

Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptación a la vida universitaria

Planning and projection of goals: their importance in the adaptation to the university life

Marisol Morales Rodríguez

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

marisolmoralesrodriguez@gmail.com

Joanna Koral Chávez López

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México

joanna.koral.ch@gmail.com

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de planeación y proyección de metas y su relación con la adaptación a la vida universitaria en estudiantes adolescentes de nivel superior. Basado en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo-correlacional. Participaron 350 estudiantes de primer año de Psicología de la UMSNH. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Autoconocimiento y establecimiento de metas (Osorno, Crespo, Arjona & Romero, 2003), Cuestionario de Vivencias universitarias (Almeida, et al., 2001) y Escala de Evaluación del proyecto de vida (García, 2002) la cual arroja información cuantitativa y cualitativa. Se aplicaron colectivamente dentro de las aulas, previo consentimiento informado. Los resultados muestran que con respecto a planeación de metas, en *disposición al logro y análisis de construcción de metas* predominan niveles altos, en *identificación de obstáculos en construcción de metas* prevalece el nivel medio. En proyección de metas, la generalidad refiere planificarlas a inmediato, corto y largo plazo; en torno a la posibilidad de lograrlas, la mayoría lo cree muy posible en metas educativas, y medianamente posible en metas ocupacionales. En cuanto a la relación entre variables, los hallazgos revelan correlaciones negativas de *obstáculos en construcción de metas* y correlaciones positivas de *disposición al logro y análisis en construcción de metas* con los factores de adaptación universitaria: *personal, interpersonal, estudio, carrera e institución*. Se concluye que los estudiantes poseen la capacidad de planear y proyectar sus metas en

torno a sus aptitudes y limitaciones, y cuanto más claras y afines son a un proyecto de vida, mayor es la adaptación a la vida universitaria.

Palabras clave: Metas, Adaptación universitaria, Estudiantes.

Abstract

The objective of the study was to determine the level of planning and projection of goals and its relationship with adaptation to university life in college teenagers students. Based on a quantitative approach, non-experimental design, descriptive-correlational scope. 350 first year Psychology students from UMSNH participated. The instruments used were the Inventory of Self-knowledge and goal setting (Osorno, Crespo, Arjona & Romero, 2003), Questionnaire of university experiences (Almeida, et al., 2001), Scale of Evaluation of the life project (García, 2002) which gives quantitative and qualitative information. They were applied within the classrooms collectively, with informed consent. The results show that with regard to goal planning, in disposition to the achievement and analysis of goal construction, high levels predominate, in identification of obstacles in goal construction, the medium level prevails. In projecting goals, participants report planning them in the immediate, short and long term; around the possibility of achieving them, most believe it very possible in educational goals, and moderately possible in occupational goals. In the relationship between variables, the findings reveal negative correlations of obstacles in goal construction and positive correlations of willingness to achieve and analysis in goal construction with university adaptation factors: personal, interpersonal, study, career and institution. It is concluded that students have the ability to plan and project their goals around their abilities and limitations, and the more clarity and affinity they have for a life project, the adaptation to university life is better.

Keywords: Goals, University adaptation, Students.

Fecha Recepción: Diciembre 2019

Fecha Aceptación: Junio 2020

Introducción

La vida universitaria exige una serie de habilidades y recursos que suponen un desafío para el adolescente, entendiéndolo que se concibe como tal ya que de acuerdo con Blos (1986), la adolescencia abarca hasta los 25 años. A fin de dar respuesta a las demandas no solo académicas sino sociales e institucionales, el estudiante requiere desarrollar estrategias para afrontar el estrés constante provocado por tales condiciones; ingresar a la universidad presupone prepararse para ejercer la profesión en un futuro, con la responsabilidad que eso conlleva.

La vida universitaria implica retos que son referidos a los sistemas de evaluación y de enseñanza, a la toma de decisiones vocacionales, el aprovechamiento de los recursos que ofrece la institución y las nuevas formas de relacionarse con la familia, además de los profesores y los pares (Páramo, Araujo, Tinajero, Almeida & Rodríguez, 2017).

Los mismos autores señalan que la adecuación al entorno universitario es un proceso complejo que parte de una multitud de disponibilidades y recursos personales. El ajuste se da en la medida en que el resultado final será un funcionamiento adaptativo y un estado de bienestar a pesar de haber pasado por períodos de tensión u estrés constantes.

Las posibilidades de tener éxito durante la transición al entorno universitario dependerá en gran parte de la capacidad de ajuste a un contexto nuevo, la cual es influida por la flexibilidad cognitiva, la disposición hacia la tarea, iniciativa, proactividad, expectativas reales y la construcción de un plan futuro. En este sentido, emerge la proyección de metas como un factor promotor de permanencia en las aulas universitarias, ya que dan sentido al quehacer diario, mantienen la conducta orientada hacia el logro de objetivos y se persevera hasta alcanzarlas.

Las metas se describen como objetivos propios, articulados conscientemente, que dan a la persona un sentido de propósito, estructura e identidad (Chen Zhang & Yu, 2014), al permitir la dirección del desarrollo de las distintas etapas de la vida (Shulman & Nurmi, 2010). Así, las metas operan como ejes de organización psicológico-existencial en la medida en que contribuyen a dar significado a la experiencia vivida (Klinger, 1998), lo que depende de modo fundamental de la cualidad de las metas (Vansteenkiste, Simons, Lens et al., 2004; Lens, Paixão & Herrera, 2009, como se citaron en Difabio, Vázquez & Noriega, 2018).

La vida de las personas está caracterizada por planes y metas que se articulan entre sí, lo que refleja su sistema personal de objetivos, dando un propósito a su existir. Si concurre una congruencia entre la situación presente y la situación ideal futura, favorece conductas adaptativas. Los objetivos de vida que se traducen en metas son una referencia que guía el comportamiento de las personas (Páramo, Straniero, Garcia, Torrecilla & Escalante, 2012). Bajo dichas premisas, si se poseen metas claras, se proyectan hacia el futuro, dan estructura a la vida, y con ello es más factible que el adolescente mantenga la dirección hacia un propósito en particular, que en este caso sería ingresar a las aulas universitarias y sostenerse en ello.

Con base en lo anterior se sustenta el objetivo del presente estudio el cual es determinar el nivel de planeación y proyección de metas y su relación con la adaptación a la vida universitaria en estudiantes adolescentes de nivel superior.

Vida universitaria

El ingreso a la universidad supone para los estudiantes un reto constante basado en expectativas, intereses, necesidades y capacidades particulares que se entrecruzan con las exigencias, rutinas y diversas prácticas institucionales, configurando un nuevo escenario que reclama un período de adaptación a la vida universitaria. Al inicio se experimentan una mezcla de sensaciones, que van desde la ilusión y esperanza hasta la inseguridad, miedo o ansiedad por lo desconocido y lo imaginado; para la mayoría, ingresar a la universidad es un gran logro a pesar de que los ideales generados en torno a ello podrían ser muy lejanos de los verdaderos desafíos y demandas propios de la vida académica (Guerrero, 2019).

La universidad representa para el adolescente un contexto donde podrá prepararse para ejercer una profesión, la cristalización de su vocación, donde han confluído valores, intereses, aptitudes, además de expectativas y sueños. Ha visualizado un espacio donde establecerá redes de apoyo, desarrollará competencias cognitivas y sociales, adquirirá herramientas particulares e incrementará su nivel de conocimiento respecto al área de formación. No obstante, puede dejar en el olvido, las demandas propias de la formación profesional, las cuales dificultarían el proceso de adaptación y por consecuente, su estancia en el ámbito universitario.

La experiencia universitaria requiere que los adolescentes se enfrenten a un gran dilema: ¿cómo combinar la exploración y la indefinición propias de la adolescencia, con las características exigidas a supuestos adultos en un entorno desconocido y altamente competitivo?. Como resultado, muchos estudiantes presentan dificultades en la transición a la universidad, mismas que se ven reflejadas en depresión, ansiedad, soledad, dificultades académicas y abuso de sustancias, lo que puede llevar a experimentar sentimientos de insatisfacción, falta de compromiso, un desempeño académico pobre y en el peor de los casos, la deserción (Páramo, Araujo, Tinajero, Almeida & Rodríguez, 2017).

Una transición efectiva se observa cuando el ahora estudiante universitario, toma decisiones en tiempo y forma, aprende a lidiar con las exigencias diarias, a administrar su tiempo acorde a las nuevas tareas y relaciones, organiza sus actividades con base en prioridades, asume la responsabilidad de su formación, desarrolla la capacidad de negociar tomando en cuenta los requerimientos, muestra flexibilidad ante los cambios y sobre todo cuando es capaz de aceptar sus limitaciones para actuar al respecto.

El primer año puede ser el más crítico para la adaptación universitaria, por la gama de dificultades que surgen ante este fenómeno. Diversas investigaciones han revelado que las manifestaciones de depresión, vulnerabilidad al estrés, ira, incluso trastornos psicosomáticos son indicativos de una adaptación ineficaz, lo cual puede ser contrarrestado por un buen ajuste psicológico, satisfacción de dominio y capacidad para desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento. Con ello, disminuye la probabilidad de que los estudiantes deserten, aunque no lo garantiza ya que además de las deficiencias en la adaptación, las dificultades académicas, las nuevas metas, un compromiso débil, así como deficiencias financieras pueden condicionar el abandono de las aulas (Clinciu, 2013).

Es esta línea, Chiecher, Ficco, Paoloni y García (2016) confirman que el primer año es el período donde los estudiantes están más expuestos y están más indefensos para afrontar las nuevas demandas, por lo que las instituciones educativas tendrían que valorar sus necesidades y atenderlas a fin de promover procesos adaptativos.

El ajuste a la universidad es un constructo complejo y multifacético que implica una gama de exigencias que varían en tipo y grado, por lo que se requiere de estrategias de afrontamiento efectivas ya que el rendimiento académico en sí mismo, no es lo que determina

tal ajuste, sino que además intervienen factores psicosociales que finalmente tienen un peso mayor (Páramo, Araujo, Tinajero, Almeida & Rodríguez, 2017).

La entrada a la universidad requiere un cambio de comportamiento que incluya nuevas estrategias para afrontar los retos diarios y lograr la adaptación. Beltrán y Torres (como se citaron en Morales y Chávez, 2017) define la adaptación como el ajuste o acomodación a las nuevas circunstancias, favoreciendo un equilibrio entre las motivaciones y aptitudes del estudiante y las exigencias del contexto educativo.

Al respecto, ha sido señalado que existen siete vectores que favorecen la adaptación universitaria: el desarrollo de competencias, manejo efectivo de emociones, el paso hacia la autonomía, el desarrollo de relaciones interpersonales maduras y positivas, el establecimiento de la identidad, tener un propósito y la integridad (Chau & Saravia, 2014). Con ello queda claro que los procesos de ajuste dependen en gran medida de condiciones internas basadas en la presencia de recursos psicosociales, por tanto la apuesta es hacia el desarrollo de tales activos que favorezcan no solo la adaptación a la universidad, sino a diferentes entornos y circunstancias.

Cabe destacar que uno de los factores internos que podría favorecer un ajuste eficaz al contexto universitario son las metas que se propone lograr el estudiante.

Metas

Las metas son un componente importante del comportamiento planificado y autodirigido basado en convicciones. Una meta alcanzada es un logro, un éxito,

Las metas constituyen uno de los elementos del proceso motivacional, que se definen como los propósitos o fines que se desean alcanzar y que dan lugar a los motivos, los cuales mantienen la conducta hasta llegar a su realización. Una meta parte de la representación cognitiva acerca de lo que pretende conseguir en una situación dada (Aguilar, 2012).

Identificar las metas que se han trazado y los factores motivacionales asociados, configura la estructura mental y organizacional de los individuos, en la medida en que se visualizan acciones a futuro que favorecen la toma de decisiones, además marcan la pauta para desempeñarse exitosamente a pesar de errores que pudieran surgir en el camino. Con base en ello, es importante ver con claridad el deber ser y hacer de los estudiantes ante las metas de

logro personales y académicos, a fin de que consolide su proyecto de vida, donde la vida universitaria forma parte importante (Mosquera, Vallejo & Tobón, 2016).

Cuando se trazan metas, el adolescente aprende a organizarse en vías de llegar a la concreción de las mismas, puede tomar diversos atajos con la idea de llegar al punto que ha mentalizado logrará; en este proceso despliega diversos recursos para afrontar los retos que surjan en el camino. Entre los aciertos y obstáculos avanzará hasta encontrar el éxito. Si la meta es convertirse en profesional, luchará hasta lograrlo; no obstante, hay quienes disponen de mayores recursos personales y sociales, y otros se topan con barreras y limitaciones propias que pueden interferir en ello; pero aquí lo trascendente es tener la voluntad de dibujar y visualizar un proyecto de vida.

Los estudiantes pueden tener distintos tipos de metas al enfrentarse a las actividades académicas, generando distintos patrones motivacionales y, por ende, diversos patrones comportamentales con el propósito de cristalizar sus sueños. Es por ello que se ha dado tanta importancia al estudio de las metas, ya que afectan de sobremanera las estrategias que los alumnos emplean para afrontar el aprendizaje, los perfiles de motivación que activan, y, en consecuencia, el desempeño académico. Activan comandos que afectan las cogniciones y los afectos, evocando pautas de relación particulares que guían acciones hacia una misma dirección (Chiecher, Ficco, Paoloni & García, 2016).

En esta línea, se ha planteado un modelo que sugiere que los estudiantes desarrollan distintos tipos de metas que a su vez generan patrones motivacionales diferentes. Entre ellas se encuentran las metas de aprendizaje regidas por procesos de motivación intrínseca; los estudiantes que establecen dichas metas se enfocan en aprender, valoran el conocimiento, están en la búsqueda de desarrollar una gama de habilidades y estrategias para procesar de manera eficaz la información. En cambio, aquellos cuyas metas se orientan solo al rendimiento, se mueven por una motivación extrínseca, buscando la solución rápida de los problemas sin profundizar en el aprendizaje (Roselli & Aguilar, 2010).

Las metas que una persona se plantea realizar en un determinado contexto influyen en la construcción del proyecto de vida, el cual es un plan a seguir que da cumplimiento a objetivos específicos en las diversas áreas del desarrollo; el proyecto de vida ofrece una estructura y certidumbre basado en elecciones presentes y retos futuros, da dirección en la vida sin dejar que las cosas sucedan al azar.

El proyecto de vida es la manera en que el hombre está en el mundo, expresa una elección que se lleva a cabo en circunstancias específicas, que dirige el comportamiento hacia la acción que se articula con el futuro. Todo proyecto de vida está basado en el conocimiento del propio individuo, se conforma de sus intereses, aptitudes, posibilidades, valores y expectativas tanto de sí mismo como del núcleo familiar sobre la realidad que impera en el momento en que se construye y cuando se implementa (Aguilar, 2012). Y es así como las metas a futuro son parte del proyecto de vida, ya que constituyen las intenciones que se pretenden alcanzar (Roselli & Aguilar, 2010).

Con base en lo expuesto anteriormente, se resume que las metas en palabras de Durán-Aponte y Arias-Gómez (2015) son representaciones sobre lo que les gustaría a las personas que sucediera y que no sucediera en un futuro próximo o lejano, y lo que quieren conseguir con ello.

Las premisas que sustentan los párrafos anteriores permite ilustrar que las metas son elementos esenciales en procesos de ajuste, y particularmente, al ingresar a la universidad, constituyen un ingrediente básico para afrontar los desafíos que implica la formación profesional, al contar con objetivos sólidos, mantener la motivación del estudiante y regular su comportamiento.

Método

El presente estudio se basa en una metodología de corte cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, diseño no experimental, transversal.

Participantes

Los participantes fueron elegidos mediante un muestreo no probabilístico intencional, la muestra estuvo representada por 350 estudiantes de primer año de la carrera de Psicología de la UMSNH. El 76% son mujeres y el 24% hombres. La edad promedio es de 18.4 años.

Instrumentos

Se utilizaron tres instrumentos, el Inventario de Autoconocimiento y Establecimiento de metas (Osorno, Crespo, Arjona & Romero, 2003), el Cuestionario de Vivencias Universitarias (Almeida, et al., 2001) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (García, 2002).

El Inventario de Autoconocimiento y establecimiento de metas mide la capacidad de planear y proyectar las metas mediante el esclarecimiento de las propias capacidades y limitaciones cognitivas, afectivas y conductuales. Se conforma por 16 ítems con cinco opciones de respuesta tipo likert, que va desde totalmente de acuerdo, a totalmente en desacuerdo. Los ítems están agrupados en tres factores:

1. Identificación de obstáculos en la definición de metas
2. Disposición al logro
3. Análisis en la definición de metas.

Registra un índice de consistencia interna de 0.81

La Escala de Evaluación del Proyecto de Vida indaga elementos indispensables para el proyecto de vida, midiendo factores como grado de motivación, disponibilidad de recursos, factibilidad de metas, grado de planificación de metas a largo plazo y a corto plazo. Se compone de 10 ítems con opciones de respuesta tipo likert, los cuales se categorizan en 4 dimensiones:

1. Planteamiento de metas: el cual hace referencia al grado de planificación de metas, a corto y mediano plazo.
2. Posibilidad de logros: es la posibilidad de alcanzar las metas, tanto educativas como ocupacionales.
3. Disponibilidad de recursos: hace referencia al nivel de disponibilidad de recursos humanos y financieros.
4. Fuerza de motivación: se refiere al grado de motivación para realizar los planes.

El coeficiente alfa de Cronbach arrojando puntajes de 0.85 para la escala global.

En tanto, el Cuestionario de Vivencias Universitarias está conformado por 60 ítems, con 5 opciones de respuesta tipo likert; dichos ítems se encuentran categorizados en 5 dimensiones: Personal: evalúa las percepciones del estudiante en función del bienestar físico y psicológico; su índice de consistencia interna es de 0.87.

Interpersonal: valora la relación con pares y relaciones significativas, así como aspectos relativos al involucramiento en actividades extracurriculares. El índice de consistencia interna es de 0.86.

Carrera: mide la adaptación al pregrado, al proyecto vocacional y las perspectivas de carrera. El índice de consistencia interna es de 0.91.

Estudio: Evalúa competencias de estudio, hábitos de trabajo, organización del tiempo, el uso de biblioteca y de otros recursos de aprendizaje. El coeficiente de confiabilidad es de 0.82.

Institución: mide los intereses hacia la institución, los deseos de continuar los estudios, el conocimiento y percepciones sobre la calidad de los servicios y estructuras existentes de la misma. Muestra un índice de consistencia interna de 0.71.

Procedimiento

El proceso investigativo en su parte empírica determinó la utilización de un muestreo no probabilístico intencional a fin de integrar a todos los estudiantes de nuevo ingreso; posteriormente se procedió al levantamiento de los datos, de tal manera que las escalas se aplicaron con el consentimiento informado de los participantes. La aplicación se llevó a cabo de manera colectiva en las aulas universitarias. Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS 21.0 a fin de obtener el análisis de frecuencias y el Coeficiente de correlación de Pearson.

Resultados

Los datos encontrados, particularmente en adaptación a la vida universitaria muestran que los estudiantes se ubican predominantemente entre los niveles medio-altos, observándose que en el caso de *carrera* e *institución* existe ligero dominio del nivel alto sobre el promedio (Ver Tabla 1).

Tabla 1. <i>Distribución en porcentajes de niveles de Adaptación a la universidad</i>					
	Personal	Interpersonal	Carrera	Estudio	Institución

Muy Alto	10.9	14.8	14.1	13.9	10.7
Alto	35.5	27.1	38.9	35.7	38.5
Promedio	36.0	40.7	28.8	34.9	33.8
Bajo	13.4	13.9	13.7	12.3	11.8
Muy Bajo	5.1	3.5	4.5	3.3	5.0

FuFuente: Elaboración propia

En cuanto a metas, como se muestra en la Tabla 2, existe una tendencia hacia los niveles intermedios en *identificación de obstáculos en la construcción de metas* y en *análisis en la construcción de metas*, en el caso de la *disposición al logro* sobresale el nivel alto.

	Obstáculos en la construcción de metas	Disposición al logro	Análisis en la construcción de metas
Muy Alto	8.3	--	15.9
Alto	24.2	53.6	27.1
Promedio	48.1	31.5	32.6
Bajo	17.3	10.1	19.7
Muy Bajo	2.1	5.1	5.1

Fuente: Elaboración propia

Con respecto a Proyecto de vida, particularmente en relación al establecimiento de metas, se encontró que para los estudiantes, se les facilita plantearse objetivos inmediatos y a largo plazo como se observa en la Tabla 3.

	Metas actuales	Metas a corto plazo	Metas a largo plazo
SI	85.8	66.4	84.1
NO	14.2	33.6	15.9

Fuente: Elaboración propia

La posibilidad de alcanzar tanto metas educativas como ocupacionales, refleja una mayor claridad en las primeras (Ver Tabla 4).

Tabla 4. *Distribución en porcentajes en Posibilidad de alcanzar las metas*

	Muy posible	Posible	Medianamente posible	Poco posible	Imposible
Metas educativas	44.5	34.0	19.2	2.3	--
Metas ocupacionales	22.6	32.6	35.0	6.8	2.9

Fuente: Elaboración propia

Un último aspecto del Proyecto de vida hace referencia a las personas que pueden favorecer que las metas se alcancen. Los datos arrojaron que los estudiantes consideran contar con fuentes de apoyo en la consecución de sus metas (Ver Tabla 5).

Tabla 5. *Distribución en porcentajes de la Disponibilidad de las personas que promueven la consecución de metas*

	Siempre disponible	Frecuentemente disponible	Medianamente disponible	Poco disponible	Fuera del alcance
Personas disponibles	35.8	43.6	13.9	5.5	1.2

Fuente: Elaboración propia

En otra línea, se reportan correlaciones tal y como se observa en la Tabla 6, existe relación entre las metas y la adaptación a la vida universitaria, principalmente son los factores de *identificación de obstáculos en la construcción de metas y disposición al logro*, lo que mayormente correlaciona con el ajuste al ámbito universitario.

Tabla 6. *Correlaciones entre Metas y Adaptación a la universidad*

	Obstáculos en la construcción de metas	Disposición al logro	Análisis en la construcción de metas
Personal	-.482**	.221**	.285**
Interpersonal	-.333**	.158**	.145**
Carrera	-.291**	.231**	.148**
Estudio	-.408**	.268**	.291**
Institución	-.143**	.205**	.155

Nota: **p<.01

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Hablar de adaptación a la vida universitaria implica reconocer la gama de tareas que realiza el estudiante para mantenerse en la universidad, con base en la posesión de determinados recursos y estrategias de afrontamiento. Al respecto, Pérez (2016) plantea que en dicho proceso, se hacen visibles los apoyos sociales y económicos y quedan al descubierto las competencias académicas que posee y la manera en que las utiliza. Además, no cabe duda que iniciar una carrera universitaria representa una transición que coincide con otras de igual importancia como la de dar el paso de la adolescencia a la adultez, lo implica mayores responsabilidades.

Los hallazgos encontrados dejan ver que los participantes muestran niveles adecuados de adaptación a la vida universitaria, ya que predominan niveles medios y medios-altos, siendo los factores *carrera e institución*, las áreas donde mejor ajuste se presenta.

Chiecher, Ficco, Paoloni y García (2016) aseveran que el ingreso universitario se concibe como una realidad compleja, debido a que confluyen una multiplicidad de factores que se entretajan, en la que cada experiencia puede convertirse en un obstáculo que pone en riesgo los procesos de ajuste. El momento del ingreso universitario puede ser catalogado como una situación de extrañamiento, ya que representa un mundo nuevo y desconocido.

En relación a las metas, se reporta que los estudiantes muestran una adecuada disposición al logro y que son capaces medianamente de identificar los obstáculos existentes cuando se construye una meta y en de análisis de tal proceso.

Tomando en cuenta la misión de la educación superior, conviene destacar que cuando un estudiante decide proseguir sus estudios universitarios, abriga esperanza y se esfuerza para alcanzar dicha meta. En este caso, la educación universitaria sirve como plataforma motivacional para estimular al estudiante hacia el logro de su meta; así será más perseverante a fin de conseguir su propósito (La Rosa, 2015).

La consecución de una meta es un componente importante en el proyecto de vida y los resultados en torno a dicho constructo resaltan que los estudiantes muestran mayor eficacia en plantear metas inmediatas y a largo plazo, mostrando menos pericia en metas a corto plazo. Así mismo, perciben que si es posible alcanzar sus metas, principalmente las educativas, y que por lo regular cuenta con personas dispuestas a apoyarlos en la consecución de las

mismas. Lo anterior refleja que los participantes se encuentran todavía en la construcción de su proyecto y que se centran más en el presente.

La importancia de la estructuración de un proyecto de vida es que incide en la autorrealización de la persona, pretendiendo adaptar el mundo a sus proyectos personales, y no solo adaptarse a las circunstancias. Lo anterior los prepara para afrontar los cambios y eventos inesperados, de tal forma que al vislumbrar un futuro, le permite realizar acciones coherentes con el plan que se tiene, asumiendo la responsabilidad para consigo mismo y los demás (Betancourth & Cerón, 2017).

Por otra parte, se encontró correlaciones entre metas y adaptación universitaria, lo que significa que cuanto mas se proyecten metas, es mayor el ajuste al contexto universitario. Lo cual es esperado, ya que, en palabras de Betancourth & Cerón (2017) los individuos empiezan a condensar sus motivaciones en acciones concretas que los conducen hacia el logro de sus objetivos, lo cual marca una autodirección personal y autodeterminación, que los hace permanecer en dicho contexto.

Conclusiones

El tránsito a la universidad constituye un proceso complejo y para algunos estudiantes puede representar un desafío constante, no obstante los hallazgos revelan que los adolescentes han desarrollado estrategias personales que han favorecido la adaptación al ámbito universitario. Las metas orientadoras como parte de un proyecto de vida promueven que el estudiante permanezca en las aulas universitarias, que los procesos de adaptación a las nuevas exigencias sean eficientes, abonando a una trayectoria escolar adecuada y a consumir la meta principal: concluir los estudios de nivel superior.

Referencias

- Aguilar, M. (2012). Motivos de elección de carrera universitaria y metas a futuro de un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 101-106. Recuperado de https://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf#page=101.
- Arellano, I. (2018). Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima- Este. Tesis de grado. Universidad Peruana Unión. Lima
- Betancourth, S. & Cerón, J.(2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. *Revista Virtual. Universidad Católica del Norte*, 50, 21-41. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>.
- 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. doi: 10.15446/rcp.v23n2.41106.
- Chiecher, A., Ficco, C., Paoloni, P. & García, G. (2016). ¿Qué mueve a los estudiantes exitosos? Metas y motivaciones de universitarios en las modalidades presencial y distancia. *Revista Observatorio*, 2(1), 301-326. doi: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2016v2especial1p301>.
- Cliniciu, A. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.382.
- Difabio, H., Vázquez, S. y Noriega, R. (2018). Orientación temporal y metas vitales en estudiantes argentinos. *Revista de Psicología*, 36(2), 661-700.
- Durán-Aponte, E. & Arias-Gómez, D. (2015). Orientación a las metas académicas, persistencia y rendimiento en estudiantes del Ciclo de Iniciación Universitaria. *Revista de docencia universitaria*, 13(2), 189-205. Recuperado de <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/137659/Durán-Aponte%3BArias-Gómez%20-%20Orientación%20a%20las%20metas%20académicas%2C%20persistencia%20y%20rendimiento%20en%20estu....pdf?sequence=1>.

- Guerrero, B. (2019). *Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular*. Tesis de licenciatura Perú: Universidad Señor de Sipán.
- La Rosa, C. (2015). Perspectiva de la motivación en estudiantes universitarios para el logro de metas académica. *Revista Ciencias de la Educación*, 26 (46), 197-213. Recuperado de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art16.pdf>.
- Morales, M. y Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de Psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la innovación social*, 4(8), 1-16.
- Mosquera, K., Vallejo, O. & Tobón, G. (2016). Factores motivacionales, metas de logro y proyecto de vida en estudiantes universitarios. *Plumilla Educativa*, 18(2), 206-225. doi: <https://doi.org/10.30554/plumillaedu.18.1965.2016>.
- Páramo, Araujo, Tinajero, Almeida & Rodríguez, (2017). Predictors of students' adjustment during transition to university in Spain. *Psicothema*, 29(1), 67-72. doi: [10.7334/psicothema2016.40](https://doi.org/10.7334/psicothema2016.40)
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. & Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>.
- Pérez, 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 de doctorado. Tlaquepaque, Jalisco.
- Roselli, N. y Aguilar, M. (2010). *Metas Académicas y Proyecto de Vida de un Grupo de Estudiantes Universitarios*. Congreso Iberoamericano de Educación. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de https://www.chubut.edu.ar/descargas/secundaria/congreso/ETP/RLE2247_Rosolli.pdf.