

## **Variables predictoras de la adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios peruanos**

Cassaretto, M. y Vilela, P.

*Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú*

mcassar@pucp.edu.pe y patty.vilelaa@pucp.pe

### **Resumen**

La etapa universitaria confronta a los estudiantes a una serie de desafíos a nivel académico, social, personal e institucional. En este contexto, surge la necesidad de comprender el fenómeno de la adaptación a la vida universitaria, entendida como un proceso que permite responder a las demandas de la experiencia universitaria. Las investigaciones sostienen que una adecuada adaptación se relaciona con una mayor salud mental, adecuadas estrategias de afrontamiento, un mayor rendimiento académico, relaciones interpersonales más funcionales y una menor probabilidad de deserción estudiantil. De esta manera, se han identificado algunos factores relacionados a la adaptación a la vida universitaria; no obstante, no se ha propuesto un modelo integrador en estudiantes universitarios peruanos. Por ello, el objetivo de la presente investigación es identificar las variables que predicen la adaptación a la vida universitaria en un grupo de 974 estudiantes de cinco universidades procedentes de Lima, Piura y Arequipa.

Los resultados indican que la motivación académica percibida, el apoyo social percibido, la salud mental, las estrategias de regulación emocional (auto culparse y reinterpretación positiva) y el estrés académico predicen la adaptación a la vida universitaria en este grupo de estudiantes. Estos datos aportan evidencia para la comprensión de este proceso y permiten identificar las variables que facilitan y dificultan la adaptación. Esta información resulta de especial interés para las instituciones de educación superior, puesto que permite orientar las acciones de promoción y prevención de la salud.

**Palabras clave:** adaptación a la vida universitaria; estudiantes universitarios; salud mental; estrés académico; regulación emocional

## **Predictor variables of university adjustment in Peruvian university students**

Cassaretto, M. y Vilela, P.

*Faculty of Psychology, Pontifical Catholic University of Peru, Lima, Peru.*

mcassar@pucp.edu.pe y patty.vilelaa@pucp.pe

### **Abstract**

The university experience confronts students with a series of challenges at an academic, social, personal and institutional level. In this context, there is a need to understand the phenomenon of university adjustment, which is understood as a process that allows students facing the demands of the university experience. The literature suggests that an adequate adjustment is related to greater mental health, adequate coping strategies, higher academic performance, more functional interpersonal relationships and a lower probability of student desertion. Therefore, some factors related to university adjustment have been identified; however, an integrative model for Peruvian university students has not been proposed yet. For this reason, the main objective of the present study is to identify the variables that predict the university adjustment in a group of 974 students from five universities from Lima, Piura and Arequipa.

The results indicate that perceived academic motivation, perceived social support, mental health, some emotional regulation strategies (self-blame and positive reappraisal) and academic stress predict university adjustment in this group of students. These results provide evidence in order to understand this process and allow to identify the variables that facilitate and hinder the university adjustment. This information is of special interest for higher educational institutions, given its capacity to guide health promotion and prevention actions.

**Key words:** university adjustment; university students; mental health; academic stress, emotional regulation.