

Readaptándonos a la presencialidad

Por Olga Andrade

Adscrita a la Dirección de Asesoramiento y
Desarrollo Estudiantil

La pandemia derivada del virus SARS-CoV-2 representó un cambio significativo para las personas, el cual involucró una ruptura en las rutinas individuales y colectivas. Esta alteración de los patrones conductuales habituales, representó para muchos el inicio de una *crisis*, término que describe el “cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados” (Real Academia Española, 2021).

Para el individuo las situaciones críticas adquieren un significado subjetivo, por lo que su vivencia se torna única y la forma en que la valora y/o reacciona ante ella también. En este sentido, la particularidad es que es percibida como una situación intolerable, la cual sobrepasa los recursos afectivos y cognitivos, por lo que, para lograr el ajuste demanda el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento (Fernández – Abascal, et. al, 2013). Esas estrategias hacen referencia “al conjunto de **esfuerzos cognitivos y conductuales**, que están en un constante cambio para **adaptarse** a las condiciones desencadenantes, y que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas, que son valoradas como excedentes o desbordantes” (Lazarus y

Folkman, 1984; citado por Fernández – Abascal, et. al, 2013, p. 113).

Es por ello que el reajuste y la readaptación se encuentran enmarcadas en un proceso continuo, lo cual involucra una serie de eventos o sucesos concatenados, que le permiten al sujeto transitar desde una posición a otra. Esto implica no solo reconocer las demandas o exigencias del medio, sino cómo se está respondiendo en la actualidad, los recursos con los cuales se cuenta y lo que se espera, tanto de la persona como de la situación.

En el caso de la adaptación universitaria, esto implica que el discente se ajuste “a un conjunto de tareas y/o exigencias las cuales requieren de cierta complejidad, por lo que su desarrollo requiere que el estudiante alcance el desarrollo de su identidad personal y, por ende, una adaptación adecuada” (Chau y Saravia, 2014; citados por Chacaltana-Hernández, 2019, p.46). Es decir, la respuesta involucra la dimensión cognitiva, afectiva y social.

A nivel socioemocional, esta gestión requiere el encuentro de espacios de escucha y comprensión emocional, desarrollo de redes de apoyo y vínculos afectivos y la construcción de hábitos, rutinas y cotidianidades que favorezcan la resolución diaria de los eventos adversos.

Por su parte, en el plano académico es requerido que el estudiante pueda

emitir respuestas conductuales adaptativas, que le aproximen al alcance de la meta. Estas respuestas se encuentran enmarcadas en:

1. Gestión efectiva del tiempo. Es decir, organizar, estructurar y priorizar las actividades que conforma la dinámica diaria.
2. Hábitos de estudios sólidos. Implementando conductas que favorezcan el proceso de enseñanza – aprendizaje, tales como: disposición para aprender, construcción de metas académicas y selección de técnicas de estudio adecuadas.
3. Implementación de rutinas saludables. Dándole cabida a las diferentes dimensiones que conforman al individuo, procurando la salud y el bienestar general.
4. Comunicación efectiva. Compartiendo de forma clara las necesidades, dudas y opiniones, en pro de aproximarse a la resolución del conflicto.

En caso de requerir más información, se puede consultar las siguientes fuentes:

Jones, J. [TEDx Talks]. (8 de diciembre de 2017). How Adaptability Will Help You Deal With Change | Jennifer Jones | TEDxNantwich. [Archivo de vídeo]. Youtube.
<https://youtu.be/Wur3RaGNRS8>

Torres, A. (s.f.) *Cómo adaptarse a los cambios: 4 consejos muy útiles*. Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/como-adaptarse-a-cambios>

Referencias

- Chacaltana-Hernández, K. (2019). Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de Psicología – Ica. *Acta psicológica peruana*, 4(1), 41-62.
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/download/166/136/>
- Fernández – Abascal, E., et. al. (2013). *Psicología de la emoción*. Editorial universitaria Ramón Areces
- Real Academia Española. (s.f.). Crisis. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado 07 de enero de 2022, de <https://dle.rae.es/crisis?m=form>