

Escala de ajuste a la vida universitaria



Tania Elena Moreira-Mora
Adriana Mata-Salas
Laura Vanesa Pizarro-Aguilar

**Vicerrectoría de Investigación y Extensión
Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos
Departamento de Orientación y Psicología**

| Escala de ajuste a la vida universitaria

Obra inscrita en el Registro Nacional de Costa Rica
el 30/05/2023 en el Libro de Registro de Obras
Literarias, Tomo 27, Folio 233, Asiento 10740

Citación

Moreira-Mora, T.E., Mata-Salas, A., & Pizarro-Aguilar, L.V. (2023).
Escala de ajuste a la vida universitaria. Instituto Tecnológico de Costa Rica.



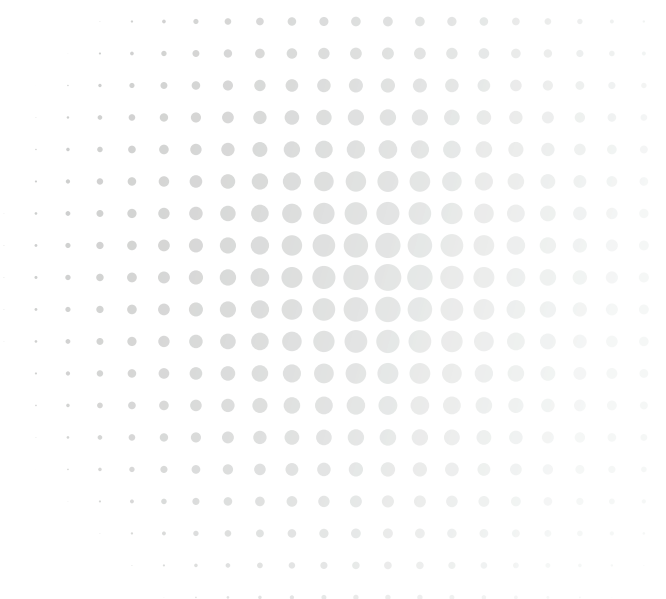
Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia
Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0

Índice

Presentación	5
Recomendaciones	5
Primera parte: Datos de la persona estudiante.....	6
Segunda parte: Escala de ajuste a la vida universitaria	7

Index

Introduction	11
Recommendations	11
First part: Student's Data	12
Second part: Adjustment Scale to university life	13



Presentación

El propósito de este instrumento es evaluar el ajuste del estudiantado de primer ingreso a la vida universitaria en tres dimensiones: académica, social e institucional mediante una escala tipo Likert. Esta escala es producto de un proyecto de investigación realizado en el Departamento de Orientación y Psicología, el cual fue inscrito en la Vicerrectoría de Investigación y Extensión del Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC).

Recomendaciones

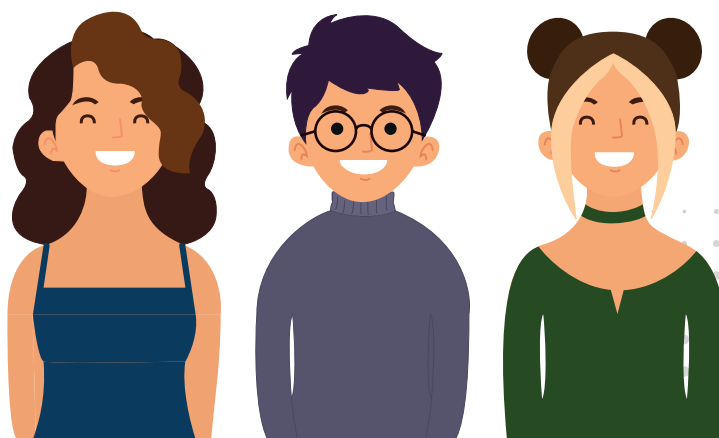
El equipo de investigación proporciona las siguientes orientaciones a quienes tienen interés de aplicar esta escala en una institución de educación superior.

1.	Aplicar la escala al inicio del curso lectivo (después de las primeras 6 semanas) al estudiantado de primer ingreso.
2.	Es recomendable una segunda aplicación de la escala durante el primer año lectivo.
3.	Usar algún formulario digital que facilite su aplicación en línea y, preferiblemente, enviarlo por una plataforma de la institución.
4.	Para el análisis de los datos se recomienda frecuencias simples y las medidas de tendencia central y dispersión.
5.	La participación del estudiantado deberá ser voluntaria.
6.	La información deberá ser tratada de manera confidencial.
7.	Antes de calcular la puntuación total es necesario recodificar los ítems VA3.GT, VA10.RM y VI7.SI de la siguiente manera: (1=7) (2=6) (3=5) (4=4) (5=3) (6=2) (7=1).

Primera parte: Datos de la persona estudiante

Instrucciones: marque X y escriba la información solicitada en el correspondiente espacio.

Estoy dispuesto (a) a participar:	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Número de carné universitario:	
Sexo:	<input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Intersexual <input type="checkbox"/> Otro
Nombre de la carrera a la que ingresó:	
Edad en años cumplidos:	



Segunda parte: Escala de ajuste a la vida universitaria

Instrucciones: Lea con detenimiento cada afirmación y anote en la casilla de “puntuación” su valoración en una escala de 1 a 7. Las respuestas dadas se basarán en sus propias vivencias en la universidad. Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder.

Recuerde: a mayor puntaje más de acuerdo está usted con cada afirmación, como se indica en la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo, ni de acuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo

Primera parte: vida académica (VA)		Puntuación de 1 a 7
Gestión del tiempo (GT)		
VA1.GT	Establezco mis propias fechas límites para cumplir oportunamente con las responsabilidades académicas.	
VA2.GT	Planifico mi tiempo para realizar cada una de las actividades académicas.	
VA3.GT	Me resulta difícil organizar el tiempo para cumplir con mis actividades y tareas académicas.	
VA4.GT	Identifico las tareas prioritarias para finalizarlas en las fechas establecidas.	
VA5.GT	Reviso de manera periódica el avance de las tareas y actividades para cumplir mis metas académicas.	
Regulación metacognitiva (RM)		
VA6.RM	Procuró que mi entorno de estudio sea adecuado para realizar mis tareas y actividades académicas (mobiliario, iluminación, materiales, espacio de estudio).	
VA7.RM	Controlo las distracciones para que no interfieran en la realización de mis tareas y actividades académicas.	
VA8.RM	Organizo previamente los materiales que necesito para estudiar y aprender.	
VA9.RM	Establezco metas a corto plazo para cumplir con mis responsabilidades académicas.	

VA10.RM	Me resulta difícil hacer planes para alcanzar mis metas académicas.	
Metas de aprendizaje (MA)		
VA11.MA	Siento satisfacción por el dominio alcanzado en mis tareas y actividades académicas.	
VA12.MA	Siento motivación en la realización de mis tareas y actividades académicas.	
VA13.MA	Siento satisfacción cuando supero las actividades académicas difíciles.	
Metas de rendimiento (MR)		
VA14.MR	Siento seguridad de mi capacidad para continuar los estudios en la universidad.	
VA15.MR	Me considero capaz de superar los retos académicos en mi primer año universitario.	
VA16.MR	Considero que soy capaz de realizar las actividades académicas planificadas.	

Segunda parte: vida social (VS)		Puntuación de 1 a 7
Apoyo familiar (AF)		
VS1.AF	Puedo buscar apoyo en mi familia cada vez que lo necesito.	
VS2.AF	Mi familia comprende los retos y necesidades que enfrento como estudiante.	
VS3.AF	Mi familia me escucha cuando lo requiero.	
VS4.AF	Mi familia me motiva en esta nueva etapa de vida.	
VS5.AF	Mi familia me brinda consejos útiles para adaptarme mejor a la universidad.	
VS6.AF	Mi familia me apoya económicamente.	
Apoyo de pares (AP)		
VS7.AP	He hecho nuevas amistades dentro de la universidad.	
VS8.AP	Comparto actividades sociales con mis nuevas amistades.	
VS9.AP	Mis amistades comprenden como me siento al ingresar a la vida universitaria.	
VS10.AP	Considero que mi relación con el grupo de clase es importante para aprender.	

VS11.AP	Es importante para mí que el grupo me considere buen estudiante para trabajar en equipo.	
VS12.AP	Mis amistades me escuchan cuando lo necesito.	
VS13.AP	Mis compañeros y compañeras me apoyan cuando los necesito.	
VS14.AP	Mis amistades me dan consejos útiles para adaptarme mejor a la universidad.	

Tercera parte: vida institucional (VI)		Puntuación de 1 a 7
Relación docente-estudiante (DE)		
VI1.DE	Considero que la mayoría de docentes me motiva para seguir aprendiendo.	
VI2.DE	Busco apoyo en mis docentes para resolver mis dificultades de aprendizaje.	
VI3.DE	Considero que los estímulos de mis docentes son importantes para fomentar mi aprendizaje autónomo.	
Soporte institucional (SI)		
VI4.SI	Considero que la universidad me apoya en mi adaptación a la vida universitaria.	
VI5.SI	La universidad promueve espacios para que yo comparta con otras personas estudiantes.	
VI6.SI	Siento orgullo de pertenecer a mi universidad.	
VI7.SI	Aún no me siento parte de la universidad.	

En caso de algún comentario o recomendación, los puede anotar en el siguiente espacio.

Muchas gracias por su participación

Contacto con las autoras

Tania Elena Moreira-Mora, tmoreira.costarica@gmail.com

Adriana Mata-Salas, admata@itcr.ac.cr

Laura Vanesa Pizarro-Aguilar, lpizarro@itcr.ac.cr

Introduction

The purpose of this instrument is to evaluate first year students' adjustment to university life, in three dimensions: academic, social and institutional, using a Likert type scale. This scale is product of a research project carried out by the Counseling and Psychology Department, which was inscribed at the Research and Extension Vice-Rectory of the Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC).

Recommendations

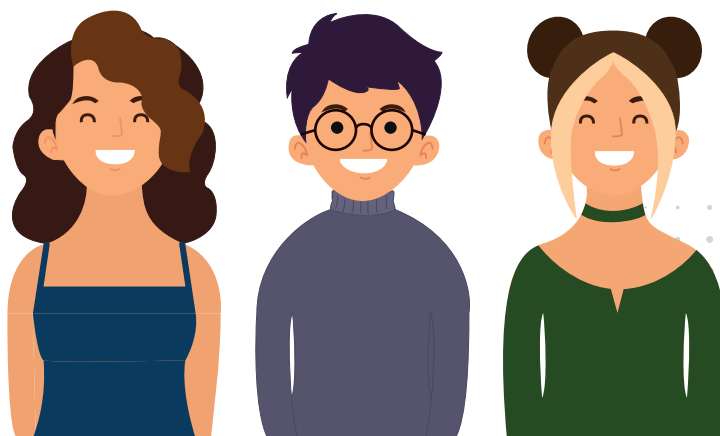
The research team provides the following orientations for those who have an interest to apply this scale in an institution of higher education.

1.	Apply the scale in the beginning of the school year (after the first 6 weeks) to fresh students.
2.	We recommend a second application of the scale along the first year of school.
3.	Use a digital survey to facilitate the on-line applications, preferable, through an institutional platform.
4.	For the data analysis we recommend simple frequencies and measures of dispersion and central tendency.
5.	The student participation must be voluntary.
6.	The information should be treated as confidential.
7.	Before calculating the total score, it is necessary to recode the items VA3.GT, VA10.RM and VI7.SI as follows: (1=7) (2=6) (3=5) (4=4) (5=3) (6=2) (7=1).

First part: Student's Data

Instructions: place an X and write the requested information in the corresponding space.

I am willing to participate:	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
University card number:	
Sex:	<input type="checkbox"/> Woman <input type="checkbox"/> Man <input type="checkbox"/> Intersexual <input type="checkbox"/> Other
Name of the career admitted in:	
Actual age:	



Second part: Adjustment scale to university life

Instructions: read each statement carefully and write your evaluation in the “score” box in a scale of 1 to 7. The answers provided shall be based on your own experiences in the university. Please, do not leave any question unanswered.

Remember: the higher the score, the more you agree with each statement, as indicated in the following scale.

1	2	3	4	5	6	7
Completely disagree	Quite in disagreement	Disagree	Neither disagree, or agree	Agree	Rather Agree	Completely agree

First part: academic life (AL)		Score 1 to 7
Time management (TM)		
AL1.TM	I establish my own deadlines for the timely fulfillment of academic responsibilities.	
AL2.TM	I schedule my time to perform each of the academic activities.	
AL3.TM	I find it hard to organize time to accomplish my academic activities and tasks.	
AL4.TM	I identify priority tasks to finish them on the established dates.	
AL5.TM	I periodically review the advance of tasks and activities to accomplish my academic goals.	
Metacognitive Regulation (MR)		
AL6.MR	I look after my study environment so it is adequate to carry out my academic tasks and activities (furniture, illumination, materials, study space).	
AL7.MR	I control distractions so they do not interfere in the performance of my academic tasks and activities.	
AL8.MR	I organize the materials previously, needed to study and learn.	
AL9.MR	I establish short term goals to fulfill my academic responsibilities.	
AL10.MR	I find it hard to make plans to reach my academic goals.	

Learning goals (LG)		
AL11.LG	I feel satisfaction for the proficiency reached in my academic tasks and activities.	
AL12.LG	I feel motivation in performing my academic tasks and activities.	
AL13.LG	I feel satisfaction when overcoming difficult academic activities.	
Performance goals (PG)		
AL14.PG	I feel confident in my capacity to pursue studies in the university.	
AL15.PG	I consider myself capable of overcoming academic challenges in my first university year.	
AL16.PG	I believe I am able to perform the scheduled academic activities.	

Second part: social life (SL)		Score 1 to 7
Family support (FS)		
SL1.FS	I can seek my family's support each time I need.	
SL2.FS	My family understands the challenges and needs I face as a student.	
SL3.FS	My family listens when I require.	
SL4.FS	My family motivates me in this new stage of life.	
SL5.FS	My family offers useful advice to better adapt to the university.	
SL6.FS	My family supports me economically.	
Peer support (PS)		
SL7.PS	I have made new friends at the university.	
SL8.PS	I share social activities with my new friends.	
SL9.PS	My friends understand how I feel about joining university life.	

SL10.PS	I believe my relationship with the group in class is important to learn.	
SL11.PS	It is important for me that the group considers me a good student to work as a team.	
SL12.PS	My friends listen to me when I need it.	
SL13.PS	My classmates support me when I need them.	
SL14.PS	My friends offer useful advice so I better adapt to the university.	

Third part: institutional life (IL)		Score 1 to 7
Professor-student relationship (PS)		
IL1.PS	I believe most professors motivate my ongoing learning.	
IL2.PS	I seek support from my professors to solve my learning difficulties.	
IL3.PS	I believe professors' stimuli are important to foster my autonomous learning.	
Institutional support (IS)		
IL4.IS	I believe the university supports my adaptation to university life.	
IL5.IS	The university promotes spaces for me to share with other individual students.	
IL6.IS	I feel proud of belonging to my university.	
IL7.IS	I still don't feel part of the university.	

In case of any comment or recommendation, you can enter it in the following space.

Thank you so much for your participation.

Contact with the authors

Tania Elena Moreira-Mora, tmoreira.costarica@gmail.com

Adriana Mata-Salas, admata@itcr.ac.cr

Laura Vanesa Pizarro-Aguilar, lpizarro@itcr.ac.cr

