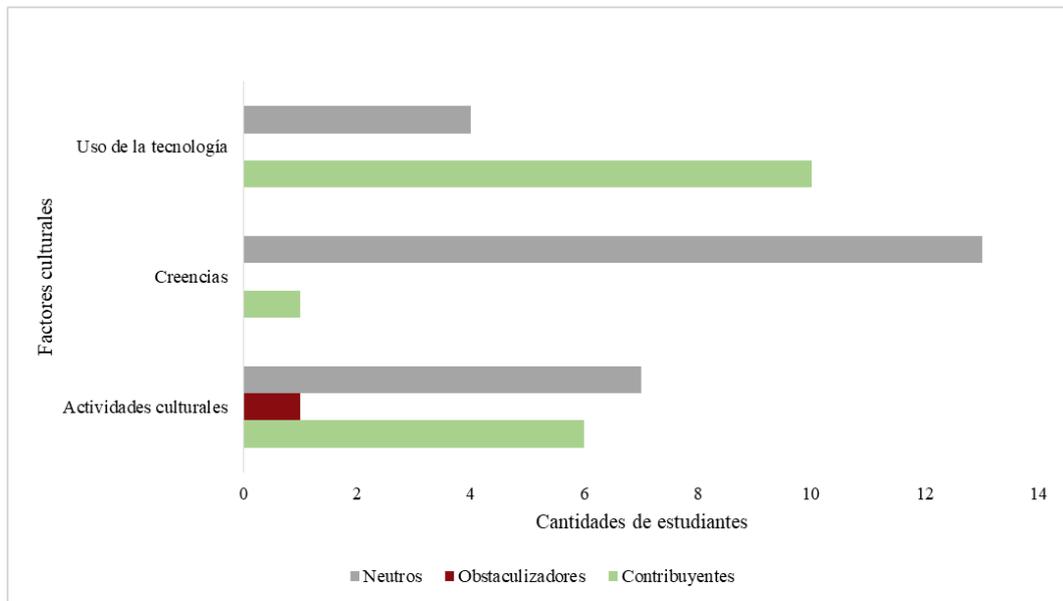
De esta manera, un grupo de las personas participantes destacaron que debido a la cercanía con diversos lugares en los alrededores de la universidad, así como con las opciones que ofrece la universidad, su participación en actividades culturales incrementó, así lo indicó el siguiente estudiante *“si comencé a asistir muchísimo más al teatro, y se dieron como festivales, también como quioscos que habían en la u entonces creo que sí aumentó como mi interés en la cultura y el arte”* (EU-GF-M, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021); asimismo, otro participante comentó *“en mi caso también aumentó por la cercanía en la u que hacían varias actividades”* (EU-GF-F, comunicación personal, 03 de setiembre de 2021).

Sin embargo, el otro grupo de entrevistados indicó no participar del todo en este tipo de actividades dentro de la universidad y de vez en cuando, participaban de algunas actividades que se realizaban cerca de su nuevo lugar de residencia; así lo comentó el participante *“Ya viviendo en San José, lo más así fue que iba los domingos a la feria cuando podía, es como lo más, iba a la feria de Zapote y la de San Pedro”* (EU-E-09, comunicación personal, 23 de agosto de 2021); además otro estudiante indicó *“No en la u tampoco estoy muy interesado en eso”* (EU-E-05, comunicación personal, 24 de agosto de 2021).

#### **6.2.3.2 Factores culturales contribuyentes y obstaculizadores de la adaptación universitaria.**

Con respecto a los factores culturales, así mismo como en los factores anteriores se realizó un gráfico que rescata las opiniones de las personas participantes y categoriza estos en obstaculizadores, contribuyentes o neutros.

**Gráfico 3. Factores contribuyentes y obstaculizadores según la percepción de las personas participantes.**



**Nota aclaratoria:** El fin del gráfico es meramente mostrar de manera resumida algunas de las percepciones de las personas participantes y no pretende representar cuantitativamente datos generados en la investigación ya que la investigación es de corte cualitativo.

En el gráfico anterior se logra observar que por ejemplo el factor **Uso de la tecnología** fue categorizado principalmente como **contribuyente**, esto como se detalla en los resultados se debe a que, al trasladarse a la universidad, en donde la oferta en el acceso a internet es mayor y de mejor calidad, brindando más velocidad, por ejemplo, lo cual difiere en las zonas rurales, asimismo la universidad ofrece otro tipo de herramientas como capacitaciones y uso de equipo tecnológico.

A continuación, se recopilan algunos testimonios de participantes congruentes con lo anteriormente mencionado: *“lo positivo fue que tuve más acceso, incluso digamos fuera del internet que era lo que más te he mencionado que fue el cambio más radical que hubo por así decirlo, em, también en la u hay tecnología que hay acceso a tablets o que puedes ir a la biblioteca.”* (EU-E-08, comunicación personal, 23 de agosto de 2021). Otro participante hizo mención al uso de la tecnología: *“mejoró mi forma del uso de la tecnología”* (EU-E-13, comunicación personal, 26 de agosto de 2021).

En el factor creencias un resultado relevante fue la disminución en las **prácticas religiosas**, sin embargo, como se puede apreciar en el gráfico fue considerado como un **elemento neutral**, es decir que no poseyó representatividad en el proceso de adaptación universitaria.

Para finalizar, en cuanto a las **actividades culturales** este elemento fue considerado tanto **neutro como contribuyente**, en cuanto a su contribución la razón se debe al aumento en la oferta disponible de actividades en la zona de reubicación, así como la oferta de actividades brindada por la Universidad.

#### **6.2.4 Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica.**

A manera de resumen, en el siguiente cuadro se logran constatar cuáles fueron los factores contribuyentes y cuáles fueron los factores obstaculizadores del proceso de adaptación universitaria para el grupo de participantes, desde las tres componentes que han guiado el presente estudio: factores individuales, factores sociales y factores culturales. Asimismo, dentro del cuadro, se cuenta con una celda con factores neutros, ya que fueron considerados de esta forma por las personas entrevistadas al no haber tenido un papel relevante en su adaptación a la universidad.

**Cuadro 7. Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica.**

	<b>Factores contribuyentes</b>	<b>Factores obstaculizadores</b>	<b>Factores neutros</b>
<b>Factores individuales</b>	Actividad física Actividades de ocio y recreación. Aspiraciones individuales Acceso a servicios de salud	Hábitos alimenticios Higiene del sueño Sustancias psicoactivas Autosuficiencia Convivencia	
<b>Factores sociales</b>	Amigos	Familia	Comunidad
<b>Factores Culturales</b>	Uso de la tecnología		Actividades culturales Creencias

**Fuente:** Elaboración propia.

#### **6.3 Líneas de acción desde la promoción de la salud para el abordaje de la adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica.**

En esta sección se encuentran desarrolladas líneas de acción desde promoción de la salud, consideradas por las investigadoras y con el respaldo científico, en función a mejorar el proceso de adaptación universitaria en estudiantes que poseen el beneficio de reubicación geográfica de la universidad de Costa Rica.

La investigación como tal, parte desde un enfoque de promoción de la salud, por lo cual se han utilizado los modelos de determinantes sociales de la salud para la recolección y análisis

de la información, con el fin de entender el proceso de adaptación universitaria y sus implicaciones en la salud de los jóvenes.

Si bien es importante atender las necesidades en las cuales se enfocan las siguientes líneas de acción, las investigadoras resaltan que es primordial asegurar la sostenibilidad y el fortalecimiento de aquellos aspectos que resultaron ser favorecedores en el proceso de adaptación universitaria, tal es el caso de:

- Acceso a servicios de salud.
- Redes de apoyo (amigos).
- Actividad física.
- Actividades de ocio y recreación.
- Aspiraciones individuales.
- Uso de la tecnología.
- Actividades culturales.

Según Villalbi (2001) para alcanzar un nivel adecuado de bienestar, físico, mental y social, las personas deben cumplir sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y ya sea cambiar su entorno o adaptarse a él; en ese punto específico es en donde se comprende que el proceso de adaptación universitaria es determinante para el bienestar de los y las estudiantes y que además el peso de los factores relacionados puede derivar en la deserción.

De esta forma, las líneas de acción funcionan como áreas o grandes temas fundamentales en los cuales se deben centrar las acciones para garantizar la obtención de un fin específico. A partir de los resultados obtenidos se generaron las siguientes líneas de acción para la promoción de la salud de los universitarios durante su proceso de adaptación a la universidad, asimismo, estas tienen como base las necesidades expeditas de quienes participaron en el grupo de discusión.

### ***6.3.1 Desarrollo de políticas o reglamentos para la promoción de la salud.***

Si bien esta línea de acción es muy amplia, es importante que existan políticas o reglamentos, no sólo para que se desarrollen programas hacia la promoción de la salud en la comunidad universitaria, sino que además se asegure la sostenibilidad de los esfuerzos que se realicen. Asimismo, amparados bajo ese techo, se logre sustentar las posibles acciones y estrategias dirigidas a la adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica.

Como se recabó en las entrevistas realizadas, la Oficina de Bienestar y Salud realiza e incursiona en la creación de acciones para promover la salud en la comunidad universitaria,

pero al no haber una política que permita la sostenibilidad de las acciones, todos estos esfuerzos terminan siendo poco efectivos, debido a su corta temporalidad y poca colaboración por parte de las diversas instancias universitarias.

Es de especial interés recalcar que lo anterior ya ha sido mencionado en las iniciativas generadas por los miembros de la red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud, a la cual pertenece la Universidad de Costa Rica por medio de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS), pero además, en el año anterior (2021) la RIUPS, certificó a la Universidad de Costa Rica como Universidad Promotora de la Salud durante el encuentro realizado en San Juan de Puerto Rico en el 2013, se exige la definición de políticas en las instituciones para la promoción de la salud.

En ese sentido la Universidad de Costa Rica ha desarrollado un serie de políticas institucionales para un plazo de cinco años (quinquenio), estas políticas se aprueban por el Consejo Universitario y pretenden orientar el quehacer de la Universidad desde once ejes estratégicos, los cuales son: universidad y sociedad, excelencia académica, cobertura y equidad, regionalización, posgrado, talento humano, gestión universitaria, igualdad e inclusividad, bienestar y vida universitaria, compromiso ambiental, e independencia de gobierno, organización y finanzas. De esta forma, todos estos ejes sirven de insumo para la elaboración del presupuesto institucional y constituyen la visión estratégica, y el Consejo Universitario solicita a la Administración y a todas sus Unidades velar por el cumplimiento de los objetivos establecidos en dichas políticas.

Sin embargo, al hacer una revisión de lo establecido en el documento, cada eje se constituye de políticas y objetivos los cuales se plantean de forma muy general, dando paso a que no se especifiquen los encargados, los plazos, las metas, las acciones específicas para el cumplimiento de estos objetivos y sus métodos de evaluación. Lo anterior queda en evidencia en el eje de bienestar y vida universitaria, el cual resulta relevante para esta investigación, ya que en una de las políticas que lo componen se establece que se “fortalecerá una cultura de promoción de la salud en la comunidad universitaria y nacional, en pro del desarrollo y bienestar humanos, bajo un concepto de responsabilidad compartida”, y dentro de sus objetivos específicos se rescatan el concepto de responsabilidad compartida en salud desde la individualidad y la institución; sin embargo, esta responsabilidad recae solamente en las funciones de la Oficina de Bienestar y Salud.

En este punto es necesario tomar en cuenta que el concepto de salud se entiende como un resultado generado al poseer la capacidad de manejar la interacción entre entornos de tipo biológico, físico, espiritual, económico y social (UNESCO, 1992), por esta razón, la salud al

ser un tema transversal en todas las políticas, le concierne a diferentes organismos e instituciones. Es así como, en el caso de la salud universitaria de los y las estudiantes de la Universidad de Costa Rica, esta debe involucrar y ser responsabilidad de otras instancias universitarias, además de la Oficina de Bienestar y Salud.

Por lo tanto, es necesaria la creación de una nueva política en promoción de la salud que fije la responsabilidad mayoritaria sobre la Vicerrectoría de Vida Estudiantil ya que esta instancia es la “encargada de la promoción del desarrollo personal y social del estudiante desde una perspectiva integral, que facilita las condiciones existenciales y materiales, para contribuir al mejoramiento del educando como individuo, como universitario y como miembro solidario de la Sociedad” (Consejo Universitario, 2001; p. 1). Asimismo, para lograr su efectividad, debe asegurar el trabajo conjunto e interdisciplinario que involucre a las oficinas que la conforman, garantizando lo que se establece en el Artículo 3<sup>14</sup> de su reglamento general.

En esta línea, la política además de establecer las instancias responsables, también deberá establecer acciones tomando en cuenta las demás líneas de acción desde la promoción de la salud: la creación de entornos saludables (físicos, psicosociales, económicos, políticos, culturales) para la salud y el bienestar, el fortalecimiento de las acciones comunitarias y la participación de la comunidad, el desarrollo de habilidades necesarias para una vida sana y la reorientación de los servicios de salud, de modo que esto asegure una mejora continua y sostenida de las acciones de promoción de la salud dentro de la universidad.

A partir de esta política general en promoción de la salud, se deben desprender acciones específicas que aborden la adaptación universitaria y que incidan en temas relacionados con el bienestar de los y las estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica, algunos de estos temas son: residencia, acceso a servicios de salud y a programas institucionales y fortalecimiento de habilidades y aptitudes personales. Asimismo, es importante promover canales de comunicación para que los y las estudiantes de primer ingreso tengan conocimiento de los programas, actividades y servicios que ofrece la universidad en sus diversos ámbitos (recreativo, académico, etc.).

### **6.3.2 Fortalecimiento de habilidades y aptitudes personales.**

De este punto se retoma lo establecido en la *Carta de Ottawa* (1986) en la cual se menciona que la educación sanitaria conlleva a la generación y el fortalecimiento de actitudes personales que son esenciales para una vida sana y para que los individuos se desenvuelvan de

---

<sup>14</sup> **Artículo 3. Gestión:** La Vicerrectoría debe articular entre sus diversas instancias y crear las condiciones necesarias que le permitan ofrecer, desde una visión humanística y sistémica servicios de calidad, de manera ágil, flexible y simplificada en sus trámites (Consejo Universitario, 2001).

manera efectiva socialmente. Según la Organización Panamericana de la Salud para lograr la promoción de la salud es necesario de varios elementos internos o intrínsecos, uno de ellos es el autocuidado, el cual es la capacidad de la persona de proporcionarse asimismo cuidados en función de su salud, pero para poder proporcionar estos cuidados, las personas requieren de habilidades individuales, las cuales les permiten tomar decisiones en función al resguardo y la búsqueda del bienestar (Tobón Correa, 2003).

Cabe destacar que los esfuerzos realizados en la etapa de la adultez joven son sumamente importantes ya que los hábitos adquiridos se pueden instituir para el resto de la vida, con ello entonces se asegura que haya individuos más capacitados para desarrollarse y enfrentar las exigencias y los desafíos que presenta la vida diaria dentro de la sociedad a nivel profesional y a nivel relacional familiar. Cabe destacar que, en el aspecto de la adaptación universitaria, se detectó que algunos temas que forman parte de las habilidades individuales tienen especial implicación en este proceso, tales como; el manejo de las emociones, la autoestima, los estilos de vida saludable, uso y abuso de sustancias psicoactivas, higiene del sueño y el manejo de las finanzas.

En lo que respecta al manejo de emociones, este se constituye en una herramienta que permite reconocer los sentimientos propios, entender los de los demás, y así ser conscientes de cómo estos influyen en los comportamientos personales y responder de manera adecuada a los mismos, así por medio de la presente investigación, en este tema es realmente importante considerar el apego familiar frente a la separación, ya que esta trae consigo emociones tales como la tristeza o nostalgia por la lejanía de los seres queridos, el anhelo por regresar a sus hogares, necesidad de conexión, lo cual puede influir en la salud mental durante el proceso de adaptación de los y las estudiantes y con ello repercutir diversos aspectos.

Lo anterior, se logra visualizar en la investigación de Kalsner y Pistole (2003), donde el apego y el proceso de separación resulta ser abrumador para los estudiantes y de esta manera, mientras mejor se pueda superar la separación del núcleo familiar, mejor se llevará a cabo el proceso de adaptación universitaria, lo cual además es fundamental ya que maximiza los beneficios educativos y sociales de la experiencia y con ello promueve la permanencia y el éxito estudiantil.

Este tema es abordado por Thurber y Walton (2012) en su investigación en la cual hacen visible el problema que significa para el proceso de adaptación la nostalgia provocada por la lejanía con el grupo familiar y también sugieren maneras en las cuales desde la institución y en conjunto con otros actores como las familias, personal enfocado en estudiantes que se trasladan al campus y profesionales en salud mental, pueden abordar el tema dentro y fuera del campus.

Aunado a lo anterior, el manejo de emociones es clave en este proceso de adaptación universitaria pues los y las estudiantes se enfrentan al reto de la convivencia con desconocidos o nuevas amistades, para ello además es requerido, contar con las habilidades necesarias para establecer relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y además utilizar la comunicación asertiva, con el fin de lograr una convivencia pacífica, desarrollar relaciones cordiales y bajo el marco del respeto con pares.

Otro tema por tratar es la autoestima, el cual debe centrarse en la aceptación y reconocimiento de sí mismo, desde el carácter, las fortalezas y debilidades propias y el fortalecimiento de la confianza en las capacidades propias y la responsabilidad individual hacia el autocuidado.

En estilos de vida saludables, fomentar el conocimiento relacionado con alimentación, preparación congruente con la disponibilidad de tiempo, la capacidad financiera de los y las estudiantes, de manera que estas estrategias permitan a los y las estudiantes conservar o adoptar una alimentación saludable durante el proceso adaptación, ya que como se constata por medio de la información suministrada por los y las participantes y congruente con otras investigaciones (Troncoso, 2011 & Ramos et al., 2015), que el ingreso a la universidad resulta muchas veces en modificaciones de los hábitos alimenticios tales como el aumento del consumo de snacks, comidas rápidas y alteración de los horarios de alimentación, lo cual a su vez es perjudicial para la salud a largo y corto plazo.

Asimismo, como se logra ver en los resultados, algunos de los padecimientos más reportados fueron aquellos relacionados con el aparato digestivo, por lo tanto, el contar con un abordaje oportuno puede ayudar a que los y las estudiantes mantengan una mejor salud digestiva, durante el periodo universitario y posterior al mismo.

Por otro lado, es importante abordar el consumo de sustancias psicoactivas, ya que fue un tema con relevancia significativa dentro de los resultados. El consumo de dichas sustancias trae consigo consecuencias cognitivas que afectan el rendimiento académico de los y las estudiantes, consecuencias laborales, sociales, relacionadas con la salud, con el autocuidado, con respecto a actitudes de riesgo además de la dependencia física (Jackson, Sokilovsky & Gunn, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, una de las formas principales es la capacitación a la población de manera amplia y crítica, así es posible generar un decremento de consumo de este tipo de sustancias o el consumo responsable, ya que como se menciona en el informe mundial sobre drogas 2021, la desinformación es uno de los principales motores del consumo de sustancias por parte de los jóvenes (United Nations, 2021). Actualmente la información con

respecto a la peligrosidad del consumo del alcohol y el manejo, están ampliamente difundida y son mensajes que las poblaciones jóvenes reciben mucho antes del ingreso a la universidad, convendría abordar mayores temas con respecto a diferentes consecuencias, así como ampliar el contenido a más tipos de sustancias, como lo es la marihuana, la cual últimamente está siendo cada vez más usada.

En el tema de la higiene del sueño, se ha visto que las alteraciones en el sueño afectan el desempeño académico de los estudiantes universitarios (Zeek et al., 2015), en la presente investigación se encontraron afectaciones en la calidad del sueño al ingreso de la universidad, principalmente las causas se debían al manejo inapropiado del tiempo, es decir, a una limitada organización de este. El mal manejo del tiempo se constituye en una barrera para la adopción de estilos de vida saludables (Tomy et al., 2019), la asignación del tiempo al desarrollo de evaluaciones y tareas relacionados con el aspecto académico muchas veces a falta de organización, afecta diversas áreas desde la alimentación, el sueño, la actividad física; es por ello que se hace necesario abordar el tema y una forma de hacerlo es brindando herramientas para el manejo y organización del tiempo.

Cabe destacar que en la etapa de la adolescencia y la adultez es en la cual se establecen patrones de comportamiento que pueden determinar la situación de salud actual, así como la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas durante los años posteriores (Tomy et al., 2019). En Costa Rica las enfermedades crónicas representan más de la mitad de las defunciones totales durante los últimos 5 años, como es de saber la pandemia del COVID-19 se ha focalizado desde los centros públicos de salud, en atender la emergencia actual y ha limitado la atención a los pacientes crónicos (Organización Panamericana de la Salud, 2021), por otro lado, se ha visto que la enfermedad causada por el coronavirus afecta de mayor manera a personas que poseen factores de riesgo tales como las enfermedades crónicas no transmisibles, enfermedades del tracto respiratorio, entre otras.

Lo anterior es un palpable ejemplo que brinda claridad de la importancia de abordar el tema de habilidades individuales, no solo a nivel de estilos de vida saludable, en donde se habla de alimentación, consumo de sustancias psicoactivas o ejercicio físico, sino que también los demás temas anteriormente mencionados, tienen grandes implicaciones en el futuro de la sociedad costarricense.

### ***6.3.3 Creación y producción de entornos saludables.***

Esta línea de acción resalta la estrecha unión y dinámica entre la persona y el ambiente y establece que las modificaciones que se generen en el medio en que se desenvuelven las personas habitualmente, en el trabajo, en su recreación, afectan de forma significativa su

situación de salud, por lo tanto, las acciones deben dirigirse a generar ambientes que produzcan gratificación, estímulo, seguridad y sensaciones agradables (Solano, 2002).

Los entornos o ambientes favorables consideran elementos físicos y sociales (Sundsvall, 1991); por lo tanto, incorporan diversos aspectos “tanto de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional)” (PAHO, 2016; p. 7).

De esta forma, a partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se logró identificar al entorno como una de las grandes características transversales de importancia en el establecimiento de los factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria. Es importante recalcar que, dentro de la Universidad de Costa Rica, se provee a toda la comunidad universitaria de espacios y servicios donde se promueven entornos saludables, por lo tanto, como parte de esta línea de acción se insta a la universidad a proteger y fortalecer los esfuerzos realizados hasta el momento en cuanto a acceso a servicios de salud, espacios para actividad física, espacios para actividades de tiempo libre y diversas actividades culturales y deportivas que se realizan durante el año.

Sin embargo, para el caso de los y las estudiantes universitarios que cuentan con el beneficio de reubicación universitaria es necesaria la creación de acciones específicas, ya que uno de los problemas mencionados por los y las participantes se relacionó con su traslado a San Pedro (nueva residencia), debido a que por causa del desconocimiento terminan alojándose en espacios habitacionales que presentan condiciones tales como espacios muy reducidos, condiciones de saneamiento desfavorables e incluso inseguridad física. Los resultados de Johnson, Cole y Merrill (2009) concuerdan con los encontrados en esta investigación y a partir de ello se hace notablemente necesario informar a los estudiantes universitarios sobre los problemas de salud y seguridad ambiental de las viviendas arrendadas y promover la responsabilidad de los propietarios a fin de proporcionar entornos seguros y saludables.

Asimismo, el espacio habitacional es parte de ese entorno físico en el cual se desenvuelve una persona y es un elemento influyente en la salud, según Barceló Pérez (2012) este puede considerarse el primer espacio de construcción de la salud pública. Así los elementos que lo componen pueden tener cierto grado de influencia, aquellos elementos que no contribuyen con la salud son factores de riesgo y pueden ser de carácter físico, químico, biológico o psicosocial (Barceló Pérez, 2012).

Sí bien es cierto que la universidad no puede influir directamente en los espacios habitacionales donde se hospeda esta población, sí es necesario establecer espacios dentro de

la universidad donde los y las estudiantes puedan acceder y compartir información y experiencias pertinentes a este tema. Asimismo, estos espacios se pueden potenciar poniendo en marcha diversas estrategias las cuales desarrollen habilidades y aptitudes personales en los y las estudiantes tomando en cuenta los temas descritos en el apartado anterior.

De esta forma, para lograr establecer dichos espacios, es importante lograr un canal de comunicación y colaboración entre las instancias de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, como lo son la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica, Oficina de Bienestar y Salud, Oficina de Registro e Información y la Oficina de Orientación, con las diversas Facultades y Escuelas, y Asociaciones de Estudiantes de la universidad, ya que en el caso de la Vicerrectoría, una de sus funciones radica en que esta debe “posibilitar la creación, de forma constante y permanente, de los espacios de participación estudiantil que permitan al estudiante ser agente de su desarrollo y de su propia transformación y capaz de contribuir solidariamente al bienestar de sus compañeros” (Consejo Universitario, 2001; p. 2).

Asimismo, el trabajar en conjunto con Facultades y Escuelas, específicamente con las comisiones de orientación y evaluación, así como con Asociaciones de Estudiantes de la universidad, es vital ya que estas instancias tienen un acceso más directo y personal con la población que cuenta con el beneficio de reubicación geográfica, por lo cual pueden tener mayor conocimiento acerca de sus necesidades reales. De esta manera, este trabajo cooperativo dará paso a unificar esfuerzos entre las diferentes instancias y permitirá que se tenga una línea de acción clara desde la promoción de la salud, asegurando que la población meta tenga un mejor y más fácil acceso a información relevante, y a espacios y actividades que promuevan la salud y la convivencia desde cada una de las Facultades y Escuelas de la universidad.

Por otro lado, el trabajo conjunto podría potenciar esfuerzos que ya se realizan, como por ejemplo la semana de inducción; de esta manera, las actividades que se realicen en las diferentes comisiones de orientación y evaluación, así como con Asociaciones de Estudiantes, tendrán un enfoque hacia la creación de entornos que promuevan la salud y la convivencia con otros estudiantes de diversos años.

Es importante recalcar que por medio de la convivencia, los y las estudiantes que cuenten con el beneficio de reubicación geográfica de primer ingreso puedan generar vínculos entre ellos mismos, propiciando un acompañamiento mutuo durante el proceso de adaptación universitaria; o con la participación de estudiantes que cuenten con el mismo beneficio pero que provengan años más avanzados, puedan brindar valiosos consejos a los nuevos estudiante desde su experiencia adaptándose a la universidad, sobre todo en relación con la escogencia del nuevo lugar de residencia.

Por otro lado, este trabajo conjunto puede ser beneficiado por medio del modelo de Centros Escuela que forma parte de la política para el fortalecimiento de la organización y funcionamiento de la Escuela de Salud Pública y de su carrera en Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica. Lo anterior, daría pie a una alianza entre la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y la Escuela de Salud Pública, ya que dicho modelo integra estudiantes de la carrera en Promoción de la Salud, un tutor universitario (docente) y un tutor organizacional (funcionario de alguna institución), permitiendo así la planificación, implementación y evaluación de acciones concretas desde la Promoción de la Salud, y además, dando la oportunidad a estudiantes de la carrera en Promoción de la Salud fortalezcan sus habilidades en la articulación de elementos teóricos y prácticos para el abordaje de la realidad de la salud y promoción de la salud (Rojas, Rojas, Villanueva & Vargas, 2018).

Para finalizar, es importante resaltar desde el modelo propio de los determinantes sociales de la salud, cómo las acciones propuestas en las líneas de acción desde la promoción de la salud pueden actuar sobre los diferentes elementos que componen dicho modelo.

De esta forma, por medio de la generación de la política en promoción de la salud se toca un plano más estructural de los determinantes sociales de la salud, en donde esta política permite que se sustenten acciones enfocadas en disminuir la brecha que poseen estos estudiantes al ingresar a la universidad, ya que las dificultades a las cuales se enfrentan son considerablemente diferentes con respecto a aquellos que provienen de zonas cercanas y no tienen que enfrentarse al duelo de dejar sus hogares, sus grupos de apoyo y lugares de referencia. Para ello realizar acciones que puedan mejorar esa situación en los individuos promueve una mayor equidad en las condiciones para que puedan desenvolverse en su nueva ubicación geográfica y en su formación profesional, como lo mencionan Solar e Irwin (2010) la política se centra en aquellos grupos que poseen una desventaja social con respecto a los demás, para disminuir las brechas y brindar las más similares oportunidades de desarrollo a todos los individuos.

Asimismo, en el segundo lineamiento en donde se desarrolla el fortalecimiento de las habilidades y aptitudes personales se logra apreciar cómo se puede abordar varios elementos dentro de los determinantes intermedios de la salud, los cuales se relacionan con el ambiente social o las circunstancias psicosociales. Es así como, por medio de los temas propuestos por los y las estudiantes, se pueden abordar los estresantes ambientales e individuales, ya que el estrés puede generar respuestas inmunológicas desfavorables, por lo tanto, con estas acciones entonces se logrará promover comportamientos de afrontamiento positivos en los individuos,

el apoyo social entre los mismos estudiantes, estableciendo patrones saludables a largo plazo que disminuyan las desigualdades en salud.

En esta misma línea de acción se tocan los elementos dentro de los determinantes intermedios que corresponden a los comportamientos, los cuales deberán asegurar la promoción y el mantenimiento de la accesibilidad y la oferta en opciones para el ejercicio físico y actividades recreativas que permitan la creación de una cultura de conocimiento que impulse el decremento en el consumo excesivo de sustancias psicoactivas como el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales. Asimismo, se puede promover una dieta más sana que permita evitar el elevado riesgo a largo plazo de afecciones en la salud.

En cuanto a la línea de acción relacionada con la creación y producción de entornos saludables, esta se encuentra dentro de lo que son los determinantes intermedios, por un lado, por medio de la protección a los espacios para la actividad física y recreación, y por otro lado, dentro de esta categoría amplia de los determinantes intermedios se encuentran las circunstancias materiales que hacen referencia al entorno físico como el habitacional y a su ubicación (Solar & Irwin, 2010). En este aspecto, la última línea de acción ofrece la creación de espacios dentro de la universidad en donde los estudiantes puedan compartir información y experiencias relacionados con el tema habitacional, con esto propiciar un flujo de información que les permita tener acceso a espacios habitaciones con mejores condiciones físicas, sanitarias y ambientales que disminuyan el estrés psicosocial relacionado, y con ello evitar posibles repercusiones en su salud.

## Capítulo VII

### Conclusiones y recomendaciones.

A partir de la finalización del proceso de análisis y discusión de los resultados, se generan las conclusiones y recomendaciones con las que se da un cierre al proceso investigativo realizado en el presente estudio.

De esta manera, a continuación, las conclusiones se plantean acorde a los tres objetivos específicos propuestos en la investigación, en tanto las recomendaciones se visualizan desde los resultados y experiencias vividas en el proceso por las investigadoras.

#### 7.1 Conclusiones.

Esta sección permite establecer la consecución de los resultados obtenidos, así como las respuestas y consideraciones finales de los objetivos planteados en la investigación.

##### *7.1.1 Objetivo 1. Factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad.*

En cuanto al primer objetivo se lograron establecer tres características transversales que fueron claves en el establecimiento de los factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la universidad de los y las estudiantes que cuentan con el beneficio de reubicación geográfica.

Primeramente, se rescata la influencia que se genera a partir de la zona de procedencia, en el caso de la totalidad de las personas entrevistadas, estos provienen de zonas que se consideran rurales. De esta forma, factores como actividad física, actividades de ocio y recreación, comunidad, y actividades culturales se caracterizaron por la ejecución de actividades muy puntuales debido al poco acceso de infraestructura adecuada para su realización, como es el caso de gimnasios, centros comerciales, plazuelas, entre otras.

Asimismo, se destacó una escasa organización comunal en el caso de las comunidades más pequeñas, lo cual resultaba en poca motivación por parte del grupo de personas entrevistadas en involucrarse más en sus comunidades. Por otro lado, en el caso del factor del uso de la tecnología, se determina un muy escaso acceso a internet debido a que en dichas áreas no se cuenta con una conexión estable o no se cuenta con conexión del todo.

En un aspecto más positivo, a pesar de que muchos de las personas entrevistadas indican que sus comunidades no contaban con la infraestructura necesaria para realizar ciertas actividades, sí rescatan un mejor acceso a espacios naturales los cuales potenciaban la realización de actividades con su grupo de amigos y familia. Asimismo, se encuentra el factor de hábitos alimenticios, ya que se contaba con un mejor acceso a alimentos más saludables esto

porque las zonas rurales se caracterizan por ser zonas agrícolas dando paso a la producción de gran variedad de productos a los que los y las estudiantes tenían acceso.

En segunda instancia, otra de las características claves corresponde a la influencia que genera el núcleo familiar en diversos factores individuales, sociales y culturales. En esta línea se puede rescatar la influencia que genera la situación económica que se cuenta en los hogares en donde vivían los y las estudiantes, esto debido a que, en la mayoría de los casos, las personas entrevistadas convivían en familias numerosas y no contaban con los recursos económicos necesarios que les permitiera, por ejemplo, participar de ciertas actividades con su grupo de amigos.

Asimismo, fue por medio del núcleo familiar que las personas entrevistadas contaban con horarios más definidos para ciertas actividades, como, por ejemplo, tiempos de comidas y horas de sueño. Además, la familia representó un factor en el desarrollo de diversos hábitos como lo son la ingesta de alimentos más saludables, horas de sueño más prolongadas, inicio del consumo de sustancias psicoactivas, participación en actividades comunales y familiares, así como el inculcar sus creencias religiosas y la participación en actividades de culto.

Del mismo modo, se destaca la asignación de actividades dentro del hogar, ya que, en la mayoría de las personas entrevistadas, eran sus padres o hermanos mayores quienes asumían tareas del hogar como cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de recibos y compra de los alimentos; por lo que muchos no sabían realmente como realizar esas tareas por sí solos.

Por último, la tercera característica clave corresponde a la influencia que se generaba por medio de la dinámica del colegio al que asistían los y las estudiantes, ya que básicamente su rutina giraba en torno a su asistencia al colegio, por ejemplo, en cuanto a sus tiempos de comida, horas de sueño, la realización de actividad física, entre otras.

Por otro lado, se enfatiza la importancia del colegio para la generación de lazos de amistad con otros estudiantes, lo cual se beneficiaba por la gran cantidad de horas que debían estar en el colegio y mencionaron el contar con más tiempo para realizar actividades extracurriculares, ya que tenían menor cantidad de presiones y responsabilidades. Asimismo, a partir de las influencias que generan sus amistades, los y las estudiantes también iniciaron con el desarrollo de hábitos como el consumo de sustancias psicoactivas.

Aunado a lo anterior, las instituciones de educación secundaria en conjunto con convenios con otras organizaciones, potenciaron la generación de habilidades vitales en su formación como es el uso de tecnología y su participación en diversas actividades culturales en el caso de los y las estudiantes que vivían en comunidades más pequeñas.

### ***7.1.2 Objetivo 2. Factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria.***

En cuanto al segundo objetivo se logran constatar cuáles son los factores contribuyentes y cuáles con los factores obstaculizadores de su proceso de adaptación universitaria para el grupo de participantes; asimismo, se lograron identificar dos grandes características transversales que resultaron de mucha importancia en el establecimiento de los factores contribuyentes y obstaculizadores en el proceso de adaptación universitaria de los y las estudiantes que cuentan con el beneficio de reubicación geográfica.

De esta forma, de primera entrada se destaca el papel que representa el contexto en el que se debe desarrollar el estudiante, ya que más allá de iniciar su vida en la universidad, en el caso de los y las estudiantes con reubicación geográfica esto implica un cambio en el lugar de residencia. Por lo tanto, este nuevo contexto generó una serie de consecuencias tanto positivas como negativas en el grupo de personas entrevistadas.

Por un lado, al iniciar su vida en la Gran Área Metropolitana (GAM) el grupo de participantes se enfrentó a una realidad muy diferente, en donde contaban con un mejor acceso a diversos servicios con los que contaban en sus comunidades, así como acceso a servicios nuevos. Lo anterior potenció el uso de servicios como servicios de salud, espacios para actividad física, espacios para actividades de tiempo libre y diversas actividades culturales, como, por ejemplo, asistir al teatro.

Sin embargo, este acceso también tuvo una influencia negativa como es en el caso a un mayor consumo de comida chatarra debido a la gran cantidad de restaurantes y aplicaciones móviles que facilitan el acceso a este tipo de alimentos; además, de la cercanía de diversos bares concentrados mayoritariamente en la Calle de la Amargura, lo que potenció el consumo de sustancias psicoactivas. Asimismo, muchos estudiantes no se sentían como parte de la comunidad en la que residían, ya que no se genera mayor participación comunitaria más allá de lo que ofrece la universidad.

Otro aspecto importante es la residencia del estudiante, ya que muchos de las personas entrevistadas destacaron sus dificultades para encontrar un lugar en buenas condiciones para vivir y en algunos casos destacan situaciones como violencia, acoso y disputas que perjudicaban la convivencia en los lugares donde alquilaban.

Como segunda característica se encuentra la asunción de mayores responsabilidades, no sólo en relación con las cargas académicas que implica la universidad, sino también con las responsabilidades del hogar con las que deben cumplir ya que la gran mayoría de las personas entrevistadas viven en hogares de manera independiente. Es así como, los y las estudiantes se

enfrentaron a cambios radicales en cuanto a su rutina y, sobre todo, al tiempo que debían asignar para lograr cumplir con todas sus responsabilidades; dando paso a que se generaran consecuencias en diversos factores.

De esta manera, de forma negativa se vieron influenciados factores como la alimentación, las horas de sueño y el tiempo asignado para compartir con la familia y con el grupo de amigos establecido antes del ingreso a la universidad. Sin embargo, se destacaron algunos factores positivos que contribuyeron a una mejor adaptación, por ejemplo, se mencionó que si bien es cierta la autosuficiencia es difícil en un principio, esto les dio mayor independencia.

Asimismo, el ingresar a una carrera deseada o similar hizo que se sintieran más motivados y, además, rescatan como la universidad potencia el uso de tecnología que los hace conocer mayor cantidad de herramientas tecnológicas.

### ***7.1.3 Objetivo 3. Líneas de acción desde la promoción de la salud para el abordaje de la adaptación universitaria.***

El establecimiento de líneas de acción desde promoción de la salud para el proceso de adaptación universitaria, darán paso a garantizar un contexto adecuado en el que los y las estudiantes se puedan desarrollar de manera más integral y que, además, cuenten con las habilidades necesarias que les permitan fortalecer su propia salud.

Por lo tanto, para efectos de esta investigación, se establecieron tres grandes líneas de acción desde la promoción de la salud, las cuales son: desarrollo de políticas o reglamentos para la promoción de la salud, fortalecimiento de habilidades y aptitudes personales, y creación y protección de ambientes/entornos saludables.

Estas líneas de acción pretenden potenciar las acciones que ya realiza la Universidad de Costa Rica en relación al resguardo del bienestar de los y las estudiantes; sin embargo, invitan a las autoridades universitarias a enfocar algunos esfuerzos hacia la población de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica para así asegurar un proceso de adaptación universitaria más adecuado. De esta forma, el establecer una política universitaria enfocada hacia la promoción de la salud servirá como guía y respaldo para las actividades que se realicen desde las diferentes entidades universitarias.

Asimismo, al contar con una política universitaria, esto favorecerá el desarrollo de entornos saludables dentro de la universidad y que, dentro de estos espacios, se logren promover habilidades individuales entre los y las estudiantes. Es de esta forma que, es necesario un trabajo en conjunto por parte de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, así como de las comisiones de orientación y evaluación de las diferentes escuelas y Asociaciones de

Estudiantes de la Universidad de Costa Rica que permitan el cumplimiento de estas líneas de acción y que, de esta forma, se potencie una adaptación universitaria adecuada para aquellos estudiantes que en el futuro cuenten con el beneficio de reubicación geográfica.

Por otro lado, las universidades como centros en donde se desarrollan, forjan y replantean los conocimientos que posteriormente los profesionales utilizan al ingresar al mercado laboral, pueden y deben centrarse también en el desarrollo humano. No queda de más mencionar a la vez que en el caso de la Universidad de Costa Rica al ser una universidad humanista, esto quiere decir “que en esta Universidad el ser humano es el centro de cada acción docente, investigativa y de acción social [...] las y los estudiantes son el más importante de los actores que intervienen en el proceso de formación”(Vicerrectoría de Vida Estudiantil, noviembre 2014) es decir, que el desarrollar políticas y programas de promoción de la salud en estudiantes es casi inherente a su principio rector.

Para finalizar, es importante agregar que dentro del desarrollo de las líneas de acción antes descritas, es fundamental que desde el establecimiento de programas y acciones amparadas bajo políticas se dé acción y se permita la construcción colectiva, de manera que los y las estudiantes con el beneficio de la reubicación geográfica se puedan vincular y formen así comunidades de aprendizaje, donde puedan compartir fortalezas, saberes, habilidades entre sí y generen un ambiente de confianza. Las comunidades de aprendizaje como lo mencionan Elboj Saso y Oliver Pérez (2003) permiten la superación de desigualdades educativas y con esto las desigualdades sociales, de esta forma, los y las estudiantes pueden compartir experiencias, generar una base de conocimiento compartido y replicado por ellos mismos hacia nuevos integrantes además creando un grupo sólido que pueda dar apoyo, soporte y las herramientas necesarias para superar el proceso de adaptación universitaria de manera saludable y exitosa.

Por lo tanto, tomando en cuenta que la interacción es la base del aprendizaje, las comunidades de aprendizaje se establecerían como una herramienta para garantizar que este aprendizaje se desarrolle es estableciendo grupos interactivos, ya que se habla que entre más variado sea el grupo más riqueza tendrán estas interacciones, pues más diverso será ese bagaje cultural (Elboj Saso & Oliver Pérez, 2003). En este sentido, los esfuerzos que la Vicerrectoría de Acción Social desarrolle, por medio de sus respectivas oficinas, podrán generar espacios donde estudiantes de diferentes zonas del país y diferentes realidades se reúnan, creando redes de apoyo, compartiendo saberes y habilidades, para afrontar las dificultades relacionadas con la adaptación a la universitaria y las implicaciones relacionadas con la reubicación geográfica.

## 7.2 Recomendaciones.

A continuación, se establecen las recomendaciones que surgen desde la experiencia de las investigadoras en la puesta en marcha de este proceso investigativo, las cuales se pretende que sean de utilidad para futuros investigadores que deseen indagar más sobre este tema, así como para las autoridades universitarias, en la toma de decisiones que beneficien a la población de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica.

De esta forma, investigadores que deseen explorar la adaptación universitaria en futuros estudios, se recomienda:

- Realizar investigaciones que se enfoquen a profundidad en cada uno de los factores anteriormente desarrollados, ya que esto permitirá establecer las necesidades específicas de este grupo de la población universitaria.
- Utilizar una técnica de muestreo que permita un mayor número de participantes en los estudios, en donde, además, se tomen en cuenta estudiantes de las otras sedes regionales de la Universidad de Costa Rica.

Por otra parte, a la Vicerrectoría de Vida Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, se recomienda:

- Generar una política institucional para la Promoción de la Salud que respalde acciones para el bienestar de la población universitaria, y con ello, el bienestar de la población de estudiantes que cuenten con el beneficio de reubicación geográfica
- Promover espacios interdisciplinarios y trabajo conjunto con las Oficinas que la componen y diversas instancias universitarias, que unan esfuerzos que faciliten la identificación de las necesidades específicas de la población de estudiantes que cuenten con el beneficio de reubicación geográfica, y eventualmente, se establezcan estrategias pertinentes para una mejor atención de dichas necesidades.
- Asegurar la participación de estudiantes de primer ingreso con el beneficio de reubicación geográfica en espacios donde se desarrollen conocimientos y habilidades en torno a la adaptación universitaria y que estos sean desarrollados con una anterioridad de al menos tres semanas al ingreso a la universidad.
- Es importante recalcar que el objetivo 3 corresponde a un objetivo externo, lo cual indica que no necesariamente su realización implica la satisfacción del objetivo general, sin embargo, luego del establecimiento de las tres líneas de acción desde la promoción de la salud, convendría entonces tener en cuenta fuentes que establezcan los insumos necesarios para generar una guía o lineamientos que describan acciones más específicas

para el abordaje de las necesidades de los y las estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica. De esta forma, según la Organización Panamericana de la Salud (2008) las iniciativas en promoción de la salud deben describir el proceso de planificación, ejecución, evaluación y sostenimiento que permitan establecer “cómo están funcionando las actividades encaminadas a crear condiciones que promuevan la salud y la equidad en materia de salud” (p.6), por lo tanto, una guía debe describir el contexto, los métodos, resultados y las enseñanzas extraídas. Asimismo, el Gobierno de Navarra (2006) indica que, para lograr constatar procesos en Educación para la Salud, es necesario establecer objetivos concretamente definidos y evaluables, un contenido enfocado hacia las necesidades del educando, el tipo de métodos y técnicas que respondan a los objetivos, y una evaluación tanto continua como final. De esta manera, en el caso de una guía de acción que responda a las necesidades específicas de la población con reubicación geográfica de la Universidad de Costa Rica, debe constar de: objetivo general y objetivos específicos, y para cada objetivo específico se deberán establecer metas, actividades, recursos, alianzas necesarias, responsables y el tiempo requerido para el cumplimiento de cada una de las metas (Ministerio de Cultura de Colombia, 2010).

### **7.3 Limitaciones.**

A continuación, se describen las limitaciones encontradas por las investigadoras en la puesta en marcha de este proceso investigativo, las cuales se pretende que sean tomadas en cuenta para futuros investigadores y así evitar que su proceso de investigación sea influenciado por estas.

- Primeramente, el acceso a la información de contacto de los y las estudiantes participantes se constata como una limitación. Lo anterior debido a que dicha información se encontraba en la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica de la Universidad de Costa Rica, por lo que se debió incurrir en asegurar la colaboración de dicha oficina. Asimismo, las investigadoras no tuvieron acceso directo a la información, ya que el muestreo fue facilitado por la misma oficina. Por lo tanto, si no se hubiera contado con la participación de dicha oficina, no se hubiera logrado acceder a esta información.
- Por último, otra limitación encontrada se relaciona con la participación de los y las estudiantes en el estudio, ya que esta se vio afectada por la temporalidad en la que se llevó el proceso investigativo. De tal forma que, la invitación al estudio y posterior

proceso de firma de consentimientos se llevó a cabo en el período de final de semestre, periodo en el cual los y las estudiantes universitarios se encuentran realizando las respectivas entregas de sus evaluaciones finales, al tratarse de un periodo de alta tensión y un grado mucho mayor de involucramiento en el proceso académico de evaluación, se estima que pudo afectar la anuencia y disposición a la hora de firmar y enviar dichos documentos en el tiempo establecido.

## Referencias bibliográficas.

- Abarca, Y. (2015). El uso de las TIC en la educación universitaria: motivación que incide en su uso y frecuencia. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/download%20/19692/19771>
- Abello Riquelme, R., Díaz Mujica, A., Pérez Villalobos, M.V., Almeida, L.S., Lagos Herrera, I., González Puentes, J., & Strickland, B. (2012). Vivencias e implicación académica en estudiantes universitarios: adaptación y validación de escalas para su evaluación. *Estudios pedagógicos*. 38(2), 7-19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000200001>
- Abuso de sustancias - OPS/OMS*. (n.d.). Organización Panamericana de la Salud. Retrieved November 10, 2021, from <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
- Acción Social Universidad de Costa Rica (2021) ¿Quiénes Somos? Recuperado de <https://accionsocial.ucr.ac.cr/index.php/quienes-somos>
- Aguilar, A; Macias, M & Herrera, J. (2017). Factores que influyen en la adopción de las Tecnologías de Información y Comunicación por parte de las universidades. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35652744018.pdf>
- Aguirre, M; Gaete, P; Lavergne, M; Loredó, B & Paz, C. (2016). Ingreso a la vida universitaria: un proceso desafiante. Recuperado de [http://opac.pucv.cl/pucv\\_txt/txt-7500/UCD7827\\_01.pdf](http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-7500/UCD7827_01.pdf)
- Alfaro, N. (2014). Los determinantes sociales de la salud y las funciones esenciales de la salud pública social. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>
- Almeida, L.S. & Ferreira, J.A. (1999). Adaptação e rendimento académico no Ensino Superior: fundamentação e validação de uma escala de avaliação de vivências académicas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 157-170. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12069/1/Almeida%2C%20Soares%20%26%20Ferreira%2C%202000.pdf>
- Almeida, L.S., Soares, A.P., & Ferreira, J.A. (2000). Transición y adaptación a la Universidad: Presentación de un Cuestionario de Experiencias Académicas (QVA). *Psicología*. 14(2), 189-208. Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psi/v14n2/v14n2a05.pdf>

- Alpizar, W. (2006). Hacia la Construcción del concepto integral de adultez Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/download/10704/10096/>
- Arellano Lino, I. M. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima-Este* (pp. 58–67) [Tesis para optar por el título profesional de Psicólogo, Universidad Peruana Unión]. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri\\_Tesis\\_Bachiller\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Arias, A. (1968). Estudio acerca de la adaptación de los estudiantes colombianos en la Universidad de Lovaina. *Revista Colombiana de Psicología*, 13(1-2), 87-107. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/34473>
- Arias, A; Arias, M; Jaramillo, C; Restrepo, F & Ruiz, D. (2009). Relaciones sociales entre jóvenes universitarios: Una mirada desde las lógicas subjetivas Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/339366222\\_Relaciones\\_sociales\\_entre\\_jovenes\\_universitarios\\_una\\_mirada\\_desde\\_las\\_logicas\\_subjetivas](https://www.researchgate.net/publication/339366222_Relaciones_sociales_entre_jovenes_universitarios_una_mirada_desde_las_logicas_subjetivas)
- Arjanggi, R & Kusumaningsih, L.P. (2016). College Adjustment of First Year Students: The Role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 5(1): 30-39. Recuperado de <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/download/4273/2392>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arza, J. (2015). *Equi-Sastipen-Rroma Manual para la Promoción de la Salud en la Comunidad Gitana* Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/306263987\\_Equi-Sastipen-Rroma\\_Manual\\_para\\_la\\_promocion\\_de\\_la\\_salud\\_en\\_la\\_comunidad\\_gitana](https://www.researchgate.net/publication/306263987_Equi-Sastipen-Rroma_Manual_para_la_promocion_de_la_salud_en_la_comunidad_gitana)
- Babbie, E. R. (2015). *The practice of social research*. Nelson Education.

- Barceló Pérez, C. (2011). Vivienda saludable: un espacio de salud pública. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 50(2), 131–135.<http://scielo.sld.cu>
- Barrantes Echavarría, R. (2013). *Investigación: Un camino al conocimiento, un enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto*. 2da ed. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo *INED*, 7: 48-65. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Belhumeur, S., Barrientos Segura, A., & Retana-Salazar, A.P. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13-22. <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/73732>
- Bellido Cáceres, J.M. (s.f.). Poder popular, autogestión, autosuficiencia y autonomía. *Revista digital pensamiento al margen*. Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/51241/1/Poder%20popular%20Autogesti%c3%b3n,%20autosuficiencia%20y%20autonom%c3%ada.pdf>
- Borrell, C & Malmusi, D. (2010). La investigación sobre los determinantes sociales y las desigualdades en salud: evidencias para la salud en todas las políticas Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911110001512>
- Borzone, M. (2017). Autoeficacia y vivencias académicas en estudiantes universitarios Recuperado de [http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v20n1/es\\_0123-9155-acp-20-01-00275.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v20n1/es_0123-9155-acp-20-01-00275.pdf)
- Boude, V; Pencer, M; Pratt, M; Adams, G; Birnie-Lefcovitch,S; Polivy, J & Gallander, M. (2007). *The importance of friends: Friendship and Adjustment among 1<sup>st</sup>-year University students* Recuperado de <https://unistars.org/papers/STARS2017/08A.pdf>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachments and healthy human development*. New York: Basic Books.

- Bryant, A. N. (2007). The effects of involvement in campus religious communities on college student adjustment and development. *Journal of College and Character*, 8(3). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1178>
- Buollosa Galarza, G.A. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cabrera, E & Burgos, F. (2021). Uso del tiempo libre y de ocio en relación con el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/349042813\\_USO\\_DEL\\_TIEMPO\\_LIBRE\\_Y\\_DE\\_OCIO\\_EN\\_RELACION\\_CON\\_EL\\_RENDIMIENTO](https://www.researchgate.net/publication/349042813_USO_DEL_TIEMPO_LIBRE_Y_DE_OCIO_EN_RELACION_CON_EL_RENDIMIENTO)
- Cáceres, D., Salazar, I., Varela, M., & Tovar, J. (2006). Consumo de drogas en jóvenes universitarios y su relación de riesgo y protección con los factores psicosociales. *Univ. Psychol*, 5(3), 521–534. Scielo.
- Calderón, C., & Fernández de Sanmamed, M. (2014). Investigación cualitativa. *Problemas de salud en la consulta de medicina de familia. 7a ed. Barcelona: Elsevier*, 193-216.
- Cappuccio, F. P., D’Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585–592. National Library of Medicine. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>.
- Carmona Rizo, T. (2019, febrero 11). *Para el 2019 más de la mitad de los estudiantes matriculados recibirán una beca*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/02/11/para-el-2019-mas-de-la-mitad-de-los-estudiantes-matriculados-recibiran-una-beca.html>
- Carneiro, R; Toscano, J & Díaz, T. (2021). Los desafíos de las TIC para el cambio educativo. Recuperado de <https://www.oei.es/uploads/files/microsites/28/140/lastic2.pdf>

- Castaño Ramírez, A. (2011). Introducción al concepto de hábito de Charles Pierce para el comportamiento del consumidor. *Revista punto de vista*, 3, 9-14. Recuperado de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/puntodevista/article/view/97>
- Castaño-Pérez, G. A., & Calderón-Vallejo, G. A. (2014). Problemas asociados al consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(5), 739–746. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3579.2475>
- Cause, M. (2009). El concepto de comunidad desde el punto de vista socio-histórico-cultural y lingüístico Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1813/181321553002.pdf>
- Caza, A. (2012) Self-regulated learning strategies – predictors of academic adjustment. *Procedia social and behavioral sciences*, 33, 104-108. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.092>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 1 (62), 25-30. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Chacón, E; Gutiérrez, J; Lobos, M; MacQuaid, R & Flamenco, M. (2018). La salud general relacionada con la adaptación a la vida universitaria Recuperado de <https://www.utec.edu.sv/vips/uploads/investigaciones/investigacion81.pdf>
- Chau, C & Saravia, J. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236003>
- Conley, C. S., Travers, L.V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal American College Health*, 61(2), 75-86. DOI: 10.1080/07448481.2012.754757 .
- Connell, M., Scheridan, K. & Gardner, H. (2003). On Abilities and Domain [Sobre habilidades y dominio]. En R. Sternberg y E. Grigorenco (Eds.), *The Psychology of Abilities, Competencies and Expertise [Psicología de las habilidades, competencias y*

experticia]. 93-125. Cambridge University Press. Doi: <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511615801>

Consejo Universitario. (1974). Estatuto Orgánico de la Universidad de Costa Rica. [https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/estatuto\\_organico.pdf](https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/estatuto_organico.pdf)

Consejo Universitario. (2000). Reglamento científico de la Universidad de Costa Rica para las investigaciones en las que participan seres humanos. [http://cec.ucr.ac.cr/sites/default/files/2019-09/reglamento\\_etico\\_cientifico\\_de\\_la\\_ucr.pdf](http://cec.ucr.ac.cr/sites/default/files/2019-09/reglamento_etico_cientifico_de_la_ucr.pdf)

Consejo Universitario. (2001). Estatuto Orgánico de la Universidad de Costa Rica “Reglamento General de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil. Recuperado de [https://www.cu.ucr.ac.cr/fileadmin/user\\_upload/cu.ucr.ac.cr/Normativa/estatuto/estatuto\\_organico.pdf#page=10](https://www.cu.ucr.ac.cr/fileadmin/user_upload/cu.ucr.ac.cr/Normativa/estatuto/estatuto_organico.pdf#page=10)

Consejo Universitario. (2015). Reglamentos de adjudicación de becas a la población estudiantil. [https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/adjudicacion\\_de\\_becas\\_2015.pdf](https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/adjudicacion_de_becas_2015.pdf)

Coronel, J & Marzo, N. (2018). Determinantes sociales y de salud protectores en el ámbito universitario Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v22n8/1029-3019-san-22-08-825.pdf>

Corredor Gamba, S. P., & Polanía Robayo, A. Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8–18. Revista de Medicina. <https://doi.org/https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483>

Cortés Amador, E., & Salazar Jara, G. (2009). *Ocasiones de consumo [recurso electrónico]: dinámica sociocultural del alcohol en estudiantes de la Universidad de Costa Rica* [Tesis (licenciatura en antropología social), Universidad de Costa Rica]. <http://catalogo.sinabi.go.cr/janium-bin/detalle.pl?Id=20211007122645>

Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud de las nociones a los abordajes. *Última década*. 12(21).83-104. DOI: [10.4067/S0718-22362004000200004](https://doi.org/10.4067/S0718-22362004000200004)

- Dávila, M. (2006). Neurofisiología y fisiopatología del sueño. *Acta de Otorrinolaringología & Cirugía de Cabeza y Cuello*, 39(3), 37–48. Clínica Médica.
- Díaz, S; Arrieta, K & Guette, A. (2016). Problemas de Salud y calidad de vida en estudiantes de odontología Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n1/0124-7107-reus-19-01-00051.pdf>
- Díaz-Bravo, L., Toruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruíz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Díaz-Castela, M. del M., Anguiano-Garrido, B., & Muela-Martínez, J. A. (2016). El Consumo de Drogas en el Alumnado de la Universidad de Jaén [The drug use in students from the University of Jaen]. *Acción Psicológica*, 13(1), 53. <https://doi.org/10.5944/ap.13.1.16723>
- Díez Patricio, A. (2017). Más sobre a interpretación (II). Ideas y creencias. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 37(131), 127-143. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v37n131/08.pdf>
- Duarte, C; Ramos, D; Latorre, A; & González, P. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n6/v17n6a09.pdf>
- Edmondson, D., & Park, C. (2009). Shifting foundations: religious belief change and adjustment in college students. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(3), 289–302. <https://doi.org/doi:10.1080/13674670802627339>
- Elboj Saso, C., & Oliver Pérez, E. (2003). Las comunidades de aprendizaje: Un modelo de educación dialógica en la sociedad del conocimiento. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 17(3), 91–103. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27417306.pdf>
- Elche, M, Sanchez-García, S & Yubero, S. (2018). Lectura, ocio y rendimiento académico en estudiantes universitarios del área socioeducativa. *Educación XX1*. 22. 215-237. 10.5944/educXX1.21548.

- Fajardo, M & Encinas, I. (2010). *Del conocimiento a la adaptación social: importancia desde el punto de vista educativo* Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832326015.pdf>
- Fajardo-Dolci, Germán, Gutiérrez, Juan Pablo, & García-Saisó, Sebastián. (2015). Acceso efectivo a los servicios de salud: operacionalizando la cobertura universal en salud. *Salud Pública de México*, 57(2), 180-186. Recuperado en 21 de noviembre de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342015000200014&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342015000200014&lng=es&tlng=es).
- Federación de enseñanza de CC. OO de Andalucía. (2012). Temas para la educación: La amistad en niños. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9004.pdf>
- Feldman, K.A & Astin A.W. (1994). What matters in college? Four Critical years Revisited. *The Journal of Higher Education*, 65(5), 615-622. doi:10.2307/2943781
- Ferreira, J.A. & Castro, M.T. (1994). A adaptação do Inventário de Desenvolvimento da Autonomia de Iowa com jovens universitários. *Psychologica*, 12, 143-153. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718214.pdf>
- Gallander Wintre, M & Yaffe M. (2000). First-Year Students' Adjustment to University Life as a Function of Relationships with Parents. *Journal of Adolescent Research*. 15(1), 9-37. Recuperado de [https://www.naspa.org/images/uploads/main/WintreMG-YaffeM\\_2000\\_First-Year\\_Students\\_Adjustment\\_to\\_University\\_Life.pdf](https://www.naspa.org/images/uploads/main/WintreMG-YaffeM_2000_First-Year_Students_Adjustment_to_University_Life.pdf)
- García Castro, G., & Bartolucci, J. (2007). Aspiraciones educativas y logro académico: un estudio de caso sobre las características y condiciones sociales de los estudiantes de la UAM. *Investigación*. 12(35), 1267-1288. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/documentos/rmie/v12/n035/pdf/N35G.pdf>
- García, M & Rosas, O. (2009). La amistad en secundaria y su influencia en el rendimiento escolar Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/26239.pdf>
- Gómez, G. (2008). El uso de la tecnología de la información y la comunicación y el diseño curricular Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44032107.pdf>

- Gobierno de Navarra (2006) Manual de educación para la salud. Recuperado de <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
- Gómez, S. (2019). Experiencias migratorias de estudiantes universitarios. Estudio cualitativo en la Universidad Nacional de Córdoba. *Praxiz educativa*, 23(1), 1-13. DOI: <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2019-230108>
- Gonzalez, Y., Mann, R., Hamilton, H., Erickson, P., Sapag, J., Brands, B., Strike, C., Simich, L., Giesbrecht, N., Wright, M. da G. M., Cumsille, F., & Khenti, A. (2015). El uso de drogas entre los estudiantes universitarios y su relación con el maltrato durante la niñez y la adolescencia. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 24(spe), 88–96. <https://doi.org/10.1590/0104-07072015001110014>
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la Investigación (5ª ed). México: Mc Graw Hill
- Herrera Paredes, J. M., & Ventura, C. A. A. (2010). Consumo de alcohol y violencia doméstica contra las mujeres: Un estudio con estudiantes universitarias de México. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(spe), 557–564. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692010000700011>
- Hood, A. & Jackson, L.M. (1983). The Iowa Developing Autonomy Inventory. Iowa: Universidad de Iowa.
- Iglesias-Benavides, J.L., Blum-Valenzuela,E., López-Tovar, A.V., Espinoza-Galindo, A.M & Rivas-Estilla, A.M. (2016). The College Adjustment Scales (CAS) test and recent students' school performance upon entry into a medical school. *Medicina Universitaria*. pp. 1-4. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/317508521\\_The\\_College\\_Adjustment\\_Scales\\_CAS\\_test\\_and\\_recent\\_students'\\_school\\_performance\\_upon\\_entry\\_into\\_a\\_medical\\_school](https://www.researchgate.net/publication/317508521_The_College_Adjustment_Scales_CAS_test_and_recent_students'_school_performance_upon_entry_into_a_medical_school).
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Clasificación de distritos según grado de urbanización: Metodología. San José, Costa Rica. ISBN: 978-9930-525-25-8

- Instituto Nacional de Seguros INS. (2021). Historia Recuperado de <https://www.ins-cr.com/historia>
- Instituto Tecnológico de Costa Rica. (2020). *Programa IntegraTEC*. <https://www.tec.ac.cr/programa-integratec>
- Irazusta, J; Astiazarán, A; Díaz, E; Gil, J; Gil, S; & Hoyos, I. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/29823624\\_Alimentacion\\_de\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/29823624_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios)
- Jackson, K. M., Sokolovsky, A. W., Gunn, R. L., & White, H. R. (2020). Consequences of alcohol and marijuana use among college students: Prevalence rates and attributions to substance-specific versus simultaneous use. *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 34(2), 370–381. <https://doi.org/10.1037/adb0000545>
- Jae-Lan, L., Yang-Keum, H., & Han Hong, K. (2020). Relationship between Academic Stress, University Life Adaptation and Health Promotion Behaviors in Health College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial*, 21(1), 308-316. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.308>
- Jaude, L & Marín F. (2005) Determinantes Sociales de la Salud en Chile Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/331984362>
- Johnson, E., Cole, E., & Merrill, R. (2009). Environmental Health Risks Associated with Off-Campus Student-Tenant Housing. National Environmental Health Association, 71(6), 43–47. <https://www.jstor.org/stable/26327853>
- Kalsner, L., & Pistole, C. (2003). College Adjustment in a Multiethnic Sample: Attachment, Separation-Inspaniduation, and Ethnic Identity. *Journal of College Student Development*. *College Student Development*, 44(1), 92–109. John Hopkins University Press. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0006>
- Kloster Kantlen, G.E & Perrotta, F.D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología.

Universidad Católica de Argentina. Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

LaBrie, J. W., Ehret, P. J., Hummer, J. F., & Prenovost, K. (2012). Poor adjustment to college life mediates the relationship between drinking motives and alcohol consequences: A look at college adjustment, drinking motives, and drinking outcomes. *Addictive Behaviors*, 37(4), 379–386. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.11.018>

Lange, I., Vio, F. (2006). Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de educación superior. 1° ed. Santiago: Ministerio de Salud. <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>

Lazcano, I & Madariaga, A. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6149004>

Ley reguladora de investigación biomédica. *Diario oficial La Gaceta. Ley N° 9234.* del 22 de abril de 2014. [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=77070&nValor3=96424&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=77070&nValor3=96424&strTipM=TC)

Lodoño Pérez, C., García Hernández, W., Valencia Lara, S. C., & Vinaccia Alpi, S. (2005). Expectativas frente al consumo de alcohol en jóvenes universitarios colombianos. *Anales de Psicología*, 21(2), 259–263. <https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721207>

Londoño, C. (2009) Optimismo y Salud Positiva como Predictores de la Adaptación a la Vida Universitaria Recuperado de <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/335/340>

López Alegría, F., Oyanedel Sepúlveda, J. C., & Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *Medisur*, 18(2), 211–222.

- López de Llergo, A. T., & Cruz de Galindo, L. M. (2005). Participación comunitaria desde la universidad. *Educación y Educadores*, 8, 91–104.
- López-Roldán, P. & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. Recuperado de [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf)
- Lukomski Jurczynski, A., & Mancipe Flechas, Eduardo. (2008). El paradigma emergente y su impacto en la investigación epistemológica de las ciencias sociales. *Hallazgos-Investigación en perspectiva*. 9, 133-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835171010.pdf>
- Marmarosh, C. L., & Markin, R. D. (2007). Group and personal attachments: Two is better than one when predicting college adjustment. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(3), 153–164. doi:10.1037/1089-2699.11.3.153
- Márquez, D; Ortiz, S & Rendón, M. (2008). *Cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida (QVA-r): un análisis psicométrico* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3051821.pdf>
- Martínez, A; Inglés, C; Piqueras, J & Ramos, V. (2009). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121995006.pdf>
- Mata Salas, A. (2019). Habilidades de liderazgo en estudiantes mentores del programa IntegraTEC para el acompañamiento de población de primer ingreso en su ajuste a la vida universitaria. Tesis para optar por el grado de maestría en gestión educativa con énfasis en liderazgo. Universidad Nacional. [https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/16469/Mata-Salas%20\(2019\).%20Proyecto%20Final%20de%20Graduaci%C3%B3n..pdf?sequence=1](https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/16469/Mata-Salas%20(2019).%20Proyecto%20Final%20de%20Graduaci%C3%B3n..pdf?sequence=1)
- Mederos, M. (2014). La Convivencia entre los estudiantes universitarios: su atención desde el proyecto educativo de la carrera Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4706357.pdf>

- Melendez, M. C. (2008). Black football players on a predominantly white college campus: Psychosocial and emotional realities of the black college athlete experience. *Journal of Black Psychology*, 34(4), 423–451. <https://doi.org/10.1177/0095798408319874>
- Menéndez, G. (sf). Desarrollo y conceptualización de la extensión universitaria Recuperado de [https://www.accionsocial.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/conceptualizacion\\_menendez.pdf](https://www.accionsocial.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/conceptualizacion_menendez.pdf)
- MIDEPLAN. (2002). Caja Costarricense del Seguro Social Recuperado de [https://www.mideplan.go.cr/pnd-1998-2002/actores/sector\\_publico/ccss/pndcaja.htm](https://www.mideplan.go.cr/pnd-1998-2002/actores/sector_publico/ccss/pndcaja.htm)
- Ministerio de Cultural de Colombia (2010) Guía para Elaborar un Plan de Acción. Recuperado de <http://www.sedbolivar.gov.co/archivos/Normatividad/Avisos/2010/Guia%20plan%20de%20accion.pdf>
- Ministerio de Salud de Colombia (2015) ABECÉ de entornos saludables Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/abc-entornos-saludables.pdf>
- Moos, R. & Trickett, E. (1987). Classroom Environment Scale: Manual (2ª ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. DOI: 10.12691/ajap-2-2-3
- Mora-Ríos, J., & Natera, G. (2001). Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Salud Pública de México*, 43(2), 89–96. <https://doi.org/10.1590/s0036-36342001000200002>
- Mutambara, J & Bhebe, V. (2012). An Analysis of the Factor Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe Recuperado de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1067068.pdf>
- Oficina de Becas y Atención Socioeconómica. (2020). Becas Socioeconómicas Recuperado de <https://becas.ucr.ac.cr/becas-socioeconomicas/>

Oficina de Becas y Atención Socioeconómica. (2021). Preguntas frecuentes Recuperado de <https://becas.ucr.ac.cr/preguntas-frecuentes/>

Oficina de Bienestar y Salud. (s.f). Informe descriptivo situacional del abordaje de la salud en, la Universidad de Costa Rica.

Olivetti, S. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año en el ámbito universitario. Tesis de Licenciatura en Psicología. Argentina: Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Convención sobre la protección y promoción de la diversidad de las expresiones culturales. París, 2005.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (1992), La Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo, Rio de Janeiro. Recuperado de [http://www.unesco.org/education/pdf/RIO\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/RIO_S.PDF)

Organización Mundial de la Salud. (1991). Acción para la salud pública: Declaración de Sundsvall sobre entornos propicios para la salud. Sundsvall, Sweden. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/43447>

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la salud. Ontario, Canadá. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2016, Agosto). ¿Qué es promoción de la salud? <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (2008). Guía para Documentar iniciativas de Promoción de la Salud. Recuperado de [http://dev.ctb.ku.edu/sites/default/files/chapter\\_files/directrices\\_-\\_guia\\_para\\_documentar\\_iniciativas\\_de\\_promocion\\_de\\_la\\_salud.pdf](http://dev.ctb.ku.edu/sites/default/files/chapter_files/directrices_-_guia_para_documentar_iniciativas_de_promocion_de_la_salud.pdf)

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Determinantes Sociales de la Salud <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Boletín informativo: Representación de la OPS-OMS en Costa Rica. Recuperado de [https://www.paho.org/es/file/100132/download?token=tAItp\\_DG](https://www.paho.org/es/file/100132/download?token=tAItp_DG)
- Orjuela, R. E. (2017). *¿Qué es la comida chatarra?* Recuperado de [https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que\\_es\\_comida\\_chatarra.pdf](https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wp-content/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf)
- Osorio, E. (2019). Aspiraciones individuales y opción emigratoria internacional de estudiantes de la Universidad Central de Venezuela (UCV) Recuperado de <https://www.iesalc.unesco.org/ess/index.php/ess3/article/view/41/41>
- Otzen, T & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci\\_abstract](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_abstract)
- Pan American Health Organization (PAHO). (2016). Guía de Entornos y Estilos de Vida Saludables. Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Páez Cala, M. L. (2012). Universidades saludables: Los jóvenes y la salud. /Healthy universities: Youth and health. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 12(2), 205–220. <https://doi.org/10.30554/archmed.12.2.9.2012>
- Páez, M. (2012). Universidades Saludables: los jóvenes y la salud Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273825390007.pdf>
- Pedersen, D. E. (2017). Parental autonomy support and college student academic outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2589–2601. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0750-4>

- Perera, H & McIlveen, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: a career construction model. *Journal of vocational behavior*, 84(3), 395-404. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.002>. Recuperado de <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/science/article/pii/S0001879114000451>
- Pérez Pulido, I. (2016). El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. Tesis para optar al grado de doctor en educación. Instituto Tecnológico y de Estudios superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco. [https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIE-Tesis%20Ignacio%20P%c3%a9rez\\_copy.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIE-Tesis%20Ignacio%20P%c3%a9rez_copy.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Práxedes, A; Sevil, J; Moreno, A; del Villar, F& García, L. (2016). Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios; Diferencias en Función del Género, la Edad y los Estados de Cambio Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Pretty Sarco, B. L. (2019). Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios (pp. 13–25) [Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú]. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7703/PRETTY\\_SARCO\\_BENJAMIN\\_CALIDAD\\_DE\\_SUE%c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7703/PRETTY_SARCO_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Programa Estado de la Nación. (2017). Capítulo 5: La Evolución de la Educación Superior Recuperado de <https://www.estadonacion.or.cr/educacion2017/assets/parte-1-capitulo-5.pdf>
- Quiroga, Y & González, L. (2018). Factores que influyen en el uso de servicios de salud por parte de los jóvenes. Caso Universidad Jorge Tadeo Lozano, sede Bogotá Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v21n2/2389-7066-reus-21-02-141.pdf>

- Ramírez, M; Raya, M & Ruiz, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios Recuperado de <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-7.pdf>
- Ramos, J; Salazar, M; , García, G; Hernández, M; Bonilla, M; & Pérez, E (2015) Hábitos de alimentación en estudiantes universitarios Recuperado de [http://congresos.cio.mx/memorias\\_congreso\\_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf](http://congresos.cio.mx/memorias_congreso_mujer/archivos/extensos/sesion3/S3-MCS24.pdf)
- Reglamento del Beneficio de Residencias para la Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, 2021 Recuperado de [https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/residencias\\_estudiantiles.pdf](https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/residencias_estudiantiles.pdf)
- Restrepo, O. (2008). Acerca de la adolescencia y el adulto joven Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/301890656\\_Acerca\\_de\\_la\\_adolescencia\\_y\\_el\\_adulto\\_joven](https://www.researchgate.net/publication/301890656_Acerca_de_la_adolescencia_y_el_adulto_joven)
- RIUPS. (s.f). *Costa Rica*. <https://riupsestudiantes.wixsite.com/riups/costa-rica>
- Riveros, A. (2018). *Estudiantes universitarios: vulnerabilidad, atención e intervención en su desarrollo* Recuperado de [https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v19\\_n1\\_a6\\_Riveiro.pdf](https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v19_n1_a6_Riveiro.pdf)
- Rodríguez Vignoli, J. (2008)a. Distribución espacial, migración interna y desarrollo en América Latina y el Caribe. *Revista de la CEPAL*. 96. 135-155. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/11284-distribucion-espacial-migracion-interna-desarrollo-america-latina-caribe>
- Rodríguez Vignoli, J. (2008)b. Migración interna de la población joven: el caso de América Latina. *Revista latinoamericana de población*. 2(3), 9-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3238/323827367002.pdf>
- Rojas, M; Rojas, K; Villanueva, L & Vargas, M. (2018). Guía para la Implementación de Centros Escuela para la Formación en Promoción. Escuela de Salud Pública, Universidad de Costa Rica.

- Ruiz Rojas, A. (2006). *Diagnóstico De Situaciones y Problemas Locales* (Primera ed.) San José: EUNED.
- Ruvalcaba, N; Salazar, J & Fernández, P. (2011). Indicadores sociales, condiciones de vida y calidad de vida en jóvenes mexicanos Recuperado de <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.5107>
- Salas-García, B., De-San-Jorge-Cadenas, X., Beverido-Sutaeta, P, & Carmona-Avendaño, Y. (2016). La migración interna y consumo de drogas en estudiantes universitarios. *Ciencias UAT*, 10(2), 23-31. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v10n2/2007-7858-cuat-10-02-00023.pdf>
- Salazar, C. G. (2007). *Recreación*. (1a ed.). Costa Rica: Editorial UCR.
- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.
- Sánchez Padilla, M., Álvarez Chávez, A., Flores Cerón, T., Arias Rico, J., & Saucedo García, M. (2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 2(4). <https://doi.org/10.29057/icsa.v2i4.754>
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/DOI:10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la universidad nacional experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 169-188. DOI: 10.7179/PSRI\_2017.30.12.
- Santos, M.C. (1996). *Desenvolvimento interpessoal dos estudantes do Ensino Superior: um estudo exploratório com alunos do curso superior de enfermagem*. Dissertação de mestrado. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. <https://www.uc.pt/fpce>

- Sawyers Kenton, R., Sawyers-Kenton, R., Badilla, X., & Vargas Zumbado, M. (2019). Consumo de alcohol en estudiantes de Licenciatura de Medicina UNIBE Costa Rica. Febrero-Marzo, 2015. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 28(2), 128–140. Scielo.
- Sax, L., Bryant, A. & Gilmartin, S. (2004). Una investigación longitudinal de la salud emocional entre estudiantes universitarios de primer año masculinos y femeninos. *Revista de experiencia de primer año y estudiantes en transición*, 16 (2), 39-65. <http://www.ingentaconnect.com/contentone/fyesit/fyesit/2004/00000016/00000002/art00003>
- Scanlon, L., Rowling, L., & Weber, Z. (2007). “You don’t have like an identity ... you are just lost in a crowd’: Forming a Student Identity in the First-year Transition to University. *Journal of Youth Studies*, 10(2), 223–241. doi:10.1080/13676260600983684
- Schaffhauser, P. (2019). La creencia (religiosa) en perspectiva pragmatista: un diálogo entre James y Peirce. *Ciencias Antropológicas*, 74, 105–136.
- Sepúlveda, L., & Valdebenito, M. (2014) ¿Las cosas claras? Aspiraciones de futuro y proyecto educativo laboral de jóvenes estudiantes secundarios. *Estudios Pedagógicos*, XL(1),243-261. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173531772015>
- Serido, J., Shim, S., Mishra, A., & Tang, C. (2010). Financial parenting, financial coping behaviors, and well-being of emerging adults. *Family Relations*, 59(4), 453–464. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00615.x>
- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6),35–43.<https://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.medigraphic.com%2Fpdfs%2Fsalmen%2Fsam-2002%2Fsam026e.pdf&clen=393262&chunk=true>

- Silva Laya, M. (2011). El primer año universitario un tramo crítico para el éxito académico. *Perfiles educativos*, 33, 102-114. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v33nspe/v33nspea10.pdf>
- Soares, A.P. & Almeida, L.S. (2001). Transição para a Universidade: apresentação e validação do Questionário de Expectativas Académicas (QEA). En B.D. Silva y L.S. Almeida (orgs.): Actas del VI Congresso galaico-portugués de psicopedagogía (pp. 899-909). Braga: Universidade do Minho. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3206>
- Soares, A.P., Almeida, L.S., Diniz, A.M., & Guisande, M.A. (2006). Modelo Multidimensional de Adecuación de los jóvenes al contexto Universitario (MMAU): Estudio con estudiantes de ciencia y tecnología *versus* ciencias sociales y humanas. *Analisis Psicológico*, 24(1), 15-27. [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312006000100003](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000100003)
- Soares, A.P., Vasconcelos, R.M. & Almeida, L.S. (2002). Adaptação e satisfação na Universidade: apresentação e validação do Questionário de Satisfação Académica. En A.S. Pouzada, L.S. Almeida y R.M. Vasconcelos (eds.): Contextos e dinâmicas da vida académica (pp. 153- 165). Guimaraes: Consello Académico, Universidad do Minho. [https://www.researchgate.net/publication/236983719\\_Soares\\_A\\_P\\_Vasconcelos\\_R\\_M\\_Almeida\\_L\\_S\\_2002\\_Adaptacao\\_e\\_satisfacao\\_na\\_Universidade\\_Apresentacao\\_e\\_validacao\\_do\\_Questionario\\_de\\_Satisfacao\\_Academica\\_QSA\\_In\\_A\\_S\\_Pouzada\\_L\\_S\\_Almeida\\_R\\_M\\_Vasconcelos\\_Eds\\_C](https://www.researchgate.net/publication/236983719_Soares_A_P_Vasconcelos_R_M_Almeida_L_S_2002_Adaptacao_e_satisfacao_na_Universidade_Apresentacao_e_validacao_do_Questionario_de_Satisfacao_Academica_QSA_In_A_S_Pouzada_L_S_Almeida_R_M_Vasconcelos_Eds_C)
- Soares, AP., Almeida, L.S., & Guisande M.A. (2010). Ambiente académico y adaptación a la universidad: Un estudio con estudiantes de 1º año de la universidad de Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*.2(1): 99-121. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116403005.pdf>
- Solano, A. (2002). La Promoción de la Salud. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v27n632002/art1.pdf>

- Solar O, Irwin A. (2010). A conceptual framework for action on the social determinants of health. Social Determinants of Health Discussion Paper 2 (Policy and Practice).
- Sousa, R; Lopes, A & Ferreira, E. (2013). *La transición y el proceso de adaptación a la Educación Superior: un estudio con estudiantes de una escuela de enfermería y de una escuela de educación* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4559291.pdf>
- Staats, S., Cosmar , D., & Kaffenberger, J. (2007). Sources of happiness and stress for college students: a replication and comparison over 20 years. *Psychological Reports*, 101(3), 685–696. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.685-696>.
- Tamayo, G. (2001). Diseños muestrales en la investigación Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5262273.pdf>
- Taylor, S., & Bogdam, R. (2004). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Tobón Correa, O. (2003). El autocuidado; una habilidad para vivir. *Hacia la Promoción de la salud*, 8, 37-49. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-479433>
- Tomy, C., Fathima, FN, Mathew, SS & Johnson, AR. (2019). Barreras para un estilo de vida saludable entre estudiantes universitarios en una universidad seleccionada en el distrito urbano de Bengaluru. *Revista india de medicina comunitaria: publicación oficial de la Asociación india de medicina preventiva y social*, 44 (suplemento 1), S54–S56. [https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM\\_44\\_19](https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_44_19)
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Torcomian, C. (2016). Experiencias universitarias en estudiantes migrantes Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/304896844.pdf>

- Torres Victoria, N. (2008). La participación en las comunidades rurales: Abriendo espacios para la participación desde la escuela. *Revista Electrónica Educare*, 12, 115–119. <https://doi.org/10.15359/ree.12-ext.10>
- Troncoso, C. (2011). Percepción de la alimentación durante la etapa de formación universitaria Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v20n2/art3v20n2.pdf>
- Unidad de Promoción de la Salud (UPS). (2016). Informe General Estudio Comparativo Longitudinal.
- Universidad de Costa Rica. (2015). *Oficina de Orientación*. <http://orientacion.ucr.ac.cr/>
- Universidad de Costa Rica. (2016, Diciembre). *Organigrama Institucional*. <https://www.ucr.ac.cr/acerca-u/marco-estrategico/organigrama-institucional.html>
- Universidad de Costa Rica. (2018, noviembre). *Oficina de salud ocupacional y ambiental*. [https://obs.ucr.ac.cr/salud\\_ocupacional/](https://obs.ucr.ac.cr/salud_ocupacional/)
- Universidad de Costa Rica. (2019). *Aranceles 2021*. <https://oaf.ucr.ac.cr/aranceles>
- Universidad de Costa Rica. (2019, Enero). *Programas deportivos, recreativos y artísticos*, <https://www.obs.ucr.ac.cr/programas-deportivos-recreativos-y-artisticos/>
- Universidad de Costa Rica. (2019, Febrero). *Oficina de Bienestar y salud-personal*. <https://www.obs.ucr.ac.cr/2019/02/personal-2/>
- Universidad de Costa Rica. (2020). Estudiantado de la Sede del Pacífico señala su salud mental y situación socioeconómica como principales retos Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/06/22/estudiantado-de-la-sede-del-pacifico-senala-su-salud-mental-y-situacion-socioeconomica-como-principales-retos.html>
- Universidad de Costa Rica. (2020, Enero). *Sedes y recintos*. <https://www.ucr.ac.cr/acerca-u/sedes-recintos.html>
- Universidad de Costa Rica. (2020, Junio). *La UCR en cifras*. <https://www.ucr.ac.cr/acerca-u/ucr-en-cifras.html>

- Universidad de Costa Rica. (2020, Junio). *Campus*. <https://www.ucr.ac.cr/acerca-u/campus.html>
- Universidad de Costa Rica. (2020, Agosto). *Oficina de Bienestar y Salud*. <https://obs.ucr.ac.cr/>
- Universidad de Costa Rica. (2020, Agosto). *Oficina de Becas y Atención Socioeconómica*. <https://becas.ucr.ac.cr/>
- Universidad de Costa Rica. (2021). Proceso de admisión Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/estudiantes/admision/>
- Universidad de Costa Rica. (2022, mayo). *Vicerrectorías*. <https://www.ucr.ac.cr/organizacion/vicerrectorias/>
- United Nations. (2021). Executive summary policy implications. In *World Drug Report 2021*. United Nations. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.unodc.org%2Fres%2Fwdr2021%2Ffield%2FWDR21\\_Booklet\\_1.pdf&cflen=3573403&chunk=true](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.unodc.org%2Fres%2Fwdr2021%2Ffield%2FWDR21_Booklet_1.pdf&cflen=3573403&chunk=true)
- Urday Concha, V. F., Gonzáles-Vera, C., Peñalva Suca, L. J., Pantigoso-Bustamante, E. L., Cruz Sánchez, S. H., & Pinto-Oppe, L. (2018). Percepción de riesgos y consumo de drogas en estudiantes universitarios de enfermería, Arequipa, Perú. *Enfermería Actual En Costa Rica*, 36. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i36.33416>
- Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos Recuperado de [https://www.academia.edu/33290257/La\\_familia\\_concepto\\_cambios\\_y\\_nuevos\\_modelos](https://www.academia.edu/33290257/La_familia_concepto_cambios_y_nuevos_modelos)
- Vargas-Jiménez, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. The interview in the qualitative research: trends and challengers. *Revista Electrónica Calidad en la Educación Superior*, 3(1), 119-139.
- Vega, J; Solar, O & Irwin, A. (2006). Equidad y determinantes sociales de la salud: conceptos básicos, mecanismos de producción y alternativas para la acción Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/331984362>

- Vicerrectoría de Vida Estudiantil. (2014). Principio rector; Manifiesto de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil. Recuperado de <https://www.vive.ucr.ac.cr/index.php/node/index/11#:~:text=El%20principio%20rector%20de%20la,e1%20proceso%20de%20formaci%C3%B3n%20humanista>.
- World Health Organization. (2020). *Healthy Settings*. [https://www.who.int/healthy\\_settings/types/universities/en/](https://www.who.int/healthy_settings/types/universities/en/)
- Villalbí, J. R. (2001). Promoción de la salud basada en la evidencia. *Revista Española de Salud Pública*, 75(6). <https://doi.org/10.1590/s1135-57272001000600001>
- Xiao, J. J., Tang, C., & Shim, S. (2008). Acting for Happiness: Financial Behavior and Life Satisfaction of College Students. *Social Indicators Research*, 92(1), 53–68. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9288-6>
- Zeek, M., Savoie, M., Song, M., Kennemur, L., Qian, J., Jungnickel, P., & Westrick, S. (2015). Sleep Duration and Academic Performance Among Student Pharmacists. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 79(5), 1–8. National Library of Medicine. <https://doi.org/10.5688/ajpe79563>.

# **Anexos**

## Anexo 1

### Guía de Cuestionario dirigido a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019



Universidad de Costa Rica  
Facultad de Medicina  
Escuela de Salud Pública  
Licenciatura en Promoción de la Salud

ESP  
Escuela de  
Salud Pública

### Guía de Cuestionario dirigido a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019

#### I. Introducción.

<b>A</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Las bachilleres en Promoción de la Salud, Katerine Rivera y Nidia Ávila, están realizando su Trabajo Final de Graduación con el fin de optar por el grado de licenciatura en dicha carrera; esto se realizará bajo la modalidad de tesis y lleva por objetivo general el analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud.</p> <p>Es así como, el presente cuestionario tiene como fin caracterizar los factores individuales, sociales y culturales previos al ingreso a la Universidad de Costa Rica de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica, a la luz de los determinantes intermedios y estructurales. Por lo tanto, el instrumento cuenta con una serie de preguntas las cuales deberá responder en la casilla al lado derecho.</p> <p>De esta manera, el instrumento le llevará 5 minutos para completarlo y recuerde que está en libertad de no responder alguna pregunta o de pedir una reformulación o explicación si una pregunta no queda clara. Asimismo, el cuestionario es de carácter voluntario, anónimo y confidencial, los datos brindados serán utilizados para fines meramente académicos.</p> <p>Se les agradece de antemano el tiempo y la colaboración brindada.</p>
----------	------------------------------------	--

#### Cuestionario

Sexo	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
¿De cuál provincia y cantón proviene?	<b>Provincia</b>	<b>Cantón</b>
¿En cuál de las siguientes categorías clasificaría el lugar del cual usted procede?	<input type="checkbox"/> Ciudad	<input type="checkbox"/> Poblado (pueblo)
	<input type="checkbox"/> Centro	<input type="checkbox"/> Caserío
	<input type="checkbox"/> Barrio	<input type="checkbox"/> Comunidad indígena
	<input type="checkbox"/> Urbanización	<input type="checkbox"/> Asentamiento

	( ) Residencial ( ) Condominio ( ) Asentamiento informal (precario).	
¿Cuántos años tenía cuando ingresó a la universidad?		
¿De qué tipo de colegio se graduó?	<b>Académico</b>	<b>Técnico</b>
	<b>Nocturno</b>	<b>Privado</b>
¿Realizaba algún trabajo remunerado antes de ingresar a la universidad?	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Cuántas personas vivían en el hogar?		
¿Contaba usted con habitación propia o compartida?	<b>Propia</b>	<b>Compartida</b>

*Gracias por su colaboración.*

*Bachilleres en Promoción de la Salud*

## Anexo 2

**Guía de entrevista estructurada dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019**



**Universidad de Costa Rica**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela de Salud Pública**  
**Licenciatura en Promoción de la Salud**

**ESP**  
 Escuela de  
**Salud Pública**

*Guía de entrevista estructurada dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019*

Datos generales	N° de entrevista	Fecha	D	M	A
					2021
Entrevistadora	Bach. Katerine Rivera Vega Bach. Nidia Ávila Solano	Hora	Inicio		Fin

### I. Introducción.

<b>A</b>	<b>Saludo</b>	Buenos días/ tardes. Gracias por participar de la entrevista.
<b>B</b>	<b>Presentación</b>	Mi nombre es _____ soy estudiante de la Universidad de Costa Rica de la carrera de Promoción de la Salud.
<b>C</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Las bachilleres en Promoción de la Salud, Katerine Rivera y Nidia Ávila, están realizando su Trabajo Final de Graduación con el fin de optar por el grado de licenciatura en dicha carrera; esto se realizará bajo la modalidad de tesis y lleva por objetivo general el analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud.</p> <p>Es así como, la presente entrevista tiene como fin el lograr caracterizar los factores individuales, sociales y culturales previos (específicamente durante el último año de colegio y en periodo lectivo) al ingreso a la Universidad de Costa Rica, de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica, a la luz de los determinantes intermedios y estructurales.</p> <p>De esta manera, la entrevista tendrá un tiempo estimado de 45 minutos a 1 hora, sin embargo, se podrá realizar una pausa en el momento en el que se desee. Además, está en libertad de no responder alguna pregunta o de pedir una reformulación o explicación si una pregunta no queda clara.</p> <p>Esta entrevista es de carácter voluntario, anónimo y confidencial, los datos brindados serán utilizados para fines meramente académicos.</p>

		<p>Se les agradece de antemano el tiempo y la colaboración brindada.</p> <p><b>Nota aclaratoria</b></p> <p>Durante la entrevista se hará referencia a dos momentos temporales: previo al ingreso a la universidad y a partir del ingreso a la universidad o durante su estancia en la universidad.</p> <p>Cuando se realice la mención del período previo, la intención es que se sitúe en el último año de educación secundaria en período lectivo.</p> <p>Cuando se realice mención del período posterior al ingreso a la universidad, la intención es que hable de manera general con respecto al primer y segundo año de universidad.</p>
<b>D</b>	<b>Permisos</b>	<p>Por la importancia de la información que pueda brindar, se solicita el permiso para grabar la entrevista, con el fin de no poder detalles de la información suministrada.</p>

¿Está usted de acuerdo con que la entrevista sea grabada?

Sí

No

## II. Entrevista

### Factor individual

#### A. Hábitos

1. ¿Podría describir sus hábitos alimenticios previos al ingreso a la universidad (tiempos de comida, tipos de alimentos, quien los preparaba, ingesta de comida rápida)?
2. ¿Podría describir su higiene del sueño previo al ingreso a la universidad (horas de sueño, calidad del sueño)?
3. ¿Previo al ingreso a la universidad podría detallar sus hábitos de ejercicio físico (horas semanales dedicadas al ejercicio, tipo de actividad realizada)?
4. ¿Previo al ingreso a la universidad podría detallar las actividades que realizaba para ocio y recreación (horas semanales dedicadas, tipo de actividad)?
5. ¿Podría detallar cuáles eran sus hábitos con respecto al uso de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.), previos al ingreso a la universidad (tipo, frecuencia)?

#### B. Autosuficiencia

6. ¿Qué tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras) realizaba previo al ingreso a la universidad?

### Factor social

#### C. Familia

7. ¿Podría describir como era la relación que mantenía con su familia previo al ingreso a la universidad (tiempo compartido, actividades compartidas, apego, apoyo familiar)?

#### D. Amigos

8. ¿Podría describir como era la relación que mantenía con su grupo de amigos, previo al ingreso a la universidad (tiempo compartido, tipo de actividades, apoyo)?

#### E. Comunidad

9. Previo al ingreso a la universidad ¿Podría detallar su participación en grupos comunitarios (cuáles, tiempo destinado, tipo de actividades realizadas, arraigo)?

**Factor cultural**

**F. Uso de la tecnología**

10. ¿Podría describir su experiencia con el uso de dispositivos electrónicos y acceso al internet previo al ingreso a la universidad?

**G. Creencias**

11. Con respecto a creencias ¿Podría detallar su experiencia en cuanto a la participación en alguna congregación religiosa y la relevancia que posee en su vida, previo al ingreso a la universidad?

**H. Actividades culturales**

12. En cuanto a actividades culturales (ferias, grupos de representación, turnos, encuentros deportivos, etc.) ¿Podría detallar su experiencia en cuanto su participación en estos y la relevancia que posee en su vida, previo al ingreso a la universidad?

### Anexo 3

**Guía de entrevista estructurada dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019**



Universidad de Costa Rica  
Facultad de Medicina  
Escuela de Salud Pública

**ESP**  
Escuela de  
Salud Pública

*Licenciatura en Promoción de la Salud*

**Guía de entrevista estructurada dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019**

Datos generales	N° de entrevista	Fecha	D	M	A
					2021
Entrevistadora	Bach. Katerine Rivera Vega Bach. Nidia Ávila Solano	Hora	Inicio		Fin

**1. Introducción.**

<b>A</b>	<b>Saludo</b>	Buenos días/ tardes. Gracias por participar de la entrevista.
<b>B</b>	<b>Presentación</b>	Mi nombre es _____ soy estudiante de la Universidad de Costa Rica de la carrera de Promoción de la Salud.
<b>C</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	Las Bachilleres en Promoción de la Salud, Katerine Rivera y Nidia Ávila, están realizando su Trabajo Final de Graduación con el fin de optar por el grado de licenciatura en dicha carrera; esto se realizará bajo la modalidad de tesis y lleva por objetivo general el analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud. Es así como, la presente entrevista se compone de una serie de interrogantes que permitirán describir el proceso de adaptación universitaria de los y las estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica en dos temporalidades específicas; la primera, caracterizando los factores individuales, sociales y culturales previos (específicamente durante el último año de colegio y en periodo lectivo) al ingreso a la Universidad de Costa Rica, y la segunda, describiendo los factores que contribuyeron y obstaculizaron el proceso de adaptación universitaria (específicamente a partir del ingreso o estadía dentro de la universidad). De esta manera, la entrevista tendrá un tiempo estimado de 1 hora a 1 hora y 30 minutos; sin embargo, se podrá realizar una pausa en el momento en el que se

		<p>desea. Además, está en libertad de no responder alguna pregunta o de pedir una reformulación o explicación si una pregunta no queda clara.</p> <p>Esta entrevista es de carácter voluntario, anónimo y confidencial, los datos brindados serán utilizados para fines meramente académicos.</p> <p>Se les agradece de antemano el tiempo y la colaboración brindada.</p>
<b>D</b>	<b>Permisos</b>	<p>Por la importancia de la información que pueda brindar, se solicita el permiso para grabar la entrevista, con el fin de no poder detalles de la información suministrada.</p>

¿Está usted de acuerdo con que la entrevista sea grabada?	Sí		No	
---	----	--	----	--

## 2. Entrevista

1. ¿Ha escuchado el término “adaptación universitaria” o “transición a la universidad”? ¿Cómo definiría el término con sus propias palabras?

### Factor individual

#### *Hábitos*

2. ¿Podría describir sus hábitos alimenticios **previos al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **durante su estancia** en la universidad? (tiempos de comida, tipos de alimentos, quien los preparaba, ingesta de comida rápida)
3. ¿Podría describir su higiene del sueño **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **durante su estancia** en la universidad? (horas de sueño, calidad del sueño)
4. ¿Podría detallar sus hábitos de ejercicio físico **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **durante su estancia** en la universidad? (horas semanales dedicadas al ejercicio, tipo de actividad realizada)
5. ¿Podría detallar las actividades que realizaba para ocio y recreación **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **durante su estancia** en la universidad? (horas semanales dedicadas, tipo de actividad)
6. ¿Podría detallar cuáles eran sus hábitos con respecto al uso de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana, entre otras), **previos al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **durante su estancia** en la universidad? (tipo, frecuencia)
7. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

#### *Autosuficiencia*

8. ¿Qué tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras) realizaba **previo al ingreso** a la universidad?
9. **Durante su estancia** en la universidad, ¿ha experimentado algún cambio en cuanto a su responsabilidad en la realización de tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras)?
10. Además, ¿cómo ha sido la convivencia con las personas de su nueva residencia?
11. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

#### *Aspiraciones individuales*

12. ¿Logró ingresar a la carrera deseada?
13. ¿Ha experimentado algún cambio en sus aspiraciones profesionales con respecto a la

carrera?

14. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

#### *Servicios de salud*

15. Durante el primer año en la universidad, ¿ha experimentado problemas de salud que antes de ingresar no padecía? (ansiedad, gastritis, depresión)
16. ¿Se han mantenido con el tiempo algunos de esos padecimientos?
17. Durante su estancia en la universidad, ¿ha acudido a alguna de las siguientes instancias COVO, CASE y OBS? ¿Cuál fue la razón?
18. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

### **Factor Social**

#### *Familia*

19. ¿Podría describir como era la relación que mantenía con su familia **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **a partir de su ingreso** a la universidad? (tiempo compartido, actividades compartidas, apego, apoyo familiar)

#### *Amigos*

20. ¿Podría describir como era la relación que mantenía con su grupo de amigos, **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **a partir de su ingreso** a la universidad? (tiempo compartido, tipo de actividades, apoyo, nuevas amistades)

#### *Comunidad*

21. ¿Podría detallar su participación en grupos comunitarios **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **a partir de su ingreso** a la universidad? (cuáles, tiempo destinado, tipo de actividades realizadas, arraigo, relación con el nuevo lugar de residencia)
22. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

### **Factor Cultural**

#### *Uso de la tecnología*

23. ¿Podría describir su experiencia con el uso de dispositivos electrónicos y acceso al internet **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **a partir de su ingreso** a la universidad?

#### *Creencias*

24. ¿Con respecto a creencias podría detallar su experiencia en cuanto a la participación en alguna congregación religiosa y la relevancia que posee en su vida, **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **a partir de su ingreso** a la universidad? (participación, relevancia en su vida)

#### *Actividades culturales*

25. ¿En relación con actividades culturales (ferias, grupos de representación, turnos, encuentros deportivos, entre otros) podría detallar su experiencia en cuanto su participación en estos y la relevancia que posee en su vida, **previo al ingreso** a la universidad y los cambios experimentados **a partir de su ingreso** a la universidad? (participación, relevancia en su vida)

26. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

27. ¿Considera que es importante que la universidad cuente con una estrategia que facilite el proceso de transición a la universidad de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica? ¿Qué aspectos deberían considerarse?

## Anexo 4

### Guía Grupo Focal Dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019



Universidad de Costa Rica  
Facultad de Medicina  
Escuela de Salud Pública  
Licenciatura en Promoción de la Salud

ESP

Escuela de  
Salud Pública

### Guía Grupo Focal Dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el período 2018-2019

Fecha	Día	Mes	Año
Lugar	Cantidad de Participantes		
Nombre del Moderador	Nombre del Observador		
<b>Objetivo General de la Investigación</b>	Analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud.		
<b>Objetivo de Grupo Focal</b>	Describir los factores que contribuyen y obstaculizan el proceso de adaptación universitaria de estudiantes que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019 beneficiarios de reubicación geográfica.		
<b>Presentación</b>	Buenos días / Buenas Tardes Mi nombre es _____ y soy estudiante de la licenciatura en Promoción de la Salud en la Universidad de Costa Rica, al igual que mi compañera.		
<b>Descripción de la Actividad</b>	Este Grupo Focal tendrá un tiempo estimado de 1 hora a 1 hora y 20 minutos, sin embargo, se podrá realizar una pausa en el momento que deseen, además está en libertad de no responder alguna pregunta o pedir explicación si alguna pregunta no queda clara. El propósito de dicho grupo es conocer su perspectiva respecto a los factores que contribuyen y obstaculizan su proceso de adaptación universitaria como estudiante con el beneficio de reubicación geográfica. <b>Nota aclaratoria</b> Durante el grupo focal se hará referencia al momento temporal a partir del ingreso a la universidad o durante su estancia en la universidad, la intención es que se refiera de manera general al primer y segundo año de universidad.		

<b>Permisos</b>	Por la importancia de la información que nos puedan brindar, se les solicita el permiso para grabar durante el Grupo Focal, con el fin de no perder detalles de la información suministrada		
¿Están ustedes de acuerdo con que el Grupo Focal sea grabado?	Sí		No
<b>Preguntas</b>			
<b>Preguntas de Apertura</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes de ingresar a la universidad, ¿habían visitado la sede Rodrigo Facio?</li> <li>2. ¿Por qué razón matricularon en la sede Rodrigo Facio?</li> </ol>			
<b>Preguntas Introductorias</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Conocen ustedes el término “adaptación universitaria” o “transición a la universidad”?</li> <li>2. ¿Qué elementos creen ustedes que intervienen en el proceso de transición a la universidad?</li> </ol>			
<b>Preguntas de Transición</b>			
<b>Factor individual</b>			
A. <i>Hábitos</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al ingresar a la universidad, ¿experimentaron cambios en cuanto a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos alimenticios (tiempos de comida, tipos de alimentos, preparación, ingesta de comida rápida)</li> <li>- Higiene del sueño (horas de sueño, calidad del sueño)</li> <li>- Hábitos de ejercicio físico (horas semanales dedicadas al ejercicio, tipo de actividad realizada)</li> <li>- Ocio y recreación (horas semanales dedicadas, tipo de actividad)</li> <li>- Consumo de sustancia psicoactivas (tipo, frecuencia)</li> </ul> </li> </ol>			
B. <i>Autosuficiencia</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Al ingresar a la universidad, ¿experimentaron algún cambio en cuanto a su responsabilidad en la realización de tareas del hogar (cocinar, limpiar, lavar ropa, pago de servicios, hacer compras)?</li> <li>3. ¿Cómo es la convivencia con las personas en su nueva residencia?</li> </ol>			
C. <i>Aspiraciones individuales</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. ¿Lograron ingresar a la carrera deseada?</li> <li>5. ¿Experimentaron algún cambio en sus aspiraciones profesionales con respecto a la carrera?</li> </ol>			
D. <i>Acceso a servicios de salud</i>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Durante el primer año en la universidad, ¿experimentaron problemas de salud que antes de ingresar no padecía? (ansiedad, gastritis, depresión)</li> <li>7. ¿Se han mantenido con el tiempo algunos de esos padecimientos?</li> <li>8. Durante su estancia en la universidad, ¿han acudido a alguna de las siguientes instancias COVO, CASE y OBS? ¿Cuál fue la razón?</li> <li>9. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?</li> </ol>			

## **Factor Social**

### *E. Familia*

10. A partir de su ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio con respecto a la relación que mantenían con su familia (tiempo compartido, actividades compartidas, apego, apoyo familiar)?

### *F. Amigos*

11. A partir de su ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio con respecto a la relación que mantenían con su grupo de amigos (tiempo compartido, actividades compartidas, apoyo, nuevas relaciones)?

### *G. Comunidad*

12. A partir de su ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio con respecto a su participación en grupos comunitarios (cuáles, tiempo destinado, tipo de actividades realizadas, arraigo)?

13. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

## **Factor Cultural**

### *H. Uso de la tecnología*

14. A partir del ingreso a la universidad, ¿experimentaron algún cambio en cuanto al uso de dispositivos electrónicos (uso) y acceso al internet?

### *I. Creencias*

15. Con respecto a las creencias ¿hubo algún cambio a partir del ingreso a la universidad (participación, relevancia en su vida)?

### *J. Actividades culturales*

16. En cuanto a actividades culturales (ferias, grupos de representación, turnos, encuentros deportivos, etc.) ¿hubo algún cambio a partir del ingreso a la universidad (participación, relevancia en su vida)?

17. De todos estos cambios mencionados anteriormente ¿Podría señalar cuáles considera positivos o que contribuyeron en su adaptación a la universidad y cuáles por el contrario son negativos o le afectaron en su proceso? ¿Por qué?

## **Preguntas Claves**

## **Preguntas de Cierre**

18. ¿Consideran que es importante que la universidad cuente con una estrategia que facilite el proceso de transición a la universidad de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica? ¿Qué aspectos deberían tomarse en cuenta?

## **Lista de Asistentes**

1.

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

## Anexo 5

### Guía Grupo de Discusión dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019



*Universidad de Costa Rica*  
*Facultad de Medicina*  
*Escuela de Salud Pública*  
*Licenciatura en Promoción de la Salud*

**ESP**

Escuela de  
Salud Pública

### *Guía Grupo de Discusión dirigida a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019*

Fecha	Día	Mes	Año
Lugar	Cantidad de Participantes		
Nombre del Moderador	Nombre del Observador		
<b>Objetivo General de la Investigación</b>	Analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud.		
<b>Objetivo de Grupo de discusión</b>	Establecer líneas de acción desde la promoción de la salud para el abordaje de la adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica		
<b>Presentación</b>	Buenos días / Buenas Tardes Mi nombre es _____ y soy estudiante de la licenciatura en Promoción de la Salud en la Universidad de Costa Rica, al igual que mi compañera.		
<b>Descripción de la Actividad</b>	Este Grupo Focal tendrá un tiempo estimado de 45 minutos a 1 hora, sin embargo, se podrá realizar una pausa en el momento que deseen, además está en libertad de no responder alguna pregunta o pedir explicación si alguna pregunta no queda clara. El propósito de dicho grupo es conocer su perspectiva respecto los elementos que se deben tomar en cuenta para establecer líneas que permitan el abordaje de la adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica		
<b>Permisos</b>	Por la importancia de la información que nos puedan brindar, se les solicita el permiso para grabar durante el Grupo de discusión, con el fin de no perder detalles de la información suministrada		

¿Están ustedes de acuerdo con que el Grupo de discusión sea grabado?

Sí

No

### Preguntas

1. A partir de su experiencia, ¿Cuáles de los siguientes elementos consideran que son esenciales para favorecer el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica? ¿Porqué?

Habilidades personales	Entorno
<ul style="list-style-type: none"><li>- Toma de decisiones</li><li>- Resolución de conflictos</li><li>- Pensamiento creativo y crítico</li><li>- Autoestima</li><li>- Relaciones interpersonales</li><li>- Estilos de vida saludables</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Programas institucionales en salud</li><li>- Espacio habitacional</li><li>- Integración comunitaria</li><li>- Articulación interinstitucional</li></ul>

2. ¿Qué acciones se deberían realizarse desde los elementos seleccionados para favorecer el proceso de adaptación universitaria de estudiantes con el beneficio de reubicación geográfica?
3. ¿Quiénes consideran ustedes que deberían involucrarse y desarrollar este tipo de acciones?

### Lista de Asistentes

1.

2.

3.

4.

5.

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

## Anexo 6

### Cronograma ejecutado en la investigación

Actividades	Año 2021												Año 2022						
	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	
Ajustes necesarios al protocolo	■																		
*Validación del protocolo con la OBS	■																		
Identificación de los y las participantes para la aplicación de instrumentos				■															
Aplicación de entrevistas estructuradas							■												
Aplicación de grupos focales								■											
Aplicación grupos de discusión									■										
Sistematización de la información obtenida										■	■								
Análisis de los datos												■	■						
Validación del análisis con comité asesor													■	■	■				
Redacción del informe final de la tesis														■	■	■			
Revisión con observaciones del informe final																■	■	■	
Defensa pública del trabajo final de graduación																		■	

\*La validación en la Oficina de Bienestar y Salud, se realizó con el equipo de la Unidad de Promoción de la Salud con el fin de que el equipo nos brindara retroalimentación en cuanto a la metodología y los instrumentos; ya que los resultados del estudio son de interés para la Unidad.

Fuente: Elaboración propia.

## Anexo 7

### Presupuesto ejecutado en la investigación.

<b>Tipo de Recurso</b>	<b>Estimación</b>	<b>Costo Anual</b>	<b>Costo Total</b>
<b>Recurso Material</b>	1 Licencia paquetes Office	₡34 990	₡34 990
	1 Licencia Zoom	₡85 415	₡85 415
	2 Planes Internet Básico Tigo	₡226 800	₡453 600
	*2 Computadoras portátiles		
<b>COSTO TOTAL</b>			<b>₡578 005</b>
*Estos dos equipos son recursos propios de las investigadoras			

**Fuente:** Elaboración propia.

## Anexo 8

### Fórmula de Consentimiento Informado



Universidad de Costa Rica  
Vicerrectoría de investigación  
Comité Ético científico  
Teléfonos: (506) 2511-4201

Escuela de Salud Pública

### FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Dirigido a estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019.

Título del Trabajo Final de Graduación, modalidad Tesis

Análisis del proceso de adaptación universitaria desde el modelo de la comisión de determinantes sociales de la salud, a través de las experiencias de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica en el periodo 2018-2019.

Nombre de las investigadoras: Nidia Ávila Solano y Katerine Rivera Vega

Medios para contactar a las investigadoras:

Nidia Ávila Solano (+506) 8940-0709 correo: [nidia.avila@ucr.ac.cr](mailto:nidia.avila@ucr.ac.cr)

Katerine Rivera Vega (+506) 7221-3353 correo: [katerine.rivera@ucr.ac.cr](mailto:katerine.rivera@ucr.ac.cr)

#### A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Nidia Ávila Solano y Katerine Rivera Vega son bachilleres en Promoción de la Salud de la Escuela de Salud Pública, de la Universidad de Costa Rica. Nosotras estamos realizando un Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de tesis con el fin de obtener el grado de Licenciatura en Promoción de la Salud.

Dicha tesis lleva como objetivo principal el analizar el proceso de adaptación universitaria de estudiantes beneficiarios de reubicación geográfica que ingresaron a la Sede Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica, ya sea en el año 2018 o el año 2019, desde el marco de los determinantes sociales intermedios y estructurales de la salud.

El estudio plantea describir situaciones de los estudiantes antes de ingresar a la UCR y una vez están en la UCR, de forma que se pueda comprender que facilita u obstaculiza el proceso de adaptación y que repercute en su bienestar general.

<sup>15</sup>Firma de sujeto participante: \_\_\_\_\_

Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: \_\_  
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica

## **B. ¿QUÉ SE HARÁ?**

Al formar parte del estudio, su participación consiste en responder una serie de preguntas las cuales se desarrollarán por medio de entrevistas, un grupo focal y un grupo de discusión. Se requiere saber aspectos que permitan conocer el antes de ingresar a la Universidad y su adaptación una vez ingresado, en aspectos como condiciones de habitación, hábitos de alimentación, rutinas, uso de la tecnología, existencia de redes de amistades, disfrute de ocio.

Haremos la coordinación necesaria para establecer un horario y una fecha, así como asegurar pudiéramos tener la actividad por un medio digital, y así evitar su desplazamiento físico.

Con el fin de no perder información importante acerca de los datos obtenidos a partir de la aplicación de las técnicas, se le solicitará su permiso para grabar audios los cuales serán utilizados únicamente con fines académicos y manejados con total confidencialidad.

Su nombre o información personal no será utilizada en ninguna parte del trabajo final de graduación, nadie conocerá que usted nos dio información o criterios. Sus aportes servirán para un análisis general que haremos como promotoras de la salud.

¿Está de acuerdo en que se graben audios durante la aplicación de los instrumentos, conforme la promesa que hicimos?

( ) SI    ( ) NO

## **C. RIESGOS**

A la persona que decida participar del presente estudio se le asegura un riesgo mínimo ya que las preguntas de los instrumentos fueron diseñadas tomando en cuenta los principios éticos que resguardarán su bienestar. Si alguna pregunta le genera incomodidad o algún otro sentimiento usted puede decidir no responderlo. Se asegura absoluta confidencialidad de lo que usted nos manifieste.

## **D. BENEFICIOS**

Como promotoras de la salud deseamos que del análisis final efectuado se puedan hacer recomendaciones a la UCR de cómo mejorar la adaptación de estudiantes que reciben el beneficio de reubicación geográfica, esto con el fin de que la transición que realizan al ingresar a la universidad, y el cambio de lugar de vivienda que eso conlleva, se convierta en una experiencia positiva que no afecte su salud (calidad de vida).

## **E. VOLUNTARIEDAD**

El aceptar participar en el estudio, será de forma voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento, sin que esto signifique algún reclamo por su retiro o falta de participación.

## **F. CONFIDENCIALIDAD**

El presente estudio garantiza la confidencialidad y anonimato sobre la identidad de las personas participantes, así como de la información que sea suministrada a la investigadora, como lo estipula la Ley Reguladora de Investigación Biomédica en el artículo 25 “las personas participantes en una investigación tendrán derecho a que se guarde confidencialidad sobre su

---

<sup>16</sup>Firma de sujeto participante: \_\_\_\_\_

Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: \_\_  
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica

identidad e información personal” (p.4). Asimismo, es importante aclarar que los datos no serán presentados de manera individual, serán utilizados para fines académicos, por lo que los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica de una manera anónima, pero nunca se revelan nombres de las personas.

También es importante señalar que la información será resguardada por un periodo de quince años en dos dispositivos USB y destruida una vez pase el tiempo establecido.

### **G. INFORMACIÓN**

Es importante recalcar de nuevo que la participación en esta investigación es totalmente voluntaria, por lo que antes de dar su autorización puede preguntar a las investigadoras a cargo de este estudio y así clarificar cualquier duda que se genere.

En caso de requerir más información puede obtenerla llamando a la investigadora Katerine Rivera Vega, al número telefónico (+506) 7221-3353 ó Nidia Ávila Solano (+506) 8940-0709, en el horario de lunes a viernes de 08:00am a 5:00pm. Asimismo, puede consultar en la Escuela de Salud Pública, ubicada en la Ciudad de la Investigación, o comunicándose a los teléfonos (+506) 2511-8488 de lunes a viernes de 08:00am a 04:45pm.

**H.** Usted no perderá ningún derecho por firmar la fórmula de consentimiento informado, como respaldo de ello recibirá una copia de dicho documento para su uso personal.

### **CONSENTIMIENTO**

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmar. Además, se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada y clara. Por lo tanto, accedo a participar en la investigación

---

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

---

Lugar, fecha y hora

---

Nombre, firma y cédula de la investigadora que solicita el consentimiento

---

Lugar, fecha y hora

---

Nombre, firma y cédula de la testigo

---

Lugar, fecha y hora

---

<sup>17</sup>Firma de sujeto participante: \_\_\_\_\_

Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: \_\_\_\_  
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica