

Universidad y adaptación juvenil

La necesidad en los estudios superiores de una orientación personalizada para el empleo

La adaptación social es un concepto complejo que nos lleva a pensar en la capacidad individual para interactuar y ajustarse al entorno social. Este proceso de ajuste no solo se refiere a las normas y expectativas sociales, sino también a la habilidad para responder a las demandas emocionales e intelectuales de la vida cotidiana. En un mundo cada vez más dinámico, competitivo y globalizado, la adaptación social se convierte en un claro desafío en contextos como el universitario, en el que los jóvenes transitan hacia la adultez con diversas expectativas, como la búsqueda de empleo y la productividad, junto con presiones como el logro de buenos resultados académicos. Quizá por ello, en los últimos años, han aumentado los trastornos de ansiedad y depresión entre los estudiantes.

La adaptación no es sinónimo de conformismo. Exige conciencia y responsabilidad. En algunos casos, cuestionar una adaptación pasiva y acrítica frente a anomalías y problemáticas sociales puede ser la actitud más saludable. A pesar de los muchos retos, o precisamente por ellos, los jóvenes están llamados a liderar cambios positivos, pero se debe invertir en su formación, promover su participación real y apoyar su capacidad para innovar y transformar la sociedad en aras de un futuro mejor para todos. En España hay aproximadamente 7,5 millones de jóvenes de entre 15 y 29 años, de los cuales la tasa de emancipación es relativamente baja en comparación con otros países europeos. Según datos del Consejo

de la Juventud de España (CJE), únicamente el 17% de los jóvenes vivían fuera del hogar familiar al iniciar el año. Dato explicable por las dificultades de acceder a una vivienda, así como por la precariedad y la pobreza laboral, que además aumentan los problemas de salud mental, la desigualdad y hacen que ser joven sea un factor de riesgo. Un panorama desalentador que impulsa a muchos jóvenes cualificados a emigrar, lo que causa perjuicios personales y frena el potencial de crecimiento de España, aunque ahora se trate de compensar con programas de retorno de talento. Pese a estas iniciativas el desafío de revertir la «fuga de cerebros» sigue siendo considerable.

Si no se aumentan las oportunidades reales para los jóvenes, su adaptación será complicada. Aunque en menor medida que aquellos con escasa formación, los universitarios también tienen significativos retos en términos de calidad del empleo. La educación superior debería preparar a los estudiantes para trabajos especializados y de calidad, pero no es raro que algunos se vean empujados hacia empleos temporales que requieren poca o ninguna capacitación, lo cual dificulta su integración plena en la sociedad. La falta de ajuste laboral no solo afecta su desarrollo profesional, sino también su proceso madurativo, ya que retrasa o impide la independencia económica y la realización de su proyecto de vida.

Si nos centramos específicamente en el ámbito académico, la adaptación social de los estudiantes universitarios es un tema de



VALENTÍN MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ



creciente interés, dado el papel decisivo que el entorno institucional desempeña. Las interacciones que se desarrollan en la universidad, tanto dentro como fuera del aula, influyen significativamente en el proceso de adaptación. Un contexto académico positivo puede facilitar la integración social y el bienestar, mientras que un entorno hostil o poco inclusivo puede llevar a la inadaptación y a problemas emocionales y sociales.

Los problemas de adaptación social en el ámbito universitario pueden ser consecuencia de una combinación de factores que incluyen el cambio de residencia, las exigencias académicas y la incertidumbre laboral. Mudarse a un nuevo lugar para estudiar supone una ruptura significativa con el entorno sociofamiliar habitual. Una transición así implica ajustarse a un ambiente diferente, construir redes sociales y hasta manejar la soledad o el aislamiento. Otro aspecto a tener en cuenta es la naturaleza del trabajo académico. Las exigencias universitarias pueden ser considerablemente mayores que en la educación secundaria. Afrontar un ritmo de estudio más intenso, gestionar el tiempo de manera autónoma y cumplir con múltiples tareas novedosas puede generar estrés, ansiedad y afectar su capacidad de adaptación social, quizá más en los estudiantes de primer año. A medida que avanzan en su carrera, la preocupación por el futuro laboral se acrecienta. Los estudiantes de los últimos cursos son especialmente vulnerables a la presión asociada a encontrar un

empleo adecuado a su formación en un mercado laboral competitivo e inestable. Esta presión puede agravar la mala salud mental y los problemas de adaptación.

Con el inicio del nuevo curso, los campus universitarios no solo tienen la oportunidad de ofrecer programas de salud mental y emocional, como algunos que se han implementado recientemente en España, asesoramiento integral y ayudas económicas, sino que también pueden fomentar una adaptación social reflexiva y comprometida entre los estudiantes. Esta adaptación, caracterizada por una actuación juvenil responsable, va más allá de la mera conducta inercial o acrítica, implica una dedicación proactiva hacia la comunidad y la sociedad en general. El objetivo es proporcionar también orientación personalizada para el empleo y fomentar un estilo de vida saludable centrado en cuatro módulos básicos de adaptación: relaciones familiares y sociales, trabajo académico, actividades de ocio y tiempo libre, y estrategias para afrontar el estrés ambiental. Estas dimensiones están interconectadas de tal manera que una adaptación social reflexiva y comprometida, impulsora de bienestar, conducta positiva e inclusión, depende de una distribución armónica entre ellas. En definitiva, una adaptación que refleja contribución positiva al bienestar colectivo, a menudo en contextos que implican justicia, equidad y apoyo a los más vulnerables. Las universidades tienen la posibilidad y el deber de guiar a los estudiantes en este proceso de adaptación y de fomentar una visión orientada al bien común.

VALENTÍN MARTÍNEZ-OTERO PÉREZ ES PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE Y PRESIDENTE DEL CENTRO ASTURIANO DE MADRID