



# Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria

## Systematic review of the process of adaptation to university life

Fasanando-Puyo, Tercero<sup>1\*</sup>, Yalta-Flores, Blanca<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú

**Recibido:** 09 Oct. 2024 | **Aceptado:** 06 Ene. 2025 | **Publicado:** 20 Ene. 2025

**Autor de correspondencia\*:** [fasanandopuyo@gmail.com](mailto:fasanandopuyo@gmail.com)

**Cómo citar este artículo:** Fasanando-Puyo, T. & Yalta-Flores, B. (2025). Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 4(1), e778. <https://doi.org/10.51252/rceyt.v4i1.778>

### RESUMEN

La adaptación a la vida universitaria es un proceso fundamental para el éxito académico y el bienestar general de los estudiantes, ya que influye en su capacidad para enfrentar las nuevas demandas y desafíos del entorno educativo. La metodología del estudio fue de un enfoque documental, tipo básico y de diseño teórico y revisión sistemática. La revisión sistemática de estudios empíricos y teóricos estuvo conformada por 20 artículos publicados a partir del 2016 hasta el 2023. Los resultados evidencian que factores como el apoyo social, la motivación intrínseca y la participación en actividades extracurriculares son determinantes en el proceso de adaptación a la vida universitaria. Se concluye que los resultados son relevantes tanto para otros investigadores como para profesionales en la educación, ya que ofrecen una visión integral de los factores que facilitan o dificultan la adaptación a la vida universitaria, estos hallazgos pueden guiar la implementación de estrategias de apoyo más efectivas para estudiantes en su proceso de inicio a la vida universitaria.

**Palabras clave:** estrategias de adaptación; desafíos académicos; integración universitaria

### ABSTRACT

Adapting to university life is a fundamental process for the academic success and general well-being of students, as it influences their ability to face the new demands and challenges of the educational environment. The methodology of the study was a documentary approach, basic type and theoretical design and systematic review, the systematic review of empirical and theoretical studies was made up of 20 articles published from 2016 to 2023. The results show that factors such as social support, intrinsic motivation and participation in extracurricular activities are determinants in the process of adaptation to university life, It is concluded that the results are relevant for both other researchers and professionals in education, since they offer a comprehensive view of the factors that facilitate or hinder adaptation to university life, these findings can guide the implementation of more effective support strategies for students in their process of initiation to university life.

**Keywords:** adaptation strategies; academic challenges; university integration



## 1. INTRODUCCIÓN

La transición a la vida universitaria representa un momento crucial en la trayectoria académica y personal de los estudiantes. Este proceso involucra adaptarse a nuevas dinámicas sociales, académicas y emocionales, lo que puede influir significativamente en su rendimiento académico y bienestar general. Entender cómo los estudiantes navegan por estos cambios es fundamental para desarrollar estrategias que faciliten su integración y éxito en el entorno universitario.

Según indica Ventura Ventura et al. (2023) la adaptación a la educación superior universitaria conlleva un proceso de transición para todo estudiante, por su parte Zolano Sánchez & León Bazán (2023), que es indudable las dificultades que enfrentan los estudiantes a partir del ingreso a la universidad y durante sus primeros semestres; para Restrepo (2020) implica gestionar nuevas responsabilidades académicas; alcanzar independencia personal y formar relaciones sociales en un entorno desconocido. Para Castillo-Díaz et al. (2022), una adaptación exitosa no solo mejora la experiencia universitaria, sino que también impacta positivamente en la retención estudiantil. Verdugo Guamán et al. (2023) manifiesta que el estudiante del siglo XXI debe desarrollar diversas habilidades para adaptarse a la vida universitaria.

Las tendencias y desafíos en la educación superior en América Latina y el Perú se evidencian claramente en las investigaciones recientes. Otero Escobar (2021) destaca una preocupante tendencia de abandono universitario, ya que ocho de cada diez jóvenes menores de 24 años están desvinculados del sistema educativo formal, lo que representa un reto significativo para la región. Por su parte, Mendoza Aly (2023) señala que, aunque muchos estudiantes se adaptan con rapidez a la universidad, un considerable porcentaje enfrenta dificultades durante su primer año, lo que a menudo conduce al abandono de los estudios.

Para Castillo-Díaz et al. (2022), la Universidad Nacional Autónoma de Honduras registra un ingreso anual de 17 mil nuevos estudiantes, principalmente de instituciones públicas. Y en el Perú a pesar de los avances en la mejora de la calidad educativa impulsados por la Ley Universitaria N° 30220 (Ministerio de Educación et al., 2021), aún persisten desafíos relacionados con la equidad y la pertinencia del sistema educativo. García-Méndez & Rivera Ledesma (2020) indica que, en Tarapoto, los estudiantes muestran niveles de adaptación inadecuados, con un 46% en la adaptación general y un preocupante 100% en la dimensión institucional, lo que indica un desconocimiento de los reglamentos y funciones de la Universidad.

Según la UNESCO (2018), en las últimas décadas, la educación superior ha experimentado cambios significativos debido a la tecnología, el aumento de inscripciones, la movilidad estudiantil, la diversidad de oportunidades y la dinámica de la investigación. A nivel mundial, hay aproximadamente 235 millones de estudiantes universitarios, un número que se ha duplicado en los últimos 20 años, aunque la tasa de inscripción global sigue siendo del 40% y existen grandes disparidades entre regiones. Además, más de 6 millones de estudiantes estudian en el extranjero, pero solo el 5% de los refugiados han completado la educación superior, en comparación con el 68% y el 34% en educación primaria y secundaria, respectivamente.

En conformidad a la problemática analizada, se detecta la importancia de llevar a cabo la revisión sistemática sobre el proceso de adaptación a la vida universitaria. En consecuencia, se plantea como pregunta de investigación ¿Cuáles son los principales hallazgos sobre los elementos que influyen en el proceso de adaptación a la vida universitaria?, esto con la finalidad de comprender y analizar de forma detallada acerca de aspectos relevantes, además esta investigación siguió un diseño de revisión sistemática y tiene como objetivo identificar los factores que influyen en dicho proceso para mejorar tanto el bienestar como el rendimiento académico (Castillo-Díaz et al. 2022).

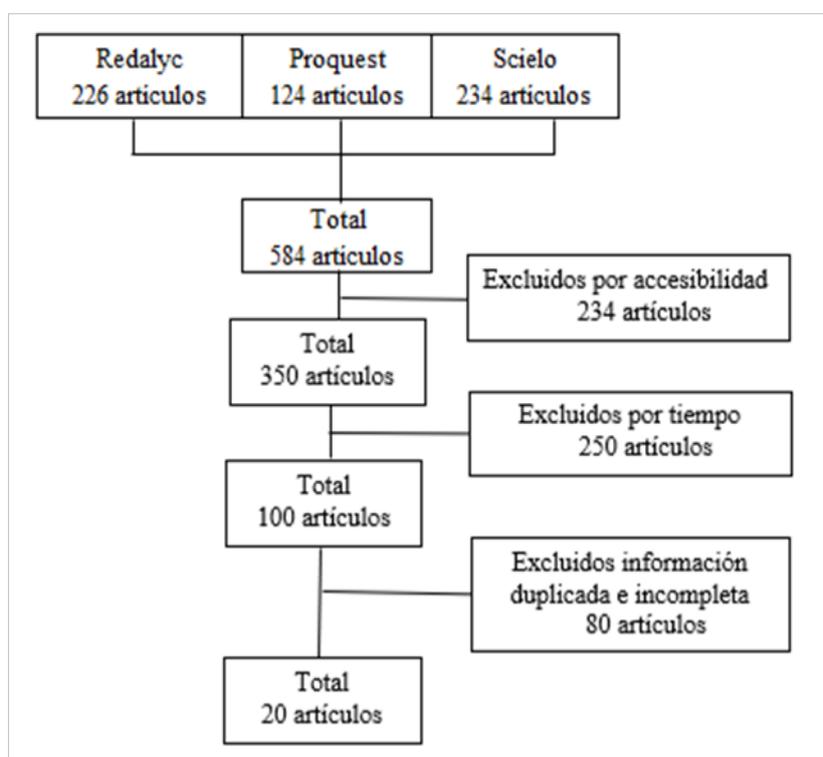
## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación tiene un alcance descriptivo con metodología deductiva e inductiva el cual se basó en la revisión de diversos documentos, fuentes de bases de datos, artículos científicos y otros recursos disponibles para abordar el objetivo de facilitar la transición y adaptación a la educación superior universitaria.

Para la búsqueda de literatura relacionada con el proceso de adaptación a la vida universitaria, se definieron palabras clave basadas en los términos más relevantes y frecuentemente utilizados en la investigación sobre el tema. Estas palabras clave se seleccionaron tras un análisis inicial de estudios previos, los términos principales incluyeron: "Adaptación universitaria", "Vida universitaria", "Integración académica" y "Adaptación psicosocial".

Por lo tanto, el análisis estuvo basado en 20 artículos publicados en español y que fueron seleccionados para su revisión con la finalidad de analizar e interpretar el contenido sobre el proceso de adaptación a la vida universitaria. Dentro de los criterios de inclusión se tuvieron en cuenta solo a los de idioma español que se encuentren dentro de los años 2016-2023 y que estén relacionados exclusivamente a los factores que tengan influencia en el proceso de adaptación a la vida universitaria y como criterios de exclusión se tomaron a todos los idiomas que no sean el español, así como los documentos que no sean artículos científicos que se encuentren desde el 2015 hacia años anteriores.

Seguidamente del procedimiento explicado, se obtuvieron los siguientes artículos: 226 en Redalyc, 124 de Proquest y 234 de Scielo, los cuales sumaron un total de 584 artículos. De estos pasaron secuencialmente por las fases de eliminación donde 234 se eliminaron por accesibilidad, 250 por tiempo y 80 por duplicidad e información incompleta, quedando de esta forma los 20 artículos finales.



**Figura 1.** Matriz prisma

El análisis de los datos fue de tipo cualitativo ya que se describe cómo se identificaron y analizaron patrones, temas o categorías dentro de los datos textuales.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la Tabla 1, se evidencian 20 artículos científicos obtenidos con información relevante sobre la universitaria durante el periodo 2016-2023 en diferentes contextos, no se tomaron en cuenta el periodo 2024, porque la investigación se inició en febrero del 2024, es importante mencionar que estos artículos se basaron en un tipo de investigación descriptiva, es decir, que se centraron en describir la experiencia universitaria sin buscar explicar las causas o las consecuencias de los fenómenos observados.

**Tabla 1.**

*Artículos científicos recolectados*

Autor	País	Tipo y Diseño	Conclusiones
Duche et al. (2020)	Perú	Descriptivo	En conclusión, este estudio ha identificado factores cruciales que influyen en el éxito de la transición de los estudiantes a la vida universitaria. Estos factores incluyen las competencias adquiridas en la escuela secundaria, el apoyo familiar, la vocación, los objetivos profesionales y el desempeño académico. Se recomienda a las oficinas de bienestar estudiantil universitario que consideren estos factores al diseñar estrategias para reducir el abandono y la deserción estudiantil, especialmente durante los primeros años de estudio.
Morales Rodríguez & Chávez López (2017)	México	Cuantitativo	En conclusión, este estudio confirma que la adaptación a la universidad es un proceso gradual. Los estudiantes de primer ingreso enfrentan mayores dificultades que aquellos que ya llevan tiempo en la universidad, lo que coincide con la idea de que la transición del bachillerato a la universidad implica un periodo de preparación y ajuste continuo al nuevo entorno educativo.
Morales & Chávez (2020)	México	Cuantitativo	En conclusión, aunque la transición a la universidad puede ser difícil para algunos estudiantes, este estudio ha demostrado que los jóvenes desarrollan sus propias estrategias para adaptarse a la vida universitaria. Tener metas y un plan de vida les ayuda a mantenerse motivados y a seguir adelante con sus estudios.
Fuentes Castillo & Matamala Yáñez (2019)	Chile	Descriptivo	En conclusión, si bien la transición a la universidad es un tema que se habla mucho, aún faltan ejemplos concretos de programas que ayuden a los estudiantes en este proceso. Hoy en día existe iniciativas que buscan dar soporte a los estudiantes durante la vida universitaria.
Aricapa Muñoz et al. (2018)	Colombia	Descriptivo	Este estudio resalta el soporte a los nuevos estudiantes ingresantes a las diferentes facultades (16 o 17 años), por el hecho de encontrarse en la etapa de la adolescencia y enfrentan desafíos específicos durante su adaptación a la vida universitaria.
Ventura Ventura et al. (2023)	Chile	Cualitativa	Este estudio revela que los estudiantes de sitios rurales enfrentan desafíos mucho más radicales al adaptarse a la vida universitaria,

			debido al cambio cultural, las exigencias académicas y separación familiar, por lo tanto, es importante que estos estudiantes desarrollen nuevas estrategias de aprendizaje y mejoren sus habilidades comunicativas, compartiendo experiencias con otros estudiantes en situaciones similares para llevar a cabo una vida universitaria exitosa.
Restrepo (2020)	Colombia	Descriptivo	Este estudio reafirma la importancia crucial de la lectura y la escritura como herramientas para combatir las formas de control y dominación que limitan el pensamiento crítico. Empoderar a las personas, de desarrollar su capacidad de análisis y de construir una visión propia del mundo mediante la fomentación de la lectura y la escritura. En un contexto de constantes cambios sociales y culturales, como el que caracteriza al siglo XXI, el pensamiento crítico se vuelve indispensable para comprender las nuevas realidades y adaptarse a ellas con autonomía.
Huairé Inacio et al. (2019)	Perú	Descriptivo correlacional	Este estudio muestra que los jóvenes universitarios tienen una idea más clara de sí mismos a nivel personal que a nivel académico o social. Saben quiénes son, cómo se comportan y cómo se relacionan con el mundo que les rodea. Es por ello, que los estudiantes que se adaptan mejor a la vida universitaria también tienen una mejor imagen de sí mismos en general. Finalmente, se destaca la importancia de las relaciones con los compañeros y profesores para una buena adaptación a la vida académica, especialmente la confianza que se establece con los docentes
Zolano Sánchez & León Bazán (2023)	México	Descriptivo	Este estudio reafirma que la etapa universitaria es un periodo de grandes cambios y desafíos para los jóvenes, ya que se encuentran adaptándose a una nueva forma de vida y de aprendizaje. Si bien esta etapa puede generar vulnerabilidad, también es una oportunidad para crecer y desarrollarse. Por ello, es fundamental que las universidades implementen programas de prevención que beneficien a todos los estudiantes, y no solo a aquellos con capacidades diferentes, para que puedan desarrollar herramientas que les permitan afrontar los desafíos cotidianos sin poner en riesgo su salud mental
Mamani Tarqui & Espinoza Cubos (2020)	Perú	No experimental	Este estudio evidencia el impacto de las clases virtuales en la adaptación de los estudiantes de primer año a la vida universitaria durante la cuarentena.,

			generando desequilibrios emocionales por la falta de interacción social presencial.
Chau & Saravia (2015)	Perú	Descriptivo	Este estudio confirma que la adaptación a la vida universitaria suele ser un proceso no tan bueno por las nuevas exigencias. Las personas de origen de provincia es una más complicado, en estudiantes de letras y ciencias en cuanto a su adaptación a los estudios, confirmándose que una buena adaptación a los estudios se relaciona con un mejor rendimiento académico.
Moreno & Álvarez (2020)	Colombia	Estudio de caso	La adaptación a la vida universitaria es un proceso complejo y, a menudo, difícil para los estudiantes, necesitándose otros métodos de enseñanza que permitan una mejor comprensión y entendimiento de los diferentes aspectos de la vida universitaria. Por ello, las universidades deben ofrecer programas de inducción que vayan más allá de la simple información teórica.
Dominguez-Lara et al. (2021)	Perú	Exploratorio	Este estudio demuestra que el proceso de adaptación a la vida universitaria es de suma importancia para el buen rendimiento académico, incluyendo las ciencias de la salud. La buena adaptación no solo permite a los estudiantes un buen desenvolvimiento académico, sino que también conductas que ayuden al rendimiento académico.
Álvarez Valdés & Sepúlveda Valenzuela (2021)	Chile	Enfoque bibliográfico	Este estudio muestra que los estudiantes que recibieron becas para estudiar en universidades muy exigentes ya tenían dificultades antes de la pandemia. Las altas exigencias académicas y el tener que adaptarse a un ambiente nuevo y diferente al suyo les generaba un choque. Esto se debe a que ahora más personas de diferentes orígenes pueden acceder a la universidad, y eso significa que estudiantes con distintas experiencias de vida tienen que convivir en un mismo lugar.
López-Aguilar et al. (2022)	España	Descriptivo	Este estudio confirma que la capacidad de los estudiantes universitarios para adaptarse a los cambios es fundamental para que puedan completar sus estudios. Gran parte de los estudiantes pensó en abandonar la universidad durante la pandemia, y que aquellos con menores habilidades de adaptación fueron los más afectados, evidenciándose que falta desarrollar la capacidad de adaptación en los estudiantes para prevenir la deserción universitaria.
Olguín López et al. (2023)	Costa Rica	Descriptivo	Este estudio confirma que, usando dispositivos tecnológicos, influye en cómo aprenden y motivación, es decir, el entorno en el que los estudiantes aprenden durante la pandemia. No solo importan las características del dispositivo y la conexión

			a internet, sino también el ambiente en el que estudian.
Zuñiga-Vilches et al. (2021)	Chile	Diseño cuantitativo no experimental	Este estudio demuestra que la capacidad de los estudiantes para adaptarse a la vida universitaria es vital para culminar sus estudios y graduarse. Por lo tanto, es fundamental que las universidades creen talleres que sean soporte para desarrollar y fortalecer su capacidad de autorregulación en el aprendizaje, ya que esto permitirá mejor a las exigencias de la vida universitaria
Demirtas (2020)	México	Descriptivo	En conclusión, este estudio demuestra que la adaptación a la vida universitaria es proceso diferente para cada estudiante. Siendo un reto positivo para unos y negativo para otros. Encontrándose que existen factores que influyen en la adaptación de manera más significativa que otros, indicando la importancia de considerar las diferencias individuales al momento de analizar este proceso.
García-Méndez & Rivera Ledesma (2020)	Argentina	Cuantitativo	Este estudio demuestra que la confianza de los estudiantes que tienen sobre sí mismos afecta en su capacidad para relacionarse con los demás, por lo tanto, en el ámbito académico es muy importante
Cajigal Molina (2022)	México	Descriptivo	Este estudio menciona que las universidades deberían brindar un apoyo mediante estrategias para prevenir la deserción de los estudiantes. Algunas acciones concretas podrían ser: crear espacios para informar sobre las becas disponibles, ofrecer tutorías en las materias más difíciles, identificar a los estudiantes que puedan necesitar más apoyo (como aquellos con padres con bajo nivel académico o los que ingresan a la universidad con mayor edad) y mantener una comunicación fluida con los estudiantes a través de diversos medios

*Nota:* Datos obtenidos de los artículos científicos

En la Tabla 2 se resume los principales factores que influyen en la adaptación a la vida universitaria. Estos incluyen las competencias académicas previas y el soporte familiar (Duche et al., 2020), que son fundamentales para una transición exitosa. También se destacan las dificultades personales que los estudiantes enfrentan al ingresar a la universidad, junto con la importancia de estrategias de resiliencia y programas preventivos (Morales Rodríguez & Chávez López, 2017; Morales & Chávez, 2020; Zolano Sánchez & León Bazán, 2023). Además, los estudios muestran los retos de adaptación de estudiantes indígenas rurales (Ventura Ventura et al., 2023) y el papel de la autoeficacia en la capacidad de los estudiantes para ajustarse al entorno universitario (Demirtas, 2020; García-Méndez & Rivera Ledesma, 2020).

**Tabla 2.***Factores de adaptación a la vida universitaria*

<b>Factor de Adaptación</b>	<b>Estudios Relevantes</b>	<b>Conclusiones</b>
Competencias Académicas y Soporte Familiar	Duche et al. (2020)	Importancia de competencias previas, soporte familiar, vocación y desempeño académico en la transición universitaria.
Dificultades y Estrategias Personales	Morales & Chávez (2017); Morales & Chávez (2020) y Zolano Sánchez & León Bazán (2023)	Dificultades en nuevos ingresos, estrategias personales para adaptación, necesidad de programas de prevención y resiliencia.
Adaptación Cultural y Contextual	Ventura Ventura et al. (2023)	Desafíos para estudiantes indígenas rurales, adaptación cultural y separación familiar.
Desajuste y Autoeficacia	Demirtas (2020); García-Méndez & Rivera Ledesma (2020)	Impacto de diferencias individuales y autoeficacia en la adaptación universitaria

*Nota:* Datos obtenidos de los artículos científicos

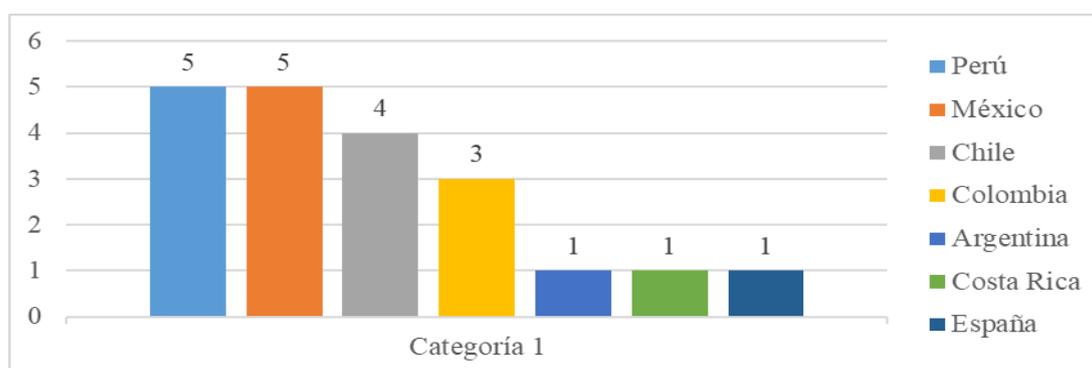
Por otro lado, la Tabla 3 detalla las estrategias de apoyo que se consideran esenciales para la adaptación universitaria. Entre ellas, destacan la tutoría y el acompañamiento psicológico (Aricapa Muñoz et al., 2018; Moreno & Álvarez, 2020), los programas de prevención y acompañamiento que ayudan a prevenir el abandono (Fuentes Castillo & Matamala Yáñez, 2019), y el fomento de la lectura y escritura como herramientas clave para el pensamiento crítico (Restrepo, 2020). También se mencionan intervenciones educativas que promuevan la autorregulación del aprendizaje (Zuñiga-Vilches et al., 2021) y estrategias para ajustarse a las demandas académicas (Benjamín, 2016), así como la adaptabilidad en tiempos de pandemia (López-Aguilar et al., 2022; Olguín López et al., 2023).

**Tabla 3.***Estrategias de apoyo necesarias para la adaptación a la vida universitaria*

<b>Estrategia de Apoyo</b>	<b>Estudios Relevantes</b>	<b>Conclusiones</b>
Tutoría y Acompañamiento	Aricapa Muñoz et al. (2018); Moreno & Álvarez (2020)	Necesidad de tutoría y acompañamiento psicológico, mecanismos de inducción didáctica.
Programas de Acompañamiento y Prevención	Fuentes Castillo & Matamala Yáñez (2019); Mamani Tarqui & Espinoza Cubos (2020)	Importancia de programas de acompañamiento y prevención, impacto de clases virtuales y espacios informativos.
Apoyo en la Lectura y Escritura	Restrepo (2020)	La lectura y escritura son cruciales para fomentar el pensamiento crítico y evitar hegemonías dominantes.
Intervenciones Educativas	Zuñiga-Vilches et al. (2021)	Necesidad de planes de intervención para desarrollar la autorregulación del aprendizaje.
Ajuste a Demandas Universitarias	Chau & Saravia (2015)	Ajuste a las demandas universitarias y diferencias basadas en variables sociodemográficas.
Adaptabilidad y Competencias	López-Aguilar et al. (2022); Olguín López et al. (2023)	Relación entre adaptabilidad, intención de abandono y calidad de conexión durante la pandemia.
Desarrollo Académico y Social	Dominguez-Lara et al. (2021)	Importancia del proceso de adaptación para el rendimiento académico y conductas necesarias.

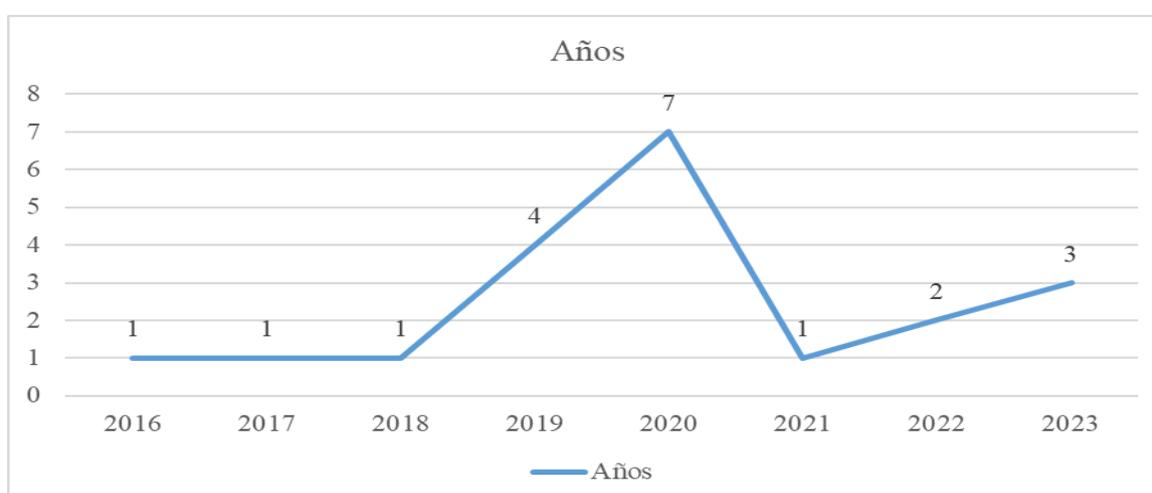
*Nota:* Datos obtenidos de los artículos científicos

En la Figura 2 se puede apreciar la cantidad de artículos publicados por países, donde: Perú y México tienen (5 artículos), Chile (4 artículos), Colombia (3 artículos), Argentina (1 artículo), Costa Rica (1 artículo) y España (1 artículo).



**Figura 2.** Países de población

En la Figura 3 se evidencian artículos publicados relacionados a la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria entre 2016 y 2023, el año que más artículos publicados tuvo fue el 2020 tras un crecimiento progresivo desde el 2016, sin embargo, para el año 2021 decreció y nuevamente está subiendo el número de estos artículos.



**Figura 3.** Años de publicación

#### 4. DISCUSIÓN

Adaptarse a la vida universitaria para muchos estudiantes, es un paso muy significativo para iniciar una nueva etapa de formación profesional y que va marcar un nuevo proceso de transición necesaria para su etapa futura en sus vidas. Será notorio en este periodo de cambios diferentes responsabilidades académicas y de investigación, que hará mucho más complejo la independencia personal y la socialización en un entorno diferente y desconocido.

Los resultados evidencian que factores como el apoyo social, la motivación intrínseca y la participación en actividades extracurriculares son determinantes en el proceso de adaptación. Esto coincide con el estudio de Cuadros Espinoza (2021) realizó un estudio donde revisó varios artículos sobre cómo los estudiantes se adaptan a la universidad. Encontró que en Perú se han hecho varios estudios sobre este tema, principalmente en Lima, pero también en provincias como Huánuco e Ica. Mostró que para que los estudiantes se adapten bien a la universidad, son importantes las relaciones con otras personas, la forma en que los profesores enseñan, la comunicación entre profesores y alumnos, y las medidas que toman las universidades para ayudarlos.

Un estudio realizado por Duche et al. (2020) examina los factores que influyen en la adaptación universitaria, centrándose en cómo las competencias previas, el soporte académico y familiar afectan el

éxito en esta transición. Los resultados destacan que la adaptación exitosa está fuertemente vinculada a las habilidades académicas previas y al apoyo recibido tanto de la familia como de las instituciones educativas, resaltando también la importancia del entorno académico y social en el proceso de adaptación, sugiriendo que la integración de estas competencias y apoyos puede mejorar significativamente la experiencia universitaria de los estudiantes. Pudiendo guiar la creación de estrategias pedagógicas que integren actividades de socialización y desarrollo de habilidades blandas desde el inicio del ciclo académico. La promoción de una adaptación efectiva no solo mejora la calidad educativa, sino que también puede contribuir a una mayor retención estudiantil y a la adaptación de los programas académicos a las demandas cambiantes de los estudiantes (Comboni Salinas, 2002).

La revisión realizada se distingue por su metodología rigurosa y exhaustiva, incluyendo una variedad de estudios relevantes en diferentes contextos. Sin embargo, presenta limitaciones significativas no pudiendo generalizar de los hallazgos a contextos no hispanohablantes, por la falta de estudios longitudinales que permitan observar la evolución de la adaptación a lo largo del tiempo y la restricción a artículos en español.

Se sugiere realizar estudios longitudinales que permitan un análisis más dinámico de la adaptación universitaria a lo largo del tiempo, así como investigación en diferentes idiomas y contextos culturales para obtener una perspectiva más global, para abordar los vacíos de conocimiento encontrados. Así mismo, estrategias innovadoras en la adaptación académica y social, a través de la tecnología y eficacia de intervenciones específicas en diversos grupos de estudiantes.

## CONCLUSIONES

La adaptación a la vida universitaria es una experiencia multidimensional que muestra el proceso del bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Se identificaron diversos factores centrales que influyen en este proceso, desde el manejo de la autonomía hasta la necesidad de conexiones sociales, resaltando la necesidad de intervenciones de apoyo integrales destinadas a apoyar adecuadamente los altibajos de la adaptación y garantizar un resultado positivo y exitoso. Además, también es fundamental abordar la dimensión emocional y psicológica del bienestar de los estudiantes. De acuerdo con la literatura científica revisada, el bienestar emocional está indisolublemente vinculado a la capacidad de un estudiante para enfrentar los desafíos académicos y sociales, por ello, la implementación de programas y un entorno donde se celebre la cultura de apoyo y la empatía significan un cambio al buen desempeño académico. En última instancia, la investigación científica sobre la adaptación a la vida universitaria promueve un enfoque integral que reconoce la diversidad de experiencias y necesidades de los estudiantes, las mismas que deben ser derivadas de estudios científicos rigurosos, no solo puede mejorar la calidad de vida estudiantil, sino también contribuye a un entorno académico más inclusivo y centrado en el desarrollo integral de los individuos. Por ello, las universidades deben tener en cuenta estas conclusiones.

## FINANCIAMIENTO

El autor no recibió ningún patrocinio para llevar a cabo este estudio-artículo.

## CONFLICTO DE INTERESES

No existe ningún tipo de conflicto de interés relacionado con la materia del trabajo.

## CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación: Metodología, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición: Fasanando-Puyo, T. & Yalta-Flores, B.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Álvarez Valdés, C., & Sepúlveda Valenzuela, L. (2021). La experiencia universitaria de estudiantes con gratuidad en contexto de pandemia Covid-19. *Ultima década*, 29(56), 176-212. <https://doi.org/10.4067/S0718-22362021000200176>
- Aricapa Muñoz, D., Quebrada Henao, G. A., Caicedo Hernández, Y. A., & Restrepo Betancur, M. R. (2018). *Estrategias Didácticas y Pedagógicas para la Adaptación a la Vida Universitaria* [Universidad Libre Seccional Pereira]. <https://core.ac.uk/download/pdf/233044642.pdf>
- Cajjal Molina, E. (2022). Resiliencia y deserción escolar. Un estudio para plantear estrategias desde la tutoría en la educación superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 34. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i34.2794>
- Castillo-Díaz, M. A., Mendoza-Aly, J. L., Martínez-Martínez, C. V., & Martínez-Gonzales, L. E. (2022). Alteraciones de salud mental y adaptación universitaria en estudiantes Hondureños: un análisis de grupos con rendimiento académico diferenciado. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(3), 144-161. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.3.2022.36466>
- Chau, C. B., & Saravia, J. C. (2015). Adaptación Universitaria y Su Relación con la Salud Percibida en Una Muestra de Jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2). <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Comboni Salinas, S. (2002). Interculturalidad, educación y política en América Latina Política y Cultura. *Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco*, 17, 261-288. <https://www.redalyc.org/pdf/267/26701713.pdf>
- Cuadros Espinoza, J. A. (2021). *Adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo* [Universidad Nacional del Centro del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/7740>
- Demirtas, S. A. (2020). Optimismo y felicidad en estudiantes universitarios: flexibilidad cognitiva y adaptación a la vida universitaria como mediadores. *Revistas Científicas em Ciências da Saúde*, 36(2), 320-329. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-192069>
- Dominguez-Lara, S., Prada-Chapoñan, R., & Gravini-Donado, M. (2021). Estructura interna del Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) en universitarios de primer año. *Educación Médica*, 22, 335-345. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.06.004>
- Duche, A. B., Paredes, F. M., Gutiérrez, O. A., & Carcausto, L. C. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria/ Secondary-university transition and adaptation to university life. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(3), 244-258. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i3.33245>
- Fuentes Castillo, R., & Matamala Yáñez, A. (2019). Programa de inducción como estrategia de adaptación a la vida universitaria. *Congresos CLABES*. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1193/1213>
- García-Méndez, R. M., & Rivera Ledesma, A. (2020). Autoeficacia en la vida académica y rasgos psicopatológicos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(3), 41-58. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v12.n3.25159>
- Huaire Inacio, E., Marquina Luján, R. J., & Horna Calderon, V. E. (2019). Autoconcepto y adaptación a la vida académica en estudiantes ingresantes universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 9(17), 1-13. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570967709011/html/>
- López-Aguilar, D., Álvarez-Pérez, P. R., & Ravelo-González, Y. (2022). Capacidad de adaptabilidad e intención de abandono académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 237-255. <https://doi.org/10.6018/rie.463811>
- Mamani Tarqui, E. A., & Espinoza Cubos, F. N. (2020). *Adaptación y validación de la escala de adaptación a la vida universitaria ADAVU, en estudiantes del primer ciclo de una Universidad en épocas de cuarentena, Juliaca 2020*. [Universidad Peruana Unión]. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3666>

- Mendoza Aly, J. L. (2023). Estudio situacional del rendimiento académico de los estudiantes UNAH año 2018. *Revista Sistema de Investigación Científica y Tecnológica de Educación Superior*, 3(33). [https://www.researchgate.net/publication/367477197\\_Estudio\\_situacional\\_del\\_rendimiento\\_academico\\_de\\_los\\_estudiantes\\_UNAH\\_ano\\_2018](https://www.researchgate.net/publication/367477197_Estudio_situacional_del_rendimiento_academico_de_los_estudiantes_UNAH_ano_2018)
- Ministerio de Educación, Torres Manrique, D. S., Pérez Portocarrero, A. J., Carrasco García, F. D., Navarro Véliz, A. N., Obeso Manrique, J. A., Canes Acosta, J. M., Cusi Palomino, S. E., Peñaloza Luna, M., Buendía Roldan, S. T., Marino Negrón, D. A., Pariatón Zurita, Y. N., Siches Ezcurra, K. E., Ruiz Lopez, S. S., & Miñan Sánchez, L. F. (2021). *Encuesta Nacional de Estudiantes de Educación Superior Universitaria 2019: principales resultados* [Ministerio de Educación]. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7745>
- Morales, M., & Chávez, J. (2020). Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptación a la vida universitaria. *Revista electrónica sobre educación Media y superior*, 7(14), 16. <https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/296/324>
- Morales Rodrí-guez, M., & Chávez López, J. K. (2017). Adaptacion a la vida universitaria y procrastinacion academica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8). <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121>
- Moreno, J., & Álvarez, J. A. (2020). Videojuego móvil como estrategia didáctica para facilitar la adaptación a la vida universitaria. *Formación universitaria*, 13(1), 55-62. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000100055>
- Olguín López, A. Y., Arriaga Martínez, J. L., & Gaeta González, M. L. (2023). Desafíos educativos y orientaciones motivacionales en población universitaria del área de la salud durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Educación*. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.49956>
- Otero Escobar, A. D. (2021). Deserción escolar en estudiantes universitarios: estudio de caso del área económico-administrativa. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1084>
- Restrepo, M. R. (2020). *Adaptación a la vida universitaria*. Universidad Libre Barranquilla. <https://doi.org/10.18041/978-958-5578-45-6>
- UNESCO. (2018). *Qué debe saber acerca de la educación superior*. Organización de la Naciones Unidas. <https://www.unesco.org/es/higher-education/need-know>
- Ventura Ventura, J., Pérez Villalobos, C., & Mates Betancourt, O. (2023). Adaptación a la vida universitaria de estudiantes indígenas de comunas rurales del Norte Grande de Chile. Un estudio cualitativo. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 26(5), 185-192. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2014-98322023000600002&lng=en&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2014-98322023000600002&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Verdugo Guamán, M. E., Cabrera Ortíz, F., Cabrera Tenecela, H. P., & Escudero Durán, M. L. (2023). Factores que inciden en el rendimiento académico en los primeros años de los estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador. *Revista Andina de Educación*, 6(2), 006210. <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.6.2.10>
- Zolano Sánchez, M. L., & León Bazán, M. J. (2023). Adaptación a la vida universitaria y resiliencia de estudiantes con capacidades diferentes. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, 40. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/588>
- Zuñiga-Vilches, M., Vergara-Morales, J., Pérez, M.-V., & Díaz, A. (2021). Factores cognitivo-motivacionales relacionados con el ajuste a la vida universitaria de estudiantes chilenos. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 13(2), 71-79. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i2.12411>