

TRABAJO DE GRADO

Recursos psicológicos y percepción de soledad en estudiantes migrantes de una universidad  
privada de Cali

Maria del Mar Montero Silva

Nicole Moná Herrera

Sofía López Mosquera

*Dirección del trabajo de grado:* Ana Marcela Uribe Figueroa

*Evaluadora:* Natalia Herrera Correa

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA  
SANTIAGO DE CALI

2025

## **AGRADECIMIENTOS**

Queremos expresar nuestra más sincero agradecimiento a Ana Marcela Uribe, quien, con su guía y experiencia, fue una pieza fundamental en la realización de esta tesis. Gracias por su compromiso y la manera en que se preocupó por cada una de nosotras, no solo en lo académico, sino también en lo personal, siempre atenta a nuestro bienestar y motivándonos a dar lo mejor de nosotras mismas. Por compartir su conocimiento y por el tiempo invertido en cada asesoría y comentario, los cuales fueron invaluable para el desarrollo de esta investigación.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
MÉTODO	13
<i>Tipo de diseño</i>	<i>13</i>
<i>Participantes</i>	<i>13</i>
<i>Categorías de análisis</i>	<i>14</i>
<i>Instrumentos</i>	<i>16</i>
<i>Análisis de datos</i>	<i>18</i>
<i>Procedimiento</i>	<i>18</i>
<i>Consideraciones éticas</i>	<i>21</i>
RESULTADOS	22
DISCUSIÓN	41
REFERENCIAS	53

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Definición conceptual de las categorías	14
Tabla 2. Datos sociodemográficos	23

## LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1</i>	<i>Mandalas realizados por los participantes</i>	<i>24</i>
<i>Figura 2.</i>	<i>Pantalla de la página principal APP MiU y Pantalla de la sección “Actividades”</i>	
<i>Figura 3.</i>	<i>Pantalla de la sección “Medio Universitario” y Pantalla de la sección “Centro Deportivo”</i>	
<i>Figura 4.</i>	<i>Pantalla de la sección “Rutas y transporte” y Pantalla de la sección “MapaU”</i>	
<i>Figura 5.</i>	<i>Pantalla de la sección “Noticias” y Pantalla de la sección “Calendario”</i>	

## **LISTA DE ANEXOS**

<b>ANEXO A.</b>	Consentimiento informado
<b>ANEXO B.</b>	Instrumento de recolección de información
<b>ANEXO C.</b>	Formato protocolo de atención en crisis
<b>ANEXO D.</b>	Propuesta APP MiU

## **Resumen**

El objetivo de esta investigación fue describir los recursos psicológicos y su relación con el sentimiento de soledad percibido de los estudiantes universitarios migrantes internos, con el fin de proponer una estrategia que facilite la adaptación universitaria. Con un enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, se realizaron entrevistas semiestructuradas a 12 estudiantes de una universidad privada en Cali, complementadas con la actividad interactiva del tejido del "Ojo de Dios" para expresar sus vivencias. El análisis de contenido se realizó con el apoyo de Atlas.ti, que facilitó la organización y codificación de los datos. Los hallazgos destacaron la importancia de la autoestima, resiliencia, sentido de vida, recursos afectivos y la satisfacción con su contexto actual, como recursos claves en la adaptación y en la disminución de la soledad. Sin embargo, los estudiantes percibieron un apoyo institucional insuficiente en actividades culturales y psicológicas. Se concluye que, los recursos psicológicos son fundamentales para la adaptación pero se requiere un fortalecimiento de los apoyos institucionales para mejorar la integración social y reducir el sentimiento de soledad, por lo que se propone el desarrollo de una aplicación móvil dirigida a estudiantes foráneos, cuyo objetivo principal será facilitar la interacción y el intercambio de experiencias entre ellos.

**Palabras clave:** Estudiante Universitario, Migrante, Soledad, Recursos Psicológicos, Resiliencia.

## **Abstract**

The objective of this research was to describe the psychological resources and their relationship with the perceived loneliness of internal migrant university students, aiming to propose a strategy to facilitate university adaptation. With a qualitative approach and phenomenological design, semistructured interviews were conducted with 12 students from a private university in Cali, complemented by the interactive "Ojo de Dios" weaving activity to help express their experiences. Content analysis was supported by Atlas.ti, which aided in data organization and coding. The findings highlighted the importance of self-esteem, resilience, sense of purpose, affective resources, and satisfaction with their current context as key resources for adaptation and reducing loneliness. However, students noted insufficient institutional support in cultural and psychological activities. It was concluded that while psychological resources are essential for adaptation, institutional support needs strengthening to improve social integration and reduce loneliness. Thus, a mobile app is proposed to help foreign students interact and share experiences.

**Keywords:** University Student, Migrant, Loneliness, Psychological Resources, Resilience.

## INTRODUCCIÓN

La salud mental abarca diversos elementos, entre ellos la soledad, la cual afecta a personas de todas las edades a nivel mundial, impactando su salud y bienestar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), entre el 5% y el 15% de los adolescentes presentan soledad. En Colombia, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2020) el 34,7% de las personas mayores de 18 años carecen de redes de apoyo, una situación que se ha visto exacerbada por las medidas de aislamiento social impuestas durante la pandemia de COVID-19, las cuales dificultaron la creación y el mantenimiento de estas redes, haciendo que sean especialmente vulnerables a deteriorarse. Adicionalmente, solo el 16,6% de las personas mayores de 18 años en Colombia participa en grupos, organizaciones o entidades como iglesias, juntas de acción comunal, organizaciones deportivas o asociaciones de vecinos; la generación Z (18-22 años) es la más afectada, con un 35,5% sin redes de apoyo, y aquellos que viven solos presentan un porcentaje aún mayor (38,3%), según la Encuesta de Cultura Política (ECP) de 2019 realizada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2020).

En la actualidad, el tema de salud mental en estudiantes universitarios ha adquirido una gran relevancia debido a los diferentes retos y desafíos que estos experimentan a lo largo de su trayectoria universitaria. Lo anterior, adquiere mayor importancia en el caso de los estudiantes migrantes internos, debido a que esta población no sólo enfrenta los desafíos y retos que vienen con la vida académica, sino que también se enfrentan al desafío de la adaptación en un entorno cultural y social diferente, dejándolos en una situación de mayor vulnerabilidad ante las alteraciones en la dinámica de vida (Suárez y Vasquez, 2021; Rangel et al., 2020).

De igual manera, los jóvenes migrantes internos experimentan una sensación de libertad que se traduce en dos tendencias contradictorias, por un lado el mudarse a otra ciudad y no conocer a

nadie hace al sujeto más independiente y crítico, otorgándole una mayor confianza en sí mismo. Por otro lado, puede llegar a sentirse más solo, aislado y atemorizado; al encontrarse físicamente lejos de sus orígenes y enfrentarse a barreras culturales que exacerbaban en él sentimientos de soledad y nostalgia, impactando así su salud mental (Gómez, 2019; Gutiérrez, et al., 2023).

A continuación se presentan diversas investigaciones sobre los desafíos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios migrantes internos a nivel mundial y nacional. A partir de los antecedentes consultados, se ha encontrado que muchos de los jóvenes son motivados a optar por la migración interna en búsqueda de una mejor oferta educativa a causa de la inequidad regional para acceder a la educación superior en algunos territorios del país. Este es un proceso que implica un desequilibrio significativo en los diferentes aspectos de la vida personal, económica, social y psicológica de los jóvenes, en donde factores como la distancia geográfica entre el lugar de origen y la nueva ciudad, las expectativas y los cambios en el apoyo familiar juegan un papel importante, haciéndose necesaria la presencia del acompañamiento psicológico en la etapa de adaptación del estudiante migrante interno (Laboratorio de Economía de la Educación [LEE], 2021; Díaz et al., 2023; Rangel et al., 2020; Suárez y Vasquez, 2021).

Ahora bien, es relevante mencionar el papel que juegan los recursos psicológicos en la adaptación de los estudiantes migrantes internos, evidenciando diferencias entre géneros. Investigaciones cuasiexperimentales, como la de Rivera y Andrade (2021), reportan que los hombres tienden a mostrar mayor autocontrol en el manejo del enojo, mientras que las mujeres suelen tener mayor iniciativa para buscar ayuda y contar con una mejor red de apoyo. Estas habilidades son cruciales para prevenir o disminuir problemas de salud mental y mejorar la calidad de vida en momentos que pueden ser percibidos como difíciles. Asimismo, estudios cuantitativos, como los de Cuamba-Osorio y Zazueta-Sánchez (2020), tuvieron como objetivo identificar la

presencia de indicadores de problemas de salud mental y habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios, además de analizar las diferencias entre estas variables. Por su parte, Sánchez et al. (2020) propusieron como objetivo evaluar el papel del optimismo, la gratitud y la inteligencia emocional como predictores del bienestar en estudiantes universitarios. Ambos estudios demuestran que promover el optimismo y la gratitud puede contribuir a mejorar el bienestar emocional, disminuyendo el sentimiento de soledad y aumentando el sentimiento de plenitud en los jóvenes universitarios migrantes internos.

Respecto a la resiliencia, los estudiantes universitarios tienden a tener altos niveles de dicho recurso. Sin embargo, al hacer un comparativo entre aquellos universitarios que se quedan en sus ciudades natales y aquellos que se han visto expuestos a experiencias de migración; los últimos son quienes se ven enfrentados a una mayor cantidad de eventos traumáticos. Sin embargo, en estos estudiantes que han migrado a diferentes territorios del país se puede ver una relación de forma más clara entre el migrar y la posibilidad de desarrollar mayores niveles de resiliencia (Gatt et al., 2020; LEE, 2021).

Así mismo, Betancourt-Gamboa et al., (2021) plantean que la resiliencia, es esencial para la adaptación individual y está influenciada por factores personales y el entorno. Estos autores también revelaron que la resiliencia está relacionada significativamente con la satisfacción con la vida, lo cual sugiere que aquellos estudiantes con niveles más altos de resiliencia tienden a estar más satisfechos con sus vidas y tienen un mejor desempeño académico, además Villalba-Condori y Avello-Martínez (2019) y Grasdalsmoen et al. (2020), plantean que el contar con buenas relaciones sociales es un factor que se asocia con alta resiliencia y cuidado psicológico.

Finalmente, Cuencas-Robles et al. (2020) refieren en su revisión sistemática que existe una cantidad limitada de artículos de salud mental en universitarios, además, se destaca que la mayoría

de los estudios se enfocan en validar instrumentos psicométricos para medir factores de riesgo, lo que podría haber desviado la atención de otras manifestaciones clínicas que también afectan la salud mental como el caso de la soledad o la falta de recursos para afrontar situaciones difíciles. Así mismo, otros autores, resaltan la necesidad de abordar de manera integral la salud mental de los estudiantes universitarios, centrándose en programas de prevención y promoción de la salud mental en el ámbito académico (Martinez-Lorca et al., 2023; González-Arias et al., 2023; Restrepo et al., 2023). Poniendo una atención especial en los estudiantes universitarios migrantes internos quienes podrían experimentar sentimientos negativos al no identificarse con su nuevo contexto, junto a un sentimiento de nostalgia por abandonar su lugar de origen y/o donde se encuentra su familia nuclear.

Además, de verse enfrentados a problemáticas como el separarse de sus familias, amigos y pareja, o tomar un rol activo en la administración del dinero, lo cual puede afectar su estado emocional y desempeño académico, el mudarse de una ciudad a otra implica adaptarse a un nuevo contexto que, por lo general, es completamente novedoso para el estudiante debido a que no solo las relaciones y prácticas sociales son distintas, sino que también hay una diferencia en las distancias físicas y formas de organización, en comparación a su ciudad de origen (Diaz et al., 2023; Gómez, 2019; Rangel et al., 2020). Sin embargo, la mayoría de las veces estas situaciones no son tomadas en cuenta debido a que existe un porcentaje de esta población que se acostumbra a vivir en estas condiciones (Castaño, 2021).

Studzinski (2020), muestra en su investigación que los estudiantes migrantes enfrentan desafíos particulares debido a la salida de sus lugares de origen, los cuales se suman a los que tiene todo estudiante universitario. También, este tipo de desplazamiento trae consigo una especie de pérdida en relación a la familia y grupo de seres queridos (amigos y personas conocidas) con los cuales el

sujeto compartía su vida, como de lugares y objetos que eran significativos para la persona antes de migrar (Gómez, 2019).

Es importante reconocer que la soledad y el aislamiento social son factores que afectan la salud de las personas, pero que a menudo se pasan por alto. Se ha observado que en general, la soledad aumenta gradualmente desde la adolescencia hasta los 20 años, y luego empieza a disminuir lentamente. Respecto al género, las mujeres tienden a reportar niveles más altos de soledad que los hombres, sobre todo durante su adolescencia y adultez joven. Factores como tener al menos un amigo cercano, vivir con ambos padres biológicos y percibirlos como afectivos, no mudarse de casa antes de los 18 años, y tener una personalidad más sociable están asociados con niveles más bajos de soledad (Bojórquez - Díaz et al., 2020; Von Soest et al., 2020).

Con base en los antecedentes mencionados, esta problemática es relevante debido a la cantidad de estudiantes universitarios que migran de una ciudad a otra para empezar sus estudios en instituciones de educación superior. A nivel mundial, existen datos referentes a estudiantes universitarios internacionales que migran de un país a otro, sin embargo no se encuentran datos precisos a nivel mundial sobre el porcentaje de estudiantes universitarios que migran de una ciudad a otra dentro del mismo país.

En contraste, a nivel nacional, se encuentra que en Colombia para el año 2021 de los 189.316 jóvenes que transitaron hacia el acceso a la educación superior, el 76% se quedó en el mismo departamento donde se graduó de bachiller, mientras que el 24% restante migró a otro departamento. Así pues, los departamentos donde los estudiantes deciden permanecer estudiando son: Antioquia (94%), Cundinamarca (90%), Atlántico (88%), Risaralda (87%), Santander (87%), Quindío y Valle del Cauca (86%). Mientras que los departamentos que presentan una mayor migración de sus estudiantes recién graduados son Arauca (89%), Vaupés (66%) y Casanare (66%).

Así mismo, es importante reconocer que de los 45.623 bachilleres que presentan movilidad y deciden migrar, Bogotá D.C. (41%), Antioquia (9%), Atlántico (7%), Cundinamarca (6%), Valle del Cauca (6%) y Santander (5%) son las zonas que reciben mayor cantidad de estudiantes que provienen de otros lugares. Estas zonas para el año 2021 recibieron el 75% del total de estudiantes que migran (Durán, 2021).

De esta manera, se puede decir que a nivel local, de acuerdo al informe del Laboratorio de Economía de la Educación [LEE] (2021), la ciudad Santiago de Cali es una de las cinco ciudades más elegidas por los migrantes internos, donde el 20.06% de recién graduados del bachillerato que migran provienen de otros municipios del Valle del Cauca, el 6.54% proviene de Cauca, el 3.78% de Nariño, el 0.52% de Huila y 3.72% de otros departamentos del país. Por otro lado, en la universidad privada de la ciudad en donde se realizará la presente investigación se lleva el registro de los estudiantes que se matriculan para realizar sus estudios superiores, en el que se reportó que en los últimos 5 años más del 30% de estudiantes que se matricularon en un plan de estudios son migrantes internos, particularmente en el periodo 2024-1, el 45% de los estudiantes son migrantes internos. Así pues, como dato relevante que arroja dicho registro, en los últimos 3 años (2021) de un total de 1664 estudiantes migrantes internos matriculados, 292 han reportado que casi siempre y siempre se sienten solos, siendo el 18% de la población.

Teniendo en cuenta que estas experiencias impactan el bienestar psicológico y la adaptación al nuevo entorno académico y social de los jóvenes, el presente estudio pretende resolver ¿Qué recursos psicológicos tienen los estudiantes migrantes internos y cómo se relaciona con su percepción de soledad?

Por lo cual, se ha planteado el objetivo general de describir los recursos psicológicos y su relación con el sentimiento de soledad percibido de los estudiantes universitarios migrantes

internos, con el fin de proponer una estrategia que facilite la adaptación universitaria. Para ello, se abordarán tres objetivos específicos, a) identificar los recursos psicológicos que tienen los estudiantes universitarios migrantes internos, b) conocer la experiencia de las interacciones sociales y la percepción de soledad de los estudiantes universitarios migrantes internos y c) diseñar una estrategia tecnológica (APP) para la prevención de soledad a partir de las narrativas obtenidas por los estudiantes universitarios migrantes internos que favorezca las interacciones sociales en la universidad. Cabe resaltar que el desarrollo de la propuesta de la aplicación mencionada en el último objetivo específico estará enfocado en ofrecer a los estudiantes migrantes internos herramientas prácticas y recursos integrales que faciliten su integración social y adaptación al nuevo entorno universitario. Si bien, la universidad ya cuenta con una página web con una amplia oferta de actividades, esta no incluye elementos diseñados específicamente para abordar las necesidades particulares de los estudiantes que no viven en la ciudad y que enfrentan por primera vez la experiencia de vivir solos.

A partir de los referentes empíricos, se postulan tres supuestos que guiarán la exploración de los recursos psicológicos y la percepción de soledad en estudiantes universitarios migrantes internos. En primer lugar, se supone que los estudiantes migrantes internos han desarrollado niveles de resiliencia, debido a las experiencias de adaptación a un nuevo entorno social y académico. En segundo lugar, se plantea que los estudiantes migrantes internos hacen un uso de sus recursos psicológicos, como la resiliencia, el autocontrol emocional y la búsqueda de ayuda, para enfrentar los desafíos asociados con la adaptación a un nuevo entorno. Finalmente, se supone que los estudiantes migrantes internos experimentan percepción de soledad, debido a la separación de sus redes de apoyo previas y las dificultades para establecer nuevas conexiones sociales en un entorno desconocido.

Comprender acerca de los recursos psicológicos y el sentimiento de soledad percibido de estos estudiantes es fundamental para apoyarlos a tener una mejor transición y experiencia universitaria, ya que esta tiene un efecto en su bienestar en general, lo que puede afectar no solo sus habilidades al momento de conocer y socializar con nuevas personas, sino también en su rendimiento académico en la universidad. En cuanto a su pertinencia y utilidad, el estudiar esta temática permite identificar las necesidades específicas de esta población, lo que facilita la creación de programas para apoyar a los universitarios migrantes internos en su experiencia universitaria. Así mismo, permitirá identificar factores de riesgo y factores protectores que se puedan tener en cuenta en los procesos de formación integral de los estudiantes, por último, las narrativas de los participantes serán el insumo para la creación y facilitación de estrategias de prevención en salud mental de acuerdo a sus propias necesidades.

Ahora bien, en cuanto a su importancia a nivel teórico, el investigar esta temática contribuye a un conocimiento más amplio sobre cómo las experiencias de la movilidad estudiantil impactan en el bienestar emocional de los estudiantes del territorio colombiano. Así mismo, la metodología cualitativa permite un mayor conocimiento en cómo ciertos factores culturales, sociales, psicológicos, entre otros, se relacionan con la salud mental de los jóvenes universitarios, lo que enriquece la teoría y la base de conocimientos en psicología y otras ciencias sociales que tienen interés en las experiencias de las personas inmersas en diferentes contextos culturales. Por otro lado, los hallazgos de este estudio podrían ser útiles para otros contextos en donde las personas experimentan transiciones o cambios como por ejemplo, las migraciones laborales, los desplazamientos por desastres naturales, entre otros.

Esta investigación dará respuesta a recomendaciones referidas en los antecedentes encontrados, en donde se evidencia una brecha de conocimiento en cuanto a la cantidad de información

disponible acerca de la temática de salud mental en los estudiantes universitarios y en especial de migrantes internos, así como de su adaptación (Castillo-Díaz et al., 2022; Franco et al., 2023; Villalba y Avello, 2019).

El tema escogido se encuentra ligado a la promoción de la salud mental y prevención de enfermedades mentales, en consonancia con los principios fundamentales de la psicología de la salud. Este enfoque parte de una concepción integral de la salud, según la cual ésta no se limita únicamente al bienestar físico, sino que también incluye aspectos sociales y mentales (OMS, s.f). Desde este enfoque biopsicosocial, se reconoce que el entorno y las condiciones en las que una persona vive y se desarrolla tienen un impacto significativo en su salud mental, pues el contexto socioambiental puede influir en las probabilidades de desarrollar enfermedades mentales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018). Velasco-Benitez (2015) abarcó a estos contextos como determinantes sociales de la salud mental, concepto que es retomado por la psicología clínica cognitivo-conductual; esta corriente sostiene que muchas enfermedades mentales tienen sus raíces en estas dinámicas socioambientales, lo que subraya la importancia de abordar factores contextuales en la comprensión y prevención de trastornos mentales (Leiva, et al., 2021; Ávila, 2009).

Además, en la presente investigación se tuvo en cuenta la línea de investigación Salud y Calidad de Vida (SYCV) de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, la cual se dedica a la promoción de la salud y el bienestar y la calidad de vida de individuos, familias, grupos, comunidades y poblaciones. Así mismo, esta investigación se ha planteado teniendo en cuenta los resultados cuantitativos sobre soledad en estudiantes migrantes internos de la estrategia institucional de Salud y Bienestar de dicha universidad, la cual brinda datos relevantes para la investigación, siendo el 75% la cantidad de los estudiantes de pregrado que han percibido niveles moderados de soledad. Por lo tanto, la investigación no solo busca comprender los recursos psicológicos y la percepción de soledad de los

estudiantes universitarios migrantes internos, sino que también busca contribuir a la promoción de la salud mental y la prevención de enfermedad mental entre esta población, al identificar los factores psicológicos y sociales que pueden influir en la percepción de soledad y en la adaptación de esta población en un nuevo entorno.

Teniendo en cuenta lo anterior, Córdova (2021) citado en Díaz et al., 2023, define al estudiante migrante interno como un estudiante que proviene de fuera de la ciudad, específicamente de una provincia, un pueblo o un municipio.

De la misma manera, se hace relevante definir salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad (OMS, 2022). En el contexto colombiano existe una garantía en el derecho a la salud mental de los individuos a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud reflejada en la Ley de Salud Mental 1616 de 2013, la cual establece el derecho a la atención oportuna y digna, bajo los preceptos positivos de salud mental, salud integral y Atención Primaria en Salud para responder a las necesidades y demandas poblacionales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013). Ese concepto se hace relevante teniendo en cuenta la directa relación que tiene con los recursos psicológicos y la soledad, así como la comprensión de la salud mental en la dinámica de los estudiantes que migran a diferentes territorios dentro del país.

En ese sentido, los recursos psicológicos, hacen referencia a los elementos que dan poder a la persona para hacer frente a las situaciones que vive, siendo empleados especialmente ante situaciones percibidas como amenazadoras o estresantes. Cada individuo cuenta con diferentes recursos; algunos de ellos han sido provistos por elementos genéticos y medio-ambientales, pero muchos otros se han desarrollado mediante las experiencias de la vida, evolucionando según el tipo

de situaciones a las que se han enfrentado y mediante la interacción con los diferentes individuos y contextos con quienes se tiene contacto (Guzmán-Carillo et al., 2015).

Los recursos psicológicos se componen de una variedad de elementos que incluyen: recursos afectivos que es la capacidad de expresar las emociones y sentimientos, autocontrolarse y manejar las emociones como la tristeza y el enojo (Rivera-Heredia y Andrade, 2006), resiliencia que es el proceso por medio del cual los individuos utilizan sus habilidades para adaptarse de manera positiva a una variedad de cambios y experiencias que se consideran riesgosas y que pueden aumentar la susceptibilidad a los síntomas de salud mental, además la resiliencia desempeña un rol crucial en la vida del estudiante, ya que permite al estudiante evaluar sus propias fortalezas frente a diversos retos no solo académicos, sino también biopsicosociales. Es considerada una capacidad que ayuda a individuos, grupos o comunidades a prevenir, reducir o superar los efectos negativos de la adversidad (Tam, 2020; Puerta y Vásquez, 2012). Dentro de los recursos psicológicos también se encuentra la autoestima que es la confianza básica en las propias potencialidades, implica apreciarse, respetarse y valorarse sin necesariamente compararse con los demás. También es la evaluación que una persona hace de su autoconcepto, es decir, lo que conoce sobre sí misma, incluye juicios de valor sobre la propia competencia y los sentimientos asociados a estos juicios. Es un recurso psicológico importante para afrontar las demandas de la sociedad. (González-Martínez, 1999; Undurraga y Avendano, 1997). Otro recurso psicológico es la satisfacción en el hogar primario y actual que es la acogida y aceptación que una persona experimenta en el grupo de convivencia de su hogar primario y actual, es decir, el nicho afectivo en el cual se desarrollan las personas (Undurraga y Avendano, 1997).

Dentro de los recursos psicológicos, para efectos de esta investigación es importante mencionar los recursos institucionales que hacen referencia al apoyo por parte de la universidad para promover

el desarrollo de la comunidad educativa y el bienestar integral de los participantes a nivel físico, psicológico y espiritual posibilitando vínculos positivos y sentido de pertenencia; ayuda al ajuste y adaptación y permite el desarrollo de competencias y la promoción de la participación (López y Cardona, 2017; Pontificia Universidad Javeriana Cali, s.f) y el sentido de la vida que se refiere a la capacidad de llevar adelante lo que se propone en función de un porqué y un para qué, regido por valores trascendentes y con la persistencia necesaria para alcanzar metas, superar dificultades y direccionar un proyecto de vida a largo plazo (Undurraga y Avendano, 1997).

En cuanto a la soledad, esta es definida como la percepción de aislamiento, la falta de contacto con otros y las emociones que esto genera en la persona (Laursen y Hartl, 2013). Por otro lado, Camargo-Rojas y Chavarro-Carvajal (2020), mencionan que el sentimiento negativo de soledad puede traer consecuencias tanto a nivel físico como psicológico; a nivel físico, el sistema inmunológico puede volverse débil presentando problemas cardíacos, digestivos o complicaciones en el patrón del sueño. A nivel psicológico, la persona puede desarrollar baja autoestima, depresión, adicciones, entre otros. Es por esto que la soledad tiene una relación estrecha con la salud mental, ya que esta vista de manera negativa puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades, trastornos o problemas psicológicos (Pedrero-Perez et al., 2023). Dicho esto, se encuentran dos tipos de soledad, la soledad emocional y la soledad social. En cuanto a la soledad emocional, esta hace referencia a el sentimiento que expresa una persona el cual aparece cuando no existe un vínculo emocional cercano, mientras que la soledad social es la falta de contacto con personas cercanas a su entorno social, y la ausencia de una red de amigos con intereses comunes (Weiss, 1973).

## **MÉTODO**

### *Tipo de diseño*

Este estudio se abordó desde el enfoque cualitativo, el cual buscó comprender y profundizar en los significados y definiciones que las personas involucradas le atribuyen a una situación, en lugar de medir características y conductas. El presente estudio contó con un diseño fenomenológico, en donde se busca comprender y describir los fenómenos desde la perspectiva individual de cada participante y se logra mediante el análisis de discursos y temas específicos, así como la interpretación de sus posibles significados (Salgado-Levano, 2007). El uso de este enfoque y diseño en la presente investigación es fundamental, pues permite profundizar en la comprensión de cómo

los estudiantes universitarios migrantes internos perciben y experimentan la soledad, así como con qué recursos psicológicos cuentan.

### *Participantes*

En este estudio se contó con 12 estudiantes universitarios migrantes internos de una universidad privada de la ciudad de Cali. La selección de los participantes fue intencional y por conveniencia. Los criterios de inclusión planteados para el estudio fueron: a). Estudiantes que tengan matrícula activa en el periodo 2024-2 b). Que sean mayores de edad c). que vivan en la ciudad de Cali d). Que provengan de otro territorio fuera de Cali con la intención de realizar sus estudios universitarios e). Que lleven más de 6 meses estudiando en la universidad g). Aceptar la participación en la investigación y firmar el consentimiento informado. Como criterios de exclusión se consideró, a). Estudiantes que residen en otras ciudades cercanas de Cali y se movilicen de manera diaria a la universidad para realizar sus estudios b). Estudiantes que provengan de otra ciudad pero que su traslado haya sido con su familia de origen y convivan con ellos c). Participantes con alguna condición cognitiva que afecte la comprensión de la entrevista.

### *Categorías de análisis*

En la tabla 1 se presentan las categorías de análisis y su definición conceptual.

#### **Tabla 1**

*Definición conceptual de las categorías.*

<b>Categoría</b>	<b>Definición</b>	<b>Subcategorías</b>
------------------	-------------------	----------------------

---

## RECURSOS PSICOLÓGICOS

Hace referencia a los elementos que dan poder a la persona para hacer frente a las situaciones que vive, siendo empleados especialmente ante situaciones percibidas como amenazadoras o estresantes. Cada individuo cuenta con diferentes recursos; algunos de ellos han sido provistos por elementos genéticos y medio-ambientales, pero muchos otros se han desarrollado mediante las experiencias de la vida, evolucionando según el tipo de situaciones a las que se han enfrentado y mediante la interacción con los diferentes individuos y contextos con quienes se tiene contacto (Guzmán-Carillo et al., 2015).

**Recursos afectivos:** Capacidad de expresar las emociones y sentimientos, autocontrolarse y manejar las emociones como la tristeza y el enojo (Rivera-Heredia y Andrade, 2006)

**Resiliencia:** Proceso por medio del cual los individuos utilizan sus habilidades para adaptarse de manera positiva a una variedad de cambios y experiencias que se consideran riesgosas y que pueden aumentar la susceptibilidad a los síntomas de salud mental (Tam, 2020).

**Autoestima:** Confianza básica en las propias potencialidades, implica apreciarse, respetarse y valorarse sin necesariamente compararse con los demás (Undurraga y Avendano, 1997).

**Satisfacción con su contexto en hogar primario y actual:** Acogida y aceptación que una persona experimenta en el grupo de convivencia de su hogar primario y actual. Es el nicho afectivo en el cual se desarrollan las personas (Undurraga y Avendano, 1997).

**Recursos institucionales:** hace referencia al apoyo por parte de la universidad que busca beneficiar a la comunidad a nivel físico, psicológico y espiritual posibilitando vínculos positivos y sentido de pertenencia; ayuda al ajuste y adaptación y permite el desarrollo de competencias y la promoción de la participación (López y Cardona, 2017).

**Sentido de la vida:** Se refiere a la capacidad de llevar adelante lo que se propone en función de un porqué

---

y un para qué, regido por valores trascendentes y con la persistencia necesaria para alcanzar metas, superar dificultades y direccionar un proyecto de vida a largo plazo (Undurraga y Avendano, 1997).

---

**SOLEDAD**

La soledad se define como la percepción de aislamiento, la falta de contacto con otros y las emociones que esto genera (Laursen y Hartl, 2013).

**Soledad emocional:** sentimiento que expresa una persona el cual aparece cuando no existe un vínculo emocional cercano (Weiss, 1973).

**Soledad social:** hace referencia a la falta de contacto con personas cercanas a su entorno social, y la ausencia de una red de amigos con intereses comunes (Weiss, 1973).

### *Instrumentos*

Cómo técnica de recolección de información del presente estudio se utilizó la entrevista semiestructurada. La entrevista es un método ampliamente utilizado en la investigación cualitativa debido a la capacidad que tiene para ofrecer datos contextualizados e individualizados. Esta permite explorar diferentes puntos de vista de manera subjetiva, y profundizar en las distintas experiencias, creencias y opiniones de las personas entrevistadas, así como de su contexto (Ibarra-Sáiz et al., 2023).

Además, esta técnica se destaca debido a su componente de flexibilidad. Si bien, el guión tiene un papel fundamental en la entrevista semiestructurada ya que permite organizar a nivel general las temáticas principales en el proceso de recogida de información, el orden de dichas temáticas y la formulación de las mismas irá cambiando dependiendo de las decisiones que vaya tomando la persona entrevistada (Ibarra-Sáiz et al., 2023).

Este tipo de entrevista resulta valiosa para el presente estudio, debido a que permite explorar en profundidad sobre las vivencias individuales de los estudiantes universitarios migrantes internos, con el fin de examinar la relación entre los recursos psicológicos y la percepción de soledad de manera más cercana y detallada.

También, durante la entrevista se implementó el uso de técnicas interactivas las cuales según Chacón et al., (2002) son consideradas herramientas que activan la expresión de las personas, ayudándoles en procesos como hablar, recuperar, recrear y analizar. Estas técnicas permiten mostrar sentimientos, vivencias y formas de pensar, actuar y relacionarse de los individuos, esto facilita la reconstrucción de realidades, fomenta el reconocimiento, la interacción entre individuos y favorece a la creación colectiva de conocimiento, intercambiando saberes y llevando a la reflexión. Dentro de las técnicas interactivas en investigación cualitativa se encuentra el tejido de

una mandala, específicamente el tejido del Ojo de Dios. Esta técnica se llevó a cabo en la presente investigación al mismo tiempo que los participantes relataron sus experiencias durante la entrevista semiestructurada, como una forma de simbolizar lo vivido. Esta técnica es pertinente, debido a que en el Ojo de Dios se plasma la percepción del mundo del individuo, así como las relaciones que tiene con este; el tejer integra símbolos creados a partir de las experiencias, los conocimientos y las creencias del individuo (De Guevara, 2023). Esta acción representa una experiencia creativa, corporal e interactiva donde las manos conectan las ideas y pensamientos del individuo con el mundo exterior, pues este acto de tejer ha sido usado como una metáfora para conectar lo personal con lo social, creando un vínculo entre lo íntimo y lo público. Las acciones de tejer, bordar, desatar, ajustar, avanzar, deshacer y rehacer representan experiencias de vida que se entrelazan con hilos (Árias-López, 2017). El tejido del Ojo de Dios es capaz de capturar colores, formas y procesos en contextos específicos, reconociéndose como un productor de subjetividad, lo cual se plasma en cada uno de los individuos participantes.

Así mismo, se realizó la validación del instrumento con dos jueces expertos quienes hicieron sus respectivas recomendaciones (*ver anexo B*). Estos jueces fueron psicólogos quienes cuentan con formación y amplia experiencia en psicología clínica y de la salud. El primer juez, es docente e investigador de una universidad privada de la ciudad de Cali, tiene un máster en Psicología infanto juvenil y cuenta con experiencia como psicoterapeuta de niños, adolescentes y adultos. El segundo juez, trabaja en el Centro de Bienestar de una universidad privada de la ciudad de Cali y cuenta con experiencia en el área de la psicología clínica, y acompañando a los estudiantes de la Universidad.

Una vez incorporadas las recomendaciones de los jueces expertos, se consolidó la versión final de la entrevista (*ver anexo C*), para la realización de la prueba piloto la cual fue aplicada a un joven

universitario que cumplía con los criterios de inclusión del estudio. A partir de la prueba piloto, se realizaron modificaciones a la entrevista semiestructurada (*ver anexo D*), para finalmente consolidar la versión final de la entrevista semiestructurada (*ver anexo E*).

### *Análisis de datos*

Se realizó el análisis de contenido, el cual consiste en una técnica de investigación que se utiliza para estudiar el contenido de diferentes fuentes de información. Su objetivo es identificar patrones, temas, y significado del material analizado y se centra en la interpretación y comprensión de datos textuales, además permite examinar una gran cantidad de datos relevantes de la entrevista semiestructurada (Varguillas, 2006). Como herramienta de apoyo en el proceso de análisis se utilizó el programa Atlas.ti, el cual permite trabajar con una extensa cantidad de información, como textos, imágenes y sonidos, facilitando la categorización y el análisis de la información cualitativa. Su proceso incluye codificación de la información de los datos, categorización, estructuración o creación de una o más redes de relaciones y estructuración de hallazgos (Varguillas, 2006).

### *Procedimiento*

#### *Fase de preparación conceptual y metodológica*

En la fase inicial de este estudio, se eligió el tema de investigación y se realizó una revisión exhaustiva de la literatura en diversas bases de datos, como Dialnet, Redalyc, Scielo, Vitela, ProQuest, entre otras. A partir de esta revisión de investigaciones empíricas como teóricas, se desarrollaron elementos esenciales para la presente investigación, incluyendo la introducción, la pregunta de investigación, el objetivo general y los objetivos específicos. Se decidió que el enfoque de la investigación sería cualitativo, utilizando un diseño fenomenológico, y se eligió la entrevista semiestructurada como el principal método de recolección de datos, así como una técnica interactiva basada en la construcción de un Ojo de Dios. Posteriormente, se definieron las

categorías de análisis y se creó el instrumento de investigación. La entrevista semiestructurada fue sometida a un proceso de validación por dos jueces expertos y, una vez aprobada por estos se realizó una prueba piloto.

#### *Contacto con los participantes*

La aproximación a los participantes se realizó a través de un voz a voz dentro de la universidad, en donde los investigadores se comunicaron con personas que conocían a estudiantes pertenecientes a la universidad que sean migrantes internos y cumplan con los criterios de inclusión. Adicionalmente, se realizó una pieza publicitaria que se envió por redes con la información necesaria, para afianzar la convocatoria teniendo en cuenta los criterios de inclusión para que los interesados en participar se pudieran inscribir, así como el número de contacto de las investigadoras para que los participantes se pudieran contactar si tenían alguna duda sobre la investigación antes de involucrarse.

#### *Recolección de información*

En la fase de recolección de información, primero se les entregó a los participantes el consentimiento informado y se dedicó tiempo para explicar detalladamente su contenido y propósito, y también para responder cualquier pregunta que los participantes pudieran tener. Posteriormente, se realizaron las entrevistas semiestructuradas al mismo tiempo que se realizó la técnica interactiva del tejido del Ojo de Dios, esto tomó alrededor de 1 hora aproximadamente. Las entrevistas se realizaron de manera presencial en un espacio determinado de la universidad con el objetivo de que fuera un lugar que los participantes ya conocieran. No hubo una compensación económica por transporte, ya que se realizaron las entrevistas semiestructuradas en el horario acordado con el participantes dentro de la universidad. La fecha de realización de estas entrevistas se realizaron a partir del segundo semestre del 2024 (2024-2).

### *Procesamiento, sistematización y análisis de las información*

En esta fase del proceso, las respuestas de los participantes fueron registradas de manera precisa por medio de grabaciones de audio, las cuales fueron transcritas de manera exhaustiva y almacenados según las pautas éticas de investigación en psicología, esta transcripción textual tiene el objetivo de organizar, agrupar y clasificar la información de acuerdo a las categorías y subcategorías establecidas. Además, el análisis de los datos se realizó a través del programa Atlas ti. en varias etapas: primero, una codificación abierta para identificar patrones y conceptos iniciales; luego, una codificación axial para agrupar las categorías relacionadas, y finalmente, una codificación selectiva para integrar las categorías principales y obtener una comprensión más profunda de los datos. La sistematización de la información obtenida facilitó la construcción de un análisis profundo y detallado de las respuestas de los participantes.

### *Resultados y discusión*

En esta fase, se presentaron los resultados relevantes y significativos teniendo en cuenta el objetivo general y los objetivos específicos que guían la presente investigación. En este punto, se contrastaron los resultados obtenidos de las entrevistas con los de investigaciones previas relevantes para el tema de estudio, lo cual permitió presentar las conclusiones de la investigación, así como los aportes realizados a la comprensión de los recursos psicológicos y la percepción de soledad en estudiantes migrantes internos, finalmente, se expusieron las limitaciones y recomendaciones que se deberán de tener en cuenta para futuras investigaciones.

### *Socialización*

En esta fase final, a partir de la aprobación del evaluador y de la sustentación se pretende presentar los resultados de los hallazgos de la investigación a los directivos del medio universitario (VMU), dirección de gestión estudiantil e investigadores de la estrategia de salud y bienestar, en la

cual se compartirán resultados significativos y hallazgos encontrados de la investigación. Se presentará la propuesta de la aplicación tecnológica para los estudiantes para revisar la viabilidad del desarrollo de la misma, y fortalecer los frentes institucionales con los que cuentan, a partir de una herramienta para la resignificación de soledad, que tendrá como objetivo permitir un espacio interactivo donde los estudiantes se conozcan y se relacionen según sus intereses, y se les brinden herramientas para organizar actividades y establecer nuevos vínculos de interacción social. Posterior a ello, se socializarán los resultados de los hallazgos a los participantes y de acuerdo con los lineamientos institucionales, se tomará la decisión si se plantea la propuesta de la APP. Es importante recalcar que bajo ninguna circunstancia será revelada la identidad de cualquiera de los participantes.

#### *Consideraciones éticas*

A todos los participantes se les entregó el consentimiento informado (ver anexo A) en donde se presenta explícitamente el objetivo general, el propósito de la participación del sujeto y de la investigación, descripción de duración de la entrevista, riesgos y beneficios de hacer parte del estudio, el hecho de que sus datos serán únicamente de uso académicos y confidenciales; el permiso para grabar, información de cada uno de los desarrolladores del proyecto y por último, el hecho de que es libre de retirarse del estudio si lo encuentra necesario. Una vez entregado habrá espacios para preguntas sobre este.

Se aseguró la confidencialidad y privacidad de los participantes, respetando el principio de beneficencia, es decir, promoviendo el bienestar de los involucrados. La investigación se enmarca principalmente en los principios establecidos por la Ley 1090 de 2006, que regula la ética en la investigación psicológica, y la Resolución 008430 de 1993, que establece normas sobre los aspectos éticos y administrativos para investigaciones en salud. Estos documentos aseguran que la

investigación se realice de manera ética, protegiendo los derechos de los participantes y garantizando que los procedimientos sean realizados con el máximo respeto y protección.

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los hallazgos de la investigación desde las categorías y subcategorías que guían el análisis propuesto: Recursos psicológicos con las subcategorías de autoestima, resiliencia, sentido de vida, recursos afectivos, satisfacción con su contexto en hogar primario y actual, y recursos institucionales. Y la segunda categoría de Soledad y sus subcategorías soledad emocional y soledad social. En primer lugar, se describirán características sociodemográficas de los participantes antes de iniciar con el análisis de las categorías.

La población de participantes estuvo compuesta por 12 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Santiago de Cali con edades entre 19 y 25 años, provenientes de diferentes ciudades de Colombia que tomaron la decisión de mudarse a la ciudad de Santiago de Cali para iniciar sus estudios universitarios.

**Tabla 2**  
*Datos sociodemográficos*

<b>Pseudónimo</b>	<b>Edad</b>	<b>Territorio de origen</b>	<b>Años viviendo en Cali</b>	<b>Ubicación Semestral</b>	<b>Carrera</b>
Emma	22	Bogotá	5 años	Noveno semestre	Psicología
Alan	22	Bogotá	6 años	Décimo semestre	Psicología
Carla	21	Tuluá	2 años	Quinto semestre	Arquitectura
Lucas	21	Buga	3 años	Octavo semestre	Biología
Victoria	22	Tuluá	3 años	Séptimo semestre	Diseño
Sandra	19	San Agustín, Huila	2 años	Cuarto semestre	Artes Visuales
Juliana	23	Cartago	2 años	Noveno semestre	Biología
Victor	21	Buga	3 años	Octavo semestre	Biología

Diego	25	Candelaria	2 años	Sexto semestre	Nutrición
Marcello	21	Pasto	3 años	Octavo semestre	Ingeniería Civil
Isabel	22	Ipiales	5 años	Quinto semestre	Arquitectura
Sara	20	Palmira	2 años	Octavo semestre	Enfermería

*Nota.* La tabla señala los datos sociodemográficos más relevantes recogidos de las personas participantes en la investigación. Elaboración propia.

### **Figura 1**

*Mandalas realizados por los participantes*



*Nota.* La figura muestra las imágenes de los mandalas construidos por los participantes durante la entrevista semiestructurada. Fuente: Elaboración propia.

Durante la entrevista se implementó la técnica interactiva del tejido del "Ojo de Dios", un tipo de mandala que simboliza la percepción del mundo y la relación del individuo con su entorno. Esta técnica fue utilizada mientras los participantes compartían sus experiencias, permitiendo que el

acto de tejer facilitará una mayor conexión entre sus pensamientos y la conversación. El tejido ayudó a que los participantes se sintieran más cómodos, favoreciendo una expresión emocional más libre y natural. Al mantener las manos ocupadas durante la entrevista, se redujo la sensación de estar bajo interrogatorio, lo que promovió una conversación más fluida y espontánea. Como mencionó Sandra: "Me gustó mucho tejer porque sentí que la conversación era más fluida (...) fue fácil para mí hablar porque no me sentía interrogada." Esto también alivió la tensión emocional, como señaló Carla: "Es desestresante (...) me parece bonito quedarme con esto porque saber que lo construí yo lo hace especial." Al integrar esta técnica interactiva en la entrevista, se generó un ambiente más tranquilo y propicio para la expresión de sus emociones y una mayor profundidad en el relato de las experiencias personales.

A continuación se presentan las respuestas de los participantes de la primera categoría recursos psicológicos.

En cuanto a la subcategoría *autoestima* se observa que a todos los participantes se les facilita la identificación y la expresión de cualidades positivas sobre sí mismos, lo cual refleja una confianza básica en ellos mismo. Por ejemplo, Isabel destaca: "Soy sensible, soy servicial, soy honesta, y soy organizada", mientras que Marcello menciona: "Soy carismático, transparente, honesto, amoroso y social". Además, se encontró que los estudiantes son conscientes de los aspectos de su personalidad que pueden favorecer o dificultar su experiencia académica, Sara, por ejemplo, afirma: "Soy una persona que planifica mucho, entonces me sirve para organizarme, y algo que dificulta mi experiencia es que soy muy impaciente, aunque ya he mejorado en los trabajos de grupo". Estos hallazgos demuestran en los participantes la capacidad de identificar y expresar sus cualidades positivas, lo que refleja una confianza fundamental en sus habilidades. Además, su capacidad para reconocer áreas de mejora, sin que se genere una desvalorización personal, y un

nivel de autoestima que se basa en el reconocimiento de sus fortalezas como en sus oportunidades para mejorar.

Asimismo, se evidencia que los estudiantes toman acción en el cuidado de sí mismos, lo cual es una característica fundamental de la autoestima. Entre las actividades que consideran que les ayudan a cuidar de ellos mismos mencionaron dormir las horas necesarias, escuchar música, pasar tiempo con amigos y dibujar. Sin embargo, la actividad más predominante entre estas fue hacer ejercicio. Se evidencia que diez de los doce participantes afirmaron que el ejercicio físico es una de sus principales formas de autocuidado. Alan menciona: "Siento que cuando estoy haciendo ejercicio, estoy ayudando a la salud de mi cuerpo, lo cual me hace sentir bien". De manera similar, Carla relata: "Hacer ejercicio me ayuda mucho, antes era muy sedentaria, pero este año me comprometí a tener disciplina y mejoré mis hábitos alimenticios", estas prácticas reflejan el compromiso de los estudiantes con su autocuidado.

Ahora bien, en cuanto a la subcategoría *resiliencia*, se evidencia cómo los estudiantes aplican sus fortalezas personales para adaptarse a situaciones adversas. Lucas, por ejemplo, afirma que una de sus fortalezas es: "El hecho de que sé pedir ayuda cuando lo necesito, como con la ansiedad, sé cuándo aceptar que necesito apoyo." Esta capacidad para reconocer la necesidad de apoyo refleja una habilidad fundamental de resiliencia. Similar a esto, Sara resalta: "Sé pedir ayuda cuando estoy mal". Asimismo, la perseverancia se presenta como otra habilidad resiliente descrita por los entrevistados, Sandra refiere que: "Una de mis fortalezas es la constancia y la perseverancia," mientras que Juliana también afirma: "Aunque sienta que no hago algo bien, sigo perseverando hasta lograrlo." La capacidad de persistir a pesar de las dificultades es un claro ejemplo de cómo los estudiantes utilizan este recurso personal para navegar en situaciones difíciles.

En cuanto a las experiencias más difíciles que han atravesado, cómo las manejan y qué aprendizaje obtuvieron, se evidenciaron diferentes respuestas. En primer lugar, varios estudiantes, como Lucas, destacan la capacidad de utilizar los recursos disponibles para adaptarse: "La situación más difícil para mí fue experimentar ansiedad (...) aproveché que la universidad ofrecía citas gratis con psicología y decidí que no me iba a ahogar en un vaso de agua." Esta disposición a buscar soluciones muestra una respuesta resiliente ante la adversidad. De manera similar, Victoria explica: "Estuve entusada a principio de año y lo que me ayudó fue mantenerme ocupada (...) aprendí a no ser tan dependiente de los demás." No obstante, dos de los participantes presentaron dificultades para reconocer cómo manejaron esas situaciones y qué aprendieron de ellas. Sara comenta: "Tuve una tusa cuando recién llegué a Cali. Me deprimí mucho, y creo que nunca la manejé, solo esperé a que pasara el tiempo." En esa misma línea, Sandra relata: "cuando me enteré de que tenía una enfermedad crónica, no supe cómo afrontarlo, solo lo acepté con el tiempo (...)".

Ahora bien, en la subcategoría de *sentido de vida*, la mayoría de los participantes expresan un claro deseo de crecimiento y éxito tanto en el ámbito laboral como en el personal. Muchos destacan la importancia de continuar su formación académica o emprender proyectos propios, conectando su visión de futuro con metas profesionales orientadas hacia la estabilidad económica y la autorrealización. Por ejemplo, Isabel menciona: "Me gustaría tener mi propio emprendimiento, algo que realmente disfrute hacer", mientras que Victor comenta: "En el ambiente laboral, me gustaría irme a otro país, estudiar una maestría y seguir creciendo en mi carrera profesional". En cuanto a los logros académicos, algunos participantes muestran satisfacción por metas alcanzadas, como diplomas obtenidos y proyectos académicos finalizados. Isabel señala: "Me dieron dos diplomas por mi rendimiento académico, fue un logro muy importante para mí". Sin embargo, otros mencionan metas pendientes, como iniciar un posgrado, tomar cursos de formación

adicional o realizar publicaciones en revistas de investigación. Sara expresa: "Siempre he querido realizar una publicación en una revista de investigación, específicamente sobre enfermería, es algo que me gusta mucho".

Asimismo, entre los valores más recurrentes que guían las acciones de los participantes destacan la honestidad, la empatía, el respeto y el servicio a los demás. Estos valores son percibidos como fundamentales para mantener relaciones saludables y avanzar hacia sus metas personales y profesionales, y muchos los reconocen como enseñanzas adquiridas desde la infancia. Lucas afirma: "Siempre he creído que la honestidad es lo más importante en cualquier relación, ya sea personal o profesional", mientras que Marcello añade: "La empatía, el respeto y el servicio a los demás son los valores más esenciales para mí y los que intento practicar en mi vida diaria".

En la subcategoría *recursos afectivos* se evidencia que para la mayoría de los entrevistados resulta difícil expresar sus emociones abiertamente, especialmente aquellas asociadas al estar mal. Ocho de ellos encuentra dificultades para hablar con las demás personas cuando se sienten mal emocionalmente o aceptar que requieren de ayuda, como menciona Carla: "Me cuesta abrirme con las personas, y me cuesta mucho a veces admitir que estoy mal y que necesito ayuda". Razón por la cual los participantes manifiestan que únicamente suelen expresarse con otras personas cuando están con alguien cercano, como afirma Sandra: "Me cuesta mucho expresar lo que siento y pedir ayuda [...] hasta que llegó un punto en donde una de mis mejores amigas notó que yo no estaba bien, y ahí le compartí todo lo que estaba sintiendo", de manera similar Juliana comparte: "sí le compartí a pocos amigos de confianza lo que estaba pasando por mi cabeza y me ayudaron mucho a ver la situación con más claridad. Siento que si en ese momento me hubiera quedado callada me hubiera vuelto loca y me hubiera terminado ahogando". Así, destacan a sus amigos como el

principal recurso efectivo para enfrentar dificultades emocionales, siendo estos el principal apoyo en momentos difíciles.

Con respecto a la subcategoría de *satisfacción con el contexto de su hogar, tanto primario como actual*, los participantes reflejan un cambio significativo en su nivel de satisfacción. Este cambio se asocia con la transición de vivir en su hogar primario al actual. Antes de mudarse, la mayoría vivía con su familia nuclear, compuesta por padres y hermanos, en hogares percibidos como espaciosos, acogedores y llenos de interacciones familiares. Algunos mencionaron vivir con otros familiares como abuelos en casas que describen como grandes y tradicionales, Sandra menciona “vivía con mi mamá y mi abuela en una casa antigua, muy diferente a lo que uno conoce como casa ahora” sin embargo, también surgieron tensiones familiares que provocaban estrés, especialmente en relación con las restricciones impuestas por los padres, tal como refiere Isabel “me llevaba muy bien con mi hermano, aunque vivía muy estresada con mis papás a pesar de que teníamos una buena relación, era un ambiente complicado y tensionante, de hecho, mi relación ahora que no vivo con ellos es mucho mejor”.

En cuanto a sus hogares de origen, muchos participantes valoraban el entorno tranquilo, cálido, espacioso y familiar. Algunos mencionaron que sus casas eran grandes, con mucho espacio verde, lo que les brindaba una sensación de apertura y comodidad, Sandra refiere “Mi hogar anterior era muy lindo, muy abierto y muy grande. Mi casa quedaba en el campo, en el pueblo y eso me encantaba”. Actualmente la mayoría de los participantes viven solos o comparten vivienda con compañeros de cuarto. A pesar de esto, la nueva situación ha sido vista de manera positiva por la mayoría, valorando especialmente la independencia, ya que muchos participantes sienten satisfacción al poder gestionar su propio espacio y sus actividades diarias sin las restricciones que vivían antes, Marcello menciona “me gusta mucho mi independencia y mi libertad”. También,

destacan el silencio y la paz de sus espacio actuales, aunque algunos extrañan la interacción constante que antes tenían en el hogar familiar, Diego refiere que “cambiaría la parte de la soledad, no tengo a alguien que me pregunte cómo fue mi día”. Adicionalmente, muchos mencionaron que sus viviendas son más pequeñas y sencillas comparadas con las anteriores, pero suficientes para sus necesidades. Aún así, algunos desearían espacios más amplios o mejor amueblados.

En cuanto a la subcategoría *recursos institucionales* los participantes mostraron puntos de vista contrarios sobre el apoyo recibido por parte de su universidad. Siete aseguran que no hay un apoyo institucional, como Diego: “No percibo apoyo por parte de la universidad” y Victoria: “lo único que he recibido apoyo es cuando uno está enfermo”. Sin embargo, hay cuatro estudiantes que resaltan la oferta de actividades deportivas, culturales y espirituales, como cuenta Alan “aquí el medio universitario es muy amplio entonces cualquier persona que se quiera integrar lo puede hacer fácilmente.” y Camila “La verdad siento que todos los grupos de baile, de deporte, y estos grupos ayudan” , por lo cual se convierte en una oportunidad para hacer amigos, como narra Gabriel: “yo estuve en el voluntariado ambiental un semestre, la verdad excelente las actividades de ahí, los amigos que uno hace porque siempre hay varios voluntarios” .

Sin embargo, diez de ellos no consideran que sea apoyo suficiente, como por ejemplo, Emma manifiesta: “la universidad no está preparada en temas de recurso humano para atender todas las necesidades psicológicas y médicas de los estudiantes” dejando en claro que hay áreas que requieren una mejora. Asimismo, se destaca que dicho apoyo institucional únicamente ayuda a la transición hacia la vida universitaria, más no existe un apoyo para aquellos estudiantes que vienen de otras regiones del país, como expresa Victor: “Me pareció muy bien la semana de bienvenida porque uno conoce a personas y conoce la universidad, pero para mí ese es el único apoyo que sentí. La universidad es muy indiferente con los foráneos”.

A su vez, todos los participantes manifestaron necesidades en las cuales les gustaría que la universidad trabajara para facilitar la experiencia de adaptación de los migrantes internos, Marcello expresó la necesidad de “un tipo de electiva dirigida a personas foráneas, también ferias de foráneos para conocer a diferentes personas que están pasando por lo mismo que yo”. Asimismo, Diego señaló la importancia de contar con un acompañamiento en el proceso de adaptación: “no a todos se les hace fácil dejar a sus familias y sus casas en las que han vivido siempre. Sería bueno tener una guía y un acompañamiento en cómo nos hemos sentido en esta transición”.

También se manifestó la posibilidad de contar con un grupo de apoyo, el cuál ya existe en la universidad para estudiantes extranjeros, “como el grupo plan parcero, sería genial tener un grupo así para estudiantes nacionales que vienen de otros lugares del país y que se pueda construir como un lugar seguro” sugiere Juliana. Y la importancia del apoyo psicológico en ese proceso: “sería más necesario un grupo de personas como tú, psicólogas, que se encarguen de apoyar a los estudiantes foráneos en esa adaptación” manifiesta Sandra.

Asimismo, dado que otro de los señalamientos era que “el gran fallo que tiene la universidad es en la comunicación” dice Emma, sugiriendo que mejorar la difusión sobre los recursos disponibles podría ser crucial para que los estudiantes se beneficien plenamente del apoyo institucional.

Continuando con la segunda categoría, se iniciará presentando la subcategoría llamada *soledad emocional*. Al momento de preguntarle a los entrevistados sobre cómo definirían la palabra soledad se encontraron dos formas de interpretar a la soledad, una en donde esta es percibida como un espacio de introspección y otra, en donde es vista como la carencia de apoyo. Para tres de ellos, como Sara, la soledad puede ser un momento de calma y reflexión: “Es una forma de interiorizarse y entenderse a uno mismo” mientras otros de ellos la asocian con emociones como la tristeza y la ansiedad.

Se destaca que en los ocho participantes que tienen una percepción negativa de la soledad, esta no se vinculó con la falta de compañía, sino con la falta de vínculo emocional, como dice Emma: “La soledad no radica en el estar, sino en el sentimiento. En el sentirse solo y no tener a nadie con quien compartir”. Asimismo, un tema recurrente fue la sensación de vacío, como lo define Sara: “Puedes tener mucha compañía, pero si no te sientes llena, igual te sientes sola” y la ausencia de apoyo en los momentos difíciles emocionalmente “Me siento sola cuando necesito de alguien y no tengo a nadie”. Encontrándose que los estudiantes migrantes internos definen la soledad como un espacio de reflexión marcado por un sentimiento de vacío, que surge en momentos en los que carecen de apoyo.

Ahora bien, aunque algunos de los participantes, afirman haber experimentado la soledad antes de su inicio a su vida universitaria, nueve de ellos relatan que fue después de haber realizado la migración interna el primer momento donde la soledad empezó a aparecer en sus vidas, tal como lo refiere Victor quien afirma: “Al principio me costó mucho vivir solo, llegar a un lugar donde nadie te espera me hacía sentir muy solo, extraño la casa de mis padres donde siempre había alguien.”, Juliana refiere: “Antes siempre había alguien en casa que me ayudaba o con quien podía hablar, ahora que vivo sola, hay momentos en los que me siento muy aislada, especialmente después de un día largo” también Carla menciona: “Cuando me mudé para estudiar, al principio fue muy duro, me hacía mucha falta mi familia y mis amigos.” En ellos se evidencia la dificultad que tuvieron al inicio de su carrera universitaria para adaptarse a la independencia y a la separación de las familias relacionándose con sentimientos de soledad, especialmente para aquellos migrantes que viven solos, como Emma, quien menciona que: “Los momentos más duros son cuando ya es de noche y estoy en mi apartamento sola, me pongo a pensar demasiado y me siento inquieta.”. Aunque los nuevos hogares se convierten en el lugar en donde más se manifiesta la sensación de

soledad, uno de los participantes identifican que ha generado nuevos aprendizajes, “Vivir solo me enseñó a lidiar con mi soledad, ya no tenía a nadie que me ayudara en las tareas diarias, y eso me hizo sentir muy solo al inicio” relata Alan.

Por otro lado, se encontró que seis participantes experimentan síntomas desagradables cuando se sienten solos, como inquietud y nerviosismo “Hay momentos en que la soledad me provoca inquietud, no puedo quedarme quieto, y siento la necesidad de salir o distraerme de alguna manera” menciona, alteraciones en el apetito: “Cuando me siento sola, a veces no tengo ganas de comer o, en cambio, como demasiado. Es como si mi cuerpo intentara llenar un vacío emocional” cuenta Victoria, también, Marcello refiere “A veces, cuando estoy solo en casa y pienso en lo que me falta, me da un dolor de estómago que no sé si es ansiedad o simplemente la tristeza” añade Victoria “En momentos de soledad intensa, siento que me sube la ansiedad y mi corazón empieza a palpar más rápido, como si estuviera en una situación de peligro.” Sin embargo, cabe mencionar que tres participantes aseguraron tener una sensación de calma, pues ven la soledad como una oportunidad para conocerse mejor a sí mismos y desarrollarse a nivel personal, como lo refiere Lucas: “Uno llega a casa y se siente solo, pero la verdad me genera calma, siento que es un momento en donde estás conectando contigo mismo”, y como lo describe Diego “A veces me siento solo, pero también me genera paz y tranquilidad”

A continuación se presenta la subcategoría llamada *soledad social*. En cuanto a las formas de relacionarse en la universidad, la mayoría de los estudiantes menciona que sus interacciones se limitan principalmente a sus compañeros de carrera y sólo para fines académicos, Isabel comenta: "Me relaciono únicamente con mis amigos de la carrera", y Victor añade: "No suelo hacer nuevos amigos, pero sí me relaciono mucho con mis amigos de la carrera". Esto sugiere que, aunque establecen vínculos, estos permanecen dentro de un entorno conocido y con fines académicos más

que por interés de generar nuevos vínculos afectivos. Sin embargo, Marcello rompe con este patrón al afirmar: "Me gusta acoger a quienes están solos y crear grupos con personas que no conozco", mostrando una apertura hacia nuevas conexiones. La tendencia de relacionarse de los participantes principalmente es motivada por la necesidad por cumplir con sus responsabilidades en el rol de estudiantes generando vínculos superficiales. Sin embargo, en uno de los participantes se evidencia la importancia que le atribuye a tener iniciativa para formar conexiones más amplias como un elemento clave para lidiar con la soledad social y crear un ambiente universitario más inclusivo. Estos hallazgos resaltan la necesidad de promover espacios y actividades que faciliten la interacción entre estudiantes de diferentes disciplinas y con diferentes funciones que los requerimientos académicos.

Así mismo, se evidencia que los participantes tuvieron diferentes experiencias al establecer nuevas relaciones en la universidad. Para algunos, como Isabel, el proceso fue inicialmente desafiante debido a la timidez: "Cuando llegué, era muy sola porque era muy tímida, pero empecé a relacionarme con las personas de mi clase y ahí comencé a hacer amigos". Así bien, seis de los estudiantes encontraron mayores dificultades para integrarse socialmente. Diego comenta: "No era muy hablador ni sociable. No fue una buena experiencia". Emma también expresa sus dificultades al decir: "Era súper torpe en el contacto con los demás. Tenía la intención de acercarme, pero no sabía cómo hacerlo". Sin embargo, la otra mitad de los participantes resaltaron el papel de actividades universitarias, como las inducciones y el uso de estrategias para facilitar el transporte de los universitarios por medios virtuales (Whatsapp) llamado "cupos", para promover el encuentro con más personas. Carla comenta: "He conocido muchas personas en los cupos, me parece chévere porque uno hace amigos", mientras que Juliana señala: "En las inducciones no conocía a nadie, pero semanas después conocí a mi mejor amiga y desde ahí hemos conocido nuevas amistades

juntas". Estas experiencias reflejan que aunque la mitad de los estudiantes entrevistados no cuentan con conexiones sociales al iniciar la universidad, también se presentan oportunidades para superar esta soledad. Asimismo, fue evidente que las dificultades de interacción social se incrementan cuando se describen como personas tímidas y sin habilidades sociales. Sin embargo, actividades como los "cupos" de WhatsApp y las inducciones ofrecen una oportunidad para establecer nuevas amistades.

Con respecto a la identificación de redes de apoyo y de los momentos de acudir a ellas, se observa que la mayoría de los estudiantes recurre a familiares y amigos cercanos en momentos de necesidad o felicidad, en la mayoría de los casos, los familiares de los estudiantes se encuentran en su ciudad natal, mientras que la ubicación de los amigos varía: algunos residen en Cali y otros en la ciudad natal del estudiante. Juliana menciona: "Acudo a mi hermana, mamá, pareja y amigos cuando me siento abrumada", mientras que Sara destaca: "Mis papás, mi pareja y dos amigos de la carrera me apoyan en momentos de tristeza o felicidad". Sin embargo, algunos estudiantes, como Victoria, encuentran difícil compartir sus emociones: "Para mí es difícil compartir mis emociones, pero tengo una amiga en Cali que es mi apoyo cuando me siento sola o estresada". De manera similar, Lucas señala: "No me gusta contar mucho mis cosas, por eso acudo a la psicóloga cuando tengo ansiedad o ataques de pánico", reflejando, en este caso, una preferencia por apoyo profesional. Así bien, se evidencia que los familiares y amigos cercanos son recursos fundamentales para afrontar diversas emociones. Sin embargo, a algunos estudiantes se les dificulta expresar a otros sus sentimientos y prefieren buscar ayuda profesional, lo que evidencia que la búsqueda de apoyo no es un proceso igual para todos. Este fenómeno resalta la complejidad de las redes de apoyo, ya que las limitaciones personales pueden limitar el aprovechamiento de las relaciones cercanas.

Ahora bien, el deseo de pertenecer a algún grupo donde se promueva la interacción social está latente en lo que algunos de los participantes expresaron como parte de sus aspiraciones. Seis participantes afirman que ya participan en grupos de Jazz, Kung Fu, Voleibol, Natación, Clase de Salsa, Rumba Fitness, Copa Magis, AUSJAL, Voluntariado Ambiental, Voluntariado Paz y bien, Comité de Gestión Estudiantil. Cuatro participantes expresan su deseo de unirse a otros, como los del centro de pastoral o el centro cultural, pero enfrentan obstáculos como la falta de tiempo y sentimientos de vergüenza que les impide dar ese paso como refiere Victor “Definitivamente me gustaría pertenecer a un grupo tengan actividades deportivas, aunque no lo he hecho porque me da pena” e Isabel menciona “Ya pertenezco al grupo de Jazz, pero me gustaria ir a los grupos de pastoral sino que no he encontrado el tiempo para hacerlo, ultimamente he tenido muchas responsabilidades”. Se encontró que los estudiantes que realizan actividades en alguno de los centros de medio universitario como el deportivo parten de un interés que se desarrolla antes de iniciar su carrera universitaria tal como lo refiere Diego: “Desde que era niño y durante mis años en el colegio, he practicado y disfrutado mucho el voleibol, y todavía lo sigo practicando en la U. El deporte es lo que más me permite ser quien soy y me ha ayudado a conocer a más personas, que considero mis mejores amigos”. Por otro lado, ocho participantes sugirieron la idea de formar grupos para estudiantes foráneos como una oportunidad para crear un ambiente de apoyo mutuo para quienes recién ingresan a la universidad, tal como lo menciona Carla “Sería chévere un grupo de esos para los primeros semestres para conocer a personas foráneas porque recuerdo en mi semana de inducción yo estaba totalmente sola”.

Es fundamental prestar especial atención a los sentimientos que surgen en relación con la separación de la familia y los amigos de infancia y su adolescencia al ingresar a la universidad, ya que se revelaron experiencias emocionales, predominando los sentimientos de soledad y tristeza,

especialmente en los primeros 6 meses de adaptación. Nueve participantes mencionaron que al principio extrañaban muchos a sus padres y amigos, Victoria menciona “yo siempre he sido muy apegada a mi familia en especial a mi mamá, yo sé que mi ciudad es mi zona de confort, entonces yo no quería dejar todo lo que yo tenía ahí (...) yo decía, Dios, sé me va acabar todo, ¿cuando voy a volver a mi casa?”. La adaptación, sin embargo, ocurrió con el tiempo, facilitada por la creación de nuevas amistades y el desarrollo de independencia, como lo señaló Isabel “Con el tiempo me adapté a mi nueva ciudad, empecé a hacer más amigos, fue todo un proceso, algo que me ayudó a adaptarme fue la independencia que sentí en mi nuevo hogar”. La comparación entre la vida en su ciudad de origen y la vida en Cali también fue un factor recurrente, algunos expresando tristeza por sentirse “atrapados” en la ciudad nueva y deprimidos los fines de semana si no podían regresar a su lugar de origen, Victoria menciona “Cuando me quedo en Cali todo un fin de semana a mí me da demasiada tristeza, me deprimó porque yo digo que son vidas y experiencias diferentes (...). Muchas veces me siento atrapada aquí, me siento triste, no me gusta estar aquí en Cali”. En contraste, tres de los participantes señalaron que disfrutaban de su espacio personal y que la separación no fue tan complicada como lo menciona Alan “Soy una persona que le gusta tener su espacio personal (...). Ha sido un alivio tener mi espacio, no me pegó nada duro”, lo que contrasta con aquellos que describieron una dependencia emocional más fuerte de su familia y sus rutinas. Aún así, la mayoría describieron una sensación inicial de soledad que, en muchos casos, fue mitigada con el paso del tiempo.

A partir de la información recogida en las entrevistas y la revisión de los recursos ofrecidos por la universidad en su página web, se propone el desarrollo de una aplicación móvil dirigida a estudiantes foráneos, cuyo objetivo principal será facilitar la interacción y el intercambio de

experiencias entre ellos y que ha sido denominada MiU. Los detalles específicos sobre las pantallas y el contenido de la aplicación se encuentran disponibles en el apartado de Anexos (ver anexo g).

En conclusión, la aplicación MiU busca ser una herramienta clave para facilitar la adaptación de los estudiantes migrantes internos a la vida universitaria. Al ofrecer una variedad de actividades y recursos, esta APP fomenta la interacción entre estudiantes con intereses en común, donde puedan establecer redes y construir vínculos significativos, fortaleciendo su integración y sentido de pertenencia dentro de la comunidad universitaria

## DISCUSIÓN

A continuación se presenta la discusión del primer objetivo el cual pretendía identificar los recursos psicológicos que tienen los estudiantes universitarios migrantes internos.

En cuanto a la definición de *autoestima* propuesta por González-Martínez (1999) y Undurraga y Avendaño (1997) quienes señalan que ésta implica una confianza básica en las propias potencialidades, así como la capacidad de apreciarse y valorarse sin compararse con los demás, tal como se evidenció en los participantes la identificación de sus cualidades positivas personales, de sus valores, formas de interactuar y capacidad de organización, lo que demuestra una confianza intrínseca en sus capacidades, tal como lo describen los autores, ya que esta facilidad para

identificar cualidades personales demuestra una percepción clara del autoconcepto y un reconocimiento de los propios recursos. Asimismo, subrayan que la autoestima también implica la evaluación de las competencias personales y los sentimientos asociados a dichos juicios, lo cual es consistente con los hallazgos de esta investigación, ya que los estudiantes muestran conciencia de cómo sus características personales influyen en su rendimiento académico, tanto en términos de fortalezas como de áreas de mejora, lo que refuerza el proceso evaluativo mencionado por los autores. Siguiendo esta definición de autoestima propuesta, los participantes mostraron una clara tendencia a cuidar de sí mismos a través del deporte. Esta conducta, más allá de ser una estrategia de autocuidado, refleja una valoración consciente de su bienestar integral y un reconocimiento de la importancia de cuidarse a sí mismos, lo cual coincide con la definición de autoestima como un recurso psicológico clave para enfrentar las demandas sociales que plantean González-Martínez (1999) y Undurraga y Avendaño (1997).

En cuanto a la *resiliencia*, según Gatt et al. (2020) y Lee (2021), los estudiantes migrantes internos se ven enfrentados a una mayor cantidad de eventos traumáticos. Sin embargo, los estudiantes de esta investigación que han migrado a diferentes territorios del país, no describieron su experiencia de forma traumática pues para ellos, esta migración se relaciona de forma más clara con la posibilidad de desarrollar mayores niveles de resiliencia, donde se observa que los estudiantes aplican sus fortalezas personales para adaptarse a situaciones adversas. Por ejemplo, la capacidad de los estudiantes para pedir ayuda cuando es necesario representa un componente esencial de la resiliencia, ya que implica reconocer la importancia del apoyo externo en momentos de dificultad. Este aspecto se complementa con la propuesta de Villalba-Condori y Avello-Martínez (2019) y Grasdalsmoen et al. (2020), quienes destacan que contar con buenas relaciones sociales es otro factor clave asociado a la resiliencia y al cuidado psicológico. En el presente

estudio, ambos elementos —la disposición para solicitar apoyo y el mantenimiento de relaciones sociales positivas— están presentes, funcionando de manera integrada como una red de apoyo que refuerza la capacidad de los estudiantes para afrontar y adaptarse a los desafíos relacionados con la migración interna.

Tam (2020) y Puerta y Vásquez (2012) plantean que la resiliencia es el proceso por medio del cual los individuos utilizan sus habilidades para adaptarse de manera positiva a una variedad de cambios y experiencias que se consideran riesgosas. Las afirmaciones de los estudiantes sobre la constancia y la perseverancia de seguir adelante a pesar de las dificultades por las que han atravesado, ejemplifican cómo estos cuentan con indicadores de resiliencia para lidiar con los diferentes desafíos. Al explorar las experiencias difíciles que han enfrentado, varios estudiantes destacan su capacidad para utilizar los recursos disponibles. Así bien, algunos mencionan cómo han aprovechado los servicios de salud mental de la universidad para enfrentar situaciones complicadas, lo que indica una disposición para buscar soluciones. Esta actitud es un claro ejemplo de lo planteado por los autores, en donde la resiliencia es considerada una capacidad que ayuda a los individuos a prevenir, reducir o superar los efectos negativos de la adversidad.

Es relevante mencionar que algunos estudiantes experimentaron dificultades para identificar estrategias concretas para enfrentar sus problemas, optando, en ciertos casos, por dejar que el tiempo resolviera sus dificultades en lugar de buscar soluciones activas. Esto coincide con las observaciones de Villalba-Condori y Avello-Martínez (2019) y Grasdalsmoen et al. (2020), quienes destacan la importancia del apoyo social en la construcción de la resiliencia, pero también reconocen que el proceso resiliente es complejo y depende de diversos factores individuales. En este sentido, el apoyo social por sí solo no garantiza que los estudiantes puedan enfrentar de manera

activa sus desafíos, lo cual resalta la necesidad de estrategias personales efectivas para manejar situaciones adversas.

En cuanto a los resultados sobre el *sentido de vida*, los estudiantes migrantes internos reflejan un marcado anhelo de avanzar y lograr sus aspiraciones tanto en el ámbito profesional como en el personal, vinculando su proyección a futuro con objetivos orientados a una estabilidad financiera y a la plena realización personal. Este hallazgo concuerda con lo planteado por Undurraga y Avendaño (1997), quienes señalan que el sentido de vida implica dirigir las acciones hacia un propósito definido, con valores trascendentes que guían las decisiones y la persistencia para alcanzar objetivos a largo plazo. Los participantes vinculan su visión de futuro con la realización de proyectos propios y la continuación de su formación académica, lo que resalta la importancia de tener un propósito claro para afrontar las dificultades y sostener la motivación en el proceso de adaptación.

Además, los valores como la honestidad, la empatía, el respeto y el servicio a los demás emergen como elementos clave en la construcción del sentido de vida de los estudiantes. Estos valores, mencionados recurrentemente en las entrevistas, no solo orientan sus decisiones, sino que también les proporcionan un marco ético que fortalece sus relaciones y les ayuda a avanzar hacia sus metas personales y profesionales. Tal como lo indican Undurraga y Avendaño (1997), en cuanto a los valores como elemento fundamental para la dirección de un proyecto de vida, ya que proporcionan un "porqué" y un "para qué" que dan sentido a las acciones cotidianas. En este contexto, los estudiantes perciben que estos valores no solo han sido inculcados desde la infancia, sino que son esenciales para enfrentar los retos de la migración y sostener un proyecto de vida coherente.

Frente a los *recursos afectivos*, los participantes expresaron la imposibilidad de dialogar sobre cómo se sienten, a menos de que se encuentren con sus amigos más íntimos en un espacio de

confianza. Lo cual difiere de lo planteado por (Rivera-Heredia y Andrade, 2006), quienes definen los recursos afectivos como la capacidad para expresar las emociones y los sentimientos, autocontrolarse y manejar las emociones como la tristeza y el enojo. Considerando que los estudiantes migrantes internos de esta universidad privada de Cali requieren de acompañamiento para fortalecer dichos recursos.

En relación con la *satisfacción con el contexto de su hogar*, los estudiantes migrantes internos expresan un cambio significativo al comparar su hogar primario con el actual. Antes de mudarse, la mayoría vivía en entornos familiares amplios, acogedores y tradicionales, lo que generaba una sensación de comodidad y seguridad. Sin embargo, también se presentaban conflictos familiares que impactaban la convivencia, especialmente por las limitaciones establecidas por los padres. Este contraste es relevante al considerar lo que afirman Díaz et al. (2023), Gómez (2019) y Rangel et al. (2020), quienes indican que el cambio de ciudad implica adaptarse a un contexto completamente nuevo, donde las relaciones, prácticas sociales y distancias físicas son diferentes y pueden generar dificultades adicionales.

Al mudarse a sus hogares actuales, que suelen ser más pequeños y compartidos con compañeros o vividos en solitario, los participantes han experimentado sentimientos contradictorios. Por un lado, valoran la independencia y libertad que les brinda su nueva situación, lo que les permite desarrollar una mayor confianza en sí mismos y adquirir una actitud más crítica, en línea con lo señalado por Gómez (2019) y Gutiérrez et al. (2023). Sin embargo, también se enfrentan a sentimientos de soledad, nostalgia y aislamiento debido a la distancia física de sus orígenes y las barreras culturales en la nueva ciudad, lo cual impacta negativamente su salud mental. Esta dualidad refleja las experiencias de los estudiantes al tratar de encontrar un equilibrio entre la

satisfacción de gestionar su propio espacio y la dificultad de adaptarse a un entorno desconocido que les plantea retos emocionales.

En este contexto, algunos participantes expresan extrañar las interacciones familiares constantes y el espacio amplio de sus hogares anteriores, lo que resuena con lo planteado por Castaño (2021), quien señala que, aunque algunos estudiantes logran adaptarse a estas nuevas condiciones, no se deben minimizar los desafíos emocionales que enfrentan al asumir nuevos roles, como la gestión del dinero y la organización diaria en un entorno desconocido. La adaptación, por tanto, implica no sólo el ajuste a un espacio físico diferente, sino también la necesidad de lidiar con la estructura social y emocional del nuevo contexto, lo que puede influir en su bienestar general y desempeño académico.

Por último, se encuentran los *recursos institucionales*, los cuales tomando en cuenta lo planteado por (López y Cardona, 2017; Pontificia Universidad Javeriana Cali, s.f) son aquellas actividades que nacen con el objetivo de promover el desarrollo de la comunidad educativa, incluyendo tanto aspectos físicos como psicológicos y espirituales, que logran la creación de vínculos, la adaptación y la creación de un sentido de pertenencia por parte de los estudiantes. Sin embargo, los participantes señalaron no sentirse satisfechos con las actividades que se encuentran disponibles para su bienestar integral, pues no se abarcan las necesidades específicas de los estudiantes migrantes internos. Lo cual demarca una necesidad de implementar ajustes, para que los estudiantes logren beneficiarse completamente de estos y favorecer tanto su bienestar como su etapa de adecuación a la nueva ciudad.

Continuando con el segundo objetivo específico, el cual pretendía conocer la experiencia de las interacciones sociales y la percepción de soledad de los estudiantes universitarios migrantes internos se puede evidenciar que los hallazgos de esta investigación concuerdan con la *soledad*

*emocional* propuesta por Weiss (1973), que señala que este tipo de soledad surge cuando no existe un vínculo emocional cercano, además de lo señalado por Gómez (2019) y Gutiérrez et al. (2023), quienes argumentan que estar lejos del hogar y enfrentarse a barreras culturales exacerba los sentimientos de soledad y nostalgia, ya que en los entrevistados se intensificó el sentimiento de abandono al mudarse para estudiar, manifestando dificultades para iniciar con su nueva vida y aceptar la lejanía de sus seres queridos, lo que subraya el impacto de la migración interna en el bienestar emocional.

Asimismo, Laursen y Hartl (2013), definen la soledad como la percepción de aislamiento y la falta de contacto emocional. Lo cual concuerda con lo manifestado en los entrevistados, pues aunque algunos encuentran en la soledad un ambiente de tranquilidad que permite el desarrollo personal, la mayoría describen este sentimiento como un desafío emocional marcado por la falta de relaciones significativas, sensaciones de vacío y desconexión.

Por su parte, los relatos de los participantes describiendo diversas manifestaciones incómodas en su cuerpo que demostraban el impacto que tiene la soledad en la salud integral; tal como lo expusieron (Camargo Rojas y Chavarro Carvajal, 2020) al afirmar que la soledad puede tener consecuencias físicas, debilitando el sistema inmunológico y afectando el bienestar general de las personas.

Ahora bien, en cuanto a la *soledad social*, como señala Weiss (1973), se refiere a la falta de contacto con personas cercanas y la ausencia de una red de amigos con intereses comunes, teniendo esto en cuenta, varios estudiantes mencionaron que sus interacciones se limitaban a un grupo reducido de amigos dentro del contexto académico o dentro de sus carreras, lo que sugiere que, aunque han establecido vínculos, estos no necesariamente van más allá de un entorno conocido. Por otro lado, Gómez (2019) destaca que la migración interna trae consigo una pérdida significativa

de relaciones familiares y sociales previas, lo que puede profundizar este sentimiento de soledad y dificultar la integración.

En relación a esto, la mitad de los participantes señalaron que les resultó difícil establecer nuevas relaciones de amistad y no tuvieron una buena experiencia construyendo una red de apoyo dentro de la universidad al inicio de su carrera, lo que refuerza esta idea de pérdida y dificultad para reconstruir redes sociales y de apoyo en un entorno nuevo. Lo anterior se alinea con lo referido por el DANE (2020), que indica que el 34,7% de las personas mayores de 18 años carecen de redes de apoyo, asimismo, esto guarda relación con lo observado en los resultados en donde algunos estudiantes, a pesar de poder identificar sus redes de apoyo que tienden a ser sus familiares y amigos cercanos, estos enfrentan dificultades para compartir sus emociones debido a barreras personales. Esto se encuentra relacionado con lo planteado por Bryantseva et al. (2021) en donde propone que la socialización se manifiesta en la capacidad de comunicarse de manera constructiva, así como en la habilidad para prevenir y resolver conflictos de forma autónoma. Esto se puede vincular con el hecho de que algunos estudiantes no comparten sus emociones debido a barreras personales, las cuales podrían indicar una falta o debilidad en esas habilidades de comunicación constructiva, lo que impide la expresión de sus sentimientos. Por lo tanto, es crucial fomentar un entorno universitario que facilite la creación de redes de apoyo y aborde las dificultades que algunos estudiantes enfrentan al buscar ayuda.

A pesar de las dificultades que presentaron algunos de los estudiantes al iniciar esta socialización inicial, se destaca que la participación en actividades universitarias, como las inducciones y el uso de técnicas para facilitar el transporte de los universitarios por medio de estrategias de interacción virtual, ayudaron a algunos de los estudiantes a superar esta barrera inicial de socialización y establecimiento de vínculos. Estas actividades fomentaron la creación de

nuevas amistades, facilitando la construcción de una red social en su nuevo entorno. De esta manera, mientras que la migración interna implica una pérdida de vínculos significativos previos (Gómez, 2019), también ofrece oportunidades para formar nuevas conexiones, lo cual refuerza la idea de que, aunque la soledad social es un desafío frecuente en estas situaciones, existen maneras de mitigarla y fomentar la integración social. Por lo tanto, ese reafirma la importancia de promover un ambiente universitario que favorezca la formación de redes de apoyo y atienda los retos personales que algunos estudiantes enfrentan al intentar obtener ayuda.

La soledad social emergió como un desafío recurrente para los participantes, especialmente en los primeros meses de adaptación a la nueva ciudad. El distanciamiento de la familia y los amigos en su lugar de origen se percibe como una pérdida significativa, lo que coincide con lo señalado por Gómez (2019), quien describe este tipo de desplazamiento como una ruptura no solo de lazos familiares y amistosos, sino también de lugares y objetos significativos. Al estar físicamente lejos de su zona de confort, muchos estudiantes enfrentan sentimientos de soledad y nostalgia exacerbados por las barreras culturales en el nuevo entorno, lo cual impacta negativamente su salud mental, tal como refieren Gómez (2019) y Gutiérrez et al. (2023). La mayoría de los estudiantes expresaron el deseo de pertenecer a grupos donde se promueva la interacción social, lo que indica la necesidad de establecer nuevas conexiones y compensar la falta de contacto con su entorno familiar y amistoso anterior.

Finalmente, se abordará el tercer objetivo; el cual pretendía diseñar una estrategia tecnológica (APP) para la resignificación de soledad a partir de las narrativas obtenidas por los estudiantes universitarios migrantes internos que favorezca las interacciones sociales y la adaptación en la universidad.

La propuesta de crear un grupo específico para estudiantes foráneos se destaca como una alternativa para mitigar la soledad y ofrecer un espacio de apoyo mutuo, especialmente para quienes recién ingresan a la universidad. Este enfoque no solo busca reducir la soledad social, sino también facilitar la adaptación al nuevo contexto, proporcionando un entorno donde los estudiantes puedan compartir experiencias y construir una red de apoyo en común. Además, se resalta la necesidad de fortalecer el equipo psicológico de Bienestar Universitario para brindar un mayor respaldo adaptativo y atender de manera integral las demandas de los estudiantes.

La página web de la universidad privada de Cali cuenta con varias secciones donde se brinda información sobre actividades y eventos. Entre ellas se encuentran una agenda de eventos en donde se publican todos los eventos académicos, culturales, deportivos, y de bienestar. Un apartado de noticias y actualidad que incluye noticias sobre eventos recientes y próximos. Otro apartado de vida universitaria, la cual es una página dedicada a la experiencia estudiantil, que incluye información sobre grupos estudiantiles, servicios de bienestar, y actividades extracurriculares e incluso canales de redes sociales, que se emplean para informar sobre eventos y actividades en tiempo real.

Sin embargo, partiendo de lo manifestado por los estudiantes respecto al apoyo institucional percibido, donde expresaron un interés en ampliar la oferta de recursos, especialmente aquellos dirigidos a los migrantes internos, se evidencia la necesidad de proponer el desarrollo de una aplicación móvil que integre diversos elementos diseñados para facilitar la adaptación de los estudiantes foráneos, atendiendo a sus necesidades de ubicación, integración social y bienestar emocional. La app incluirá una sección de “Actividades” con información sobre eventos como picnics, recorridos por la ciudad y conversatorios, fomentando su integración y sentido de comunidad. Además, contará con una sección de “Rutas y Transporte” que proporcionará recursos

sobre el sistema MIO y enlaces a grupos de WhatsApp para coordinar viajes compartidos en zonas clave, mejorando la movilidad. Finalmente, la funcionalidad “Mapa U” permitirá explorar el campus de manera interactiva, facilitando la ubicación de edificios, restaurantes y servicios esenciales. Estos elementos responden a las necesidades específicas de la población, particularmente al proceso de adaptación a un nuevo entorno como el medio universitario, y representan recursos con los que la universidad actualmente no cuenta. De esta manera, se hace relevante mencionar que, de los 1,128 estudiantes matriculados entre el semestre 2023-1 y 2024-2, 433 fueron foráneos, representando un 38.3% de la población total, según el registro institucional de estudiantes matriculados en esta universidad privada de la ciudad. Esta cifra refuerza la relevancia de crear recursos específicos para este grupo poblacional. Es por esto que se propone la APP MiU, la cual difiere de aplicaciones como Meetup que además de recomendar actividades cuenta un chat en donde se mantiene el contacto con otros usuarios (Meetup, s.f.) o Eventus que es empleada por varias instituciones de educación superior como La Universidad de Chicago que cuenta con la opción de enviar invitaciones específicas a grupos de estudiantes y analizar la participación (Eventus, s.f.), pues la propuesta busca ser una aplicación informativa que promueve las interacciones presenciales entre los estudiantes.

Por otro lado, la propuesta de diseño de esta aplicación se asemeja de plataformas como Uni-life y CampusGroups, las cuales fueron lanzadas entre 2010 y 2020 con el propósito de facilitar la comunicación y participación estudiantil en eventos, además de mejorar la integración social, y son empleadas en universidades como la Universidad de Utrecht en los Países Bajos y Xavier University (Universidad de Utrecht, 2020; CampusGroups, 2022). Esta nueva aplicación MiU también permitirá a los estudiantes explorar eventos universitarios y recibir actualizaciones sobre

las actividades disponibles, sin embargo, se diferenciará por ofertar información interna y de afuera del campus enfocadas en la población migrante interna.

Para concluir, en la investigación se evidenció que los estudiantes migrantes internos cuentan con recursos psicológicos que les permiten enfrentar los desafíos asociados a la migración y adaptación a un nuevo entorno. Se observó que los estudiantes contaron con todos los recursos psicológicos mencionados, como la autoestima, indicadores de resiliencia, el sentido de vida, los recursos afectivos, la satisfacción en el contexto de su hogar actual y el apoyo institucional. Esto está en línea con el supuesto inicial de que estos estudiantes han desarrollado niveles de resiliencia como resultado de sus experiencias de adaptación. A su vez, también respalda el segundo supuesto, que plantea que los estudiantes migrantes internos hacen uso de sus recursos psicológicos para enfrentar los retos asociados con su adaptación. Con respecto a los recursos afectivos, aunque los estudiantes enfrentan dificultades para expresar emociones, encuentran en sus amigos un apoyo clave dado que, según los participantes, son ellos quienes les brindan la confianza para expresar sus emociones, lo cual reduce el sentimiento de soledad. En cuanto a los recursos institucionales aunque algunos reconocen la oferta de actividades culturales y deportivas, perciben la necesidad de mayor respaldo psicológico y adaptativo. Se enfatiza la necesidad de programas específicos de apoyo psicológico y social para facilitar la adaptación de los estudiantes migrantes internos a su nuevo entorno.

Por otro lado, se pudo concluir que los estudiantes universitarios migrantes internos experimentan tanto soledad emocional como social, influenciadas por la separación de sus redes de apoyo previas y los retos de adaptación al nuevo entorno universitario. La soledad emocional se manifiesta principalmente debido al distanciamiento de la familia y amigos, generando sentimientos de vacío y nostalgia que, en algunos casos, derivan en síntomas físicos. Por otro lado,

la soledad social se presenta como un desafío en la integración al contexto universitario, dificultando la construcción de nuevas redes de apoyo. Aunque algunos estudiantes logran adaptarse y establecer amistades a través de actividades y grupos universitarios, una parte significativa reporta dificultades para socializar y crear conexiones profundas, sugiriendo así que la migración interna y las habilidades sociales con las que cuenta cada participante puede dificultar la creación de nuevos vínculos sociales y afectar su bienestar emocional y social.

De esta manera, se identificó que existe una relación significativa entre los recursos psicológicos y la soledad. Los resultados de la investigación sugieren que estos recursos, como indicadores de la resiliencia, la autoestima y el apoyo afectivo, desempeñan un papel clave en la reducción de la soledad emocional experimentada por los estudiantes migrantes internos. Elementos de la resiliencia y el sentido de vida les permiten enfrentar las dificultades asociadas con la separación de sus redes de apoyo, mientras que el apoyo afectivo, especialmente de amigos, ofrece un espacio de confianza para expresar emociones, lo que contribuye a disminuir los sentimientos de vacío y nostalgia. Sin embargo, la soledad social, relacionada con la dificultad para integrar nuevas redes de apoyo en el entorno universitario, sigue siendo un desafío. Por lo tanto, se resalta la importancia del desarrollo de herramientas como la aplicación móvil propuesta, que fomente encuentros presenciales entre estudiantes, fortalezca las interacciones sociales y facilite la creación de nuevas redes de apoyo en este contexto, con el fin de favorecer su adaptación al nuevo entorno.

Finalmente, se recomienda implementar estrategias dentro de las universidades que promuevan la socialización y el apoyo mutuo, especialmente durante el primer semestre de adaptación de los estudiantes migrantes internos. Esto podría lograrse mediante actividades grupales tanto dentro como fuera del aula. Una estrategia prometedora es el desarrollo de una aplicación específica para esta población, la cual ofrecería un espacio donde los estudiantes puedan compartir experiencias,

afrontar de manera conjunta los desafíos de adaptación y construir redes de apoyo que contribuyan a su bienestar integral. Aunque esta universidad privada de Cali cuenta con canales institucionales, es crucial que estas plataformas aborden específicamente las necesidades de los estudiantes migrantes internos, fomentando una inclusión más efectiva dentro de la comunidad universitaria.

Asimismo, se recomienda que Bienestar Universitario diseñe programas que permitan a los estudiantes migrantes internos de primeros semestres desarrollar habilidades sociales. Estos talleres podrían abordar temas como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la inteligencia emocional. Dichas iniciativas contribuirían a su adaptación al nuevo entorno social, a la resignificación de la soledad emocional y a superar las barreras que dificultan el establecimiento de relaciones interpersonales profundas, fortaleciendo en la inclusión y bienestar integral dentro del ámbito universitario.

Cabe señalar que dentro de las limitaciones de este estudio, se destaca que la muestra no se compone de estudiantes de todas las carreras, lo que no permite ver la diversidad de perspectivas teniendo en cuenta su perfil profesional, de las 27 carreras universitarias, los participantes eran estudiantes de 8 carreras. Además, la participación estuvo limitada a estudiantes provenientes de pocos territorios de Colombia, por lo que no se pudo establecer diferencias en los participantes que venían de ciudades capitales e intermedias y los que venían de territorios más pequeños que la ciudad de Cali, afectando la dificultad de la identificación de cómo pueden influir las características socioculturales y cómo esto se relaciona con el desarrollo de recursos psicológicos, por lo que se propone para futuras investigaciones incluir participantes de poblaciones con características sociodemográficas diferentes. Además, se sugiere explorar la efectividad de estas intervenciones en estudiantes migrantes internos que presenten problemáticas psicológicas preexistentes, como ansiedad o depresión, ya que estos factores pueden afectar significativamente su capacidad de

socialización y adaptación. Este enfoque permitiría desarrollar estrategias de intervención a poblaciones focalizadas, orientadas a responder a las necesidades particulares de estudiantes que enfrentan desafíos psicológicos adicionales en su proceso de integración universitaria.

## REFERENCIAS

- Árias - López, E. (2017). Entre-tejidos y Redes. Recursos estratégicos de cuidado de la vida y promoción de la salud mental en contextos de sufrimiento social. *Revista de trabajo social e intervención social*, (23), 51-72.
- Betancourt-Gamboa, K., Soler-Herrera, M., y Colunga-Santos, S. (2021). Niveles de resiliencia en estudiantes de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. *EDUMECENTRO*, 13(1), 1-15. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742021000100001&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100001&lng=es&tlng=es)
- Bojórquez- Díaz, C. I. Quintana- López, V. A., y Coronado- Saucedo, A. (2020). El sentimiento de soledad y su relación con la ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista Inclusiones*, 8, 80-94. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/247>
- Bryantseva, M., Dybina, O., Stryapikhina, A., y Melnikov, D. (2021) Desarrollo de habilidades en estudiantes de Instituciones de Educación superior para la autopresentación. *Eduweb* 15(1), 88-97. DOI:10.46502/issn.1856-7576/2021.15.01.8
- Camargo - Rojas, C., y Chavarro - Carvajal, D. (2020). El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna. *Universidad Médica*, 61(2), 64-71. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed61-2.essm>

- Campus Groups. (2022). *How to better engage students with our new mobile app*.  
<https://blog.campusgroups.com/campusgroups/2022/7/20/how-to-better-engage-students-with-our-new-mobile-app>
- Castaño, F. (2021). La educación superior no acoge adecuadamente a sus estudiantes foráneos. *Desarrollo humano y educación socioemocional*. (pp 181-194). Editorial Redipe.<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/book/9>
- Castillo-Díaz, M.A., Mendoza-Aly, J.L., Martínez-Martínez, C.V. y Martínez-Gonzales, L.E. (2022). Alteraciones de salud mental y adaptación universitaria en estudiantes hondureños: un análisis de grupos con rendimiento académico diferenciado. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(3), 144-161. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.3.2022.36466>
- Chacón, B. E. G., Zabala, S. P. G., Trujillo, A. Q., Velásquez, Á. M. V., & Cotos, A. M. G. (2002). *Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa*. Fundación Universitaria Luis Amigo.
- Cuencas-Robles, N., Robladillo-Bravo, L., Meneses-La Riva; y Suyo-Vega, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Revista AVFT*, 39(6), 689-695. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Cuamba - Osorio, N., y Zazueta - Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- de Guevara, L. C. (2023). Cuerpos, textiles y saberes de las mujeres wixaritari. *Arte, imagen y sonido*, 3(5), 12-27. <https://doi.org/10.33064/5ais4186>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2020). *“Soledad” en Colombia, una aproximación desde las fuentes estadísticas oficiales - Serie Notas Estadísticas*.

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2020-soledad-en-colombia.pdf>

Díaz, E., Noé, S y Reyes, D. (2023). Género: Universitarias foráneas en Hidalgo, México. Asumiendo el control, la soledad e independencia parental. *Revista de Trabajo Social*.  
[https://www.researchgate.net/publication/376570545\\_Genero\\_Universitarias\\_foraneas\\_en\\_Hidalgo\\_Mexico\\_Asumiendo\\_el\\_control\\_la\\_soledad\\_e\\_independencia\\_parental](https://www.researchgate.net/publication/376570545_Genero_Universitarias_foraneas_en_Hidalgo_Mexico_Asumiendo_el_control_la_soledad_e_independencia_parental)

Durán Muriel, D M. (2021). Tránsito de la Educación Media a la Educación Superior: análisis comparativo del periodo 2016-2021. *Educación superior en cifras*, (2). 1-12.  
[https://snies.mineducacion.gov.co/1778/articles-416753\\_boletin\\_jul\\_2023.pdf](https://snies.mineducacion.gov.co/1778/articles-416753_boletin_jul_2023.pdf)

Eventus. (s.f.). *Campus App*.<https://www.eventus.io/campus-app>

Franco, J., Rivera, K., Chavéz, O y Alvia, M. (2023). Estado actual de los estudiantes migrantes internos de la Carrera de Enfermería Universidad de Guayaquil. *Dominio De Las Ciencias*, 9(2), 1960–1972.  
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3386>

Gatt, J. M., Alexander, R., Emond, A., Foster, K., Hadfield, K., Mason-Jones, A., Reid, S., Theron, L., Ungar, M., Wouldes, T. A., & Wu, Q. (2020). Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth: An International Cross-Sectional Study Across Six Countries. *Frontiers in psychiatry*, 10, 997. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00997>

Gómez, S. M. (2019). Experiencias migratorias de estudiantes universitarios: Estudio cualitativo en la Universidad Nacional de Córdoba. *Praxis educativa*, 23(1), 1-13. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.scielo.org.ar/pdf/praxis/v23n1/v23n1a08.pdf>.

González Arias, M., Barraza Panta, J., Barrientos Yáñez, P., Contreras Díaz, H., Marín Jara, E., y Martínez Reyes, B. (2023). Afectividad, síntomas somáticos y dolor psicológico como dimensiones del

- bienestar: un modelo de senderos en estudiantes universitarios chilenos. *Revista De Psicología*, 41(2), 787-821. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/27071>
- González - Martínez, T. (1999). Algo sobre autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 11, 217-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=621770>
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H., Lonning, K., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMS Psychiatry*, 20(175). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32299418/>
- Gutiérrez, J. M., Romero, J., y Cuba, G. (2023). Migración de estudiantes universitarios venezolanos: Percepción de sus consecuencias. *Revista De Ciencias Sociales*, XXIX(Número Especial 8), 275-287. <https://doi.org/10.11600/1692715x.13210130614>
- Guzmán-Carillo, K., Gonzales-Verduzco, B., y Rivera-Heredia, M. (2015). Recursos psicológicos y percepción de migración en menores con familias migrantes. *Revista Latinoamericana de ciencias sociales*, 13(2), 701-714. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.13210130614>
- Ibarra-Sáiz, M. S., González-Elorza, A., & Gómez, G. R. (2023). Aportaciones metodológicas para el uso de la entrevista semiestructurada en la investigación educativa a partir de un estudio de caso múltiple. *Revista de Investigación Educativa*, 41(2), 501-522. <https://doi.org/10.6018/rie.546401>
- Laboratorio de Economía de la Educación (LEE) de la Pontificia Universidad Javeriana. (2021). Informe No. 41 ¿A qué ciudades migran los estudiantes en tránsito inmediato a educación superior?
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding Loneliness during Adolescence: Developmental Changes That Increase the Risk of Perceived Social Isolation. *Journal of Adolescence*, 36, 1261-1268. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>

- López, J., y Cardona, H. (2017). Recursos psicosociales para la permanencia de los estudiantes de la universidad de Antioquia. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 9(2), 123-128. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v9n2a08>
- Martinez-Lorca, M., Zabala Baños, M.C., Morales Calvo, S., Aguado Romo, R., y Martínez-Lorca, A. (2023). Salud mental, afecto y emociones en estudiantes universitarios españoles de Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales. *Retos*, 49, 163–173. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97652>
- Meetup.(s.f) *La plataforma de las personas: donde los intereses se convierten en amistades*. <https://www.meetup.com/es/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018) *Política Nacional de Salud Mental*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politicanacional-salud-mental.pdf>
- Ley 1616 de 2013. (2013, 24 de enero). Ministerio de Salud y Protección Social. No 016. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-cuenta-con-Ley-de-Salud-Mental.aspx#:~:text=La%20Ley%201616%20establece%20retos,equipos%20interdisciplinarios%20en%20los%20territorios.>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (s.f). *Salud del adolescente*. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). *La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social*. <https://www.who.int/es/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>

- Pedrero - Pérez, E., Haro-León, A., Sevilla - Martínez, J., y Díaz - Zubiaur, E. (2023). La soledad: asociación con la salud mental en un estudio poblacional. *Psicología conductual*, 31(3), 463-478. <https://doi.org/10.51668/bp.8323302s>
- Pontificia Universidad Javeriana Cali (s.f). *Vicerrectoría del medio universitario*. <https://www.javerianacali.edu.co/vicerrectoria-medio-universitario>
- Puerta, E., y Vasquez, M. (2012). Caminos para la resiliencia. *Universidad de Antioquia*, 1(2), 1-4. [https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%CC%83n+2\\_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES](https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%CC%83n+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES)
- Rangel Mendoza, A. S., Vázquez Flores, F. M., Ruiz Vargas, N., Juárez Nilo, S., Hernández Segura, G., & Gallegos-Torres, R. M. (2020). Calidad de vida emocional en estudiantes foráneos de tres licenciaturas de una universidad pública del estado de Querétaro, México. *Horizonte De Enfermería*, 30(1), 16–26. <https://revistanortegrande.uc.cl/index.php/RHE/article/view/11870>
- Restrepo, J. E., Bedoya Cardona, E. Y. ., Cuartas Montoya, . G. P. Cassaretto Bardales, M. de los M. ., & Vilela Alem.n, Y. P. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. *Anales de Psicología*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Rivera Heredia, M. E., & Andrade Palos, P. (2006). Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2), 23-40. [https://www.researchgate.net/publication/26506703\\_Recursos\\_individuales\\_y\\_familiares\\_que\\_protegen\\_al\\_adolescente\\_del\\_intento\\_suicida](https://www.researchgate.net/publication/26506703_Recursos_individuales_y_familiares_que_protegen_al_adolescente_del_intento_suicida)
- Rivera, M., Niebla, I., y Montero, X. (2021). Psychological resources as predictors of emotional and behavioral issues in young University students. *Interacciones*, 7. <https://doi.org/10.24016/2021.v7.228>

- Salgado - Lévano, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-7. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272007000100009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009)
- Sánchez, N., Rey, L., y Extremera, N. (2020). Más allá del papel de los recursos personales positivos en el bienestar de estudiantes universitarios españoles: ¿Importa la inteligencia emocional?. *Know and Share Psychology*, 1(4), 91-101. DOI:10.25115/kasp.v1i4.4336
- Studzinski, K. L. S. (2020). La mejora del rendimiento académico de estudiantes universitarios inmigrantes: La importancia del estudio en grupo. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 12(12), 243-260. <https://revistas.siep.org.pe/index.php/RPIE/article/view/142/230>
- Suárez Domínguez, J y Vásquez Feria, A. (2021). Capital cultural y trayectorias de migración interna de estudiantes de recién ingreso a la Universidad Veracruzana. *Apuntes*, 48(88), 125-150. <https://dx.doi.org/10.21678/apuntes.88.1277>
- Tam, C. C., Li, X., Benotsch, E. G., & Lin, D. (2020). A resilience-based intervention programme to enhance psychological well-being and protective factors for rural-to-urban migrant children in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(1), 53-76.
- Undurraga, C., y Avendano, C. (1997). Dimensión psicológica de la pobreza. *Dialnet*, 6(1), 57-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9000731>
- Universidad de Utrecht. (2020) *Uni-life App*. <https://www.uu.nl/en/education/welcome-to-utrecht/student-life/uni-life-app>
- Varguillas, C. (2006). El uso de atlas.Ti y la creatividad del investigador en el análisis cualitativo de contenido. *Laurus*, 12, 73-87. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109905.pdf>

- Velasco-Benitez, C. (2015). El modelo de Lalonde como marco descriptivo dentro de las investigaciones sobre el grupo de investigación Gastrohnp de la Universidad Del Valle de Cali, Colombia.. *Gastrohnp*, 17(3), 204-207.  
<https://revistas.univalle.edu.co/index.php/gastrohnp/article/view/1353>
- Villalba-Condori, K. y Avello-Martínez, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412019000300007&lng=e  
&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412019000300007&lng=e&tlng=en)
- Von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020) The development of loneliness through adolescence and young adulthood: its nature, correlates, and midlife outcomes. *Apa PscycNet* 56(20), 1919-1934. <https://psycnet.apa.org/record/2020-62198-001>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.  
<https://psycnet.apa.org/record/1974-22306-000>

## ANEXOS

### Anexo A

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA POBLACIÓN MAYORES DE EDAD

Estimado(a) participante

Desde la asignatura Trabajo de Grado I, a cargo por el docente Victor Hugo Charria, los estudiantes Nicole Moná Hererra, Maria del Mar Montero y Sofía López Mosquera, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, están llevando a cabo la investigación “Relación entre recursos psicológicos y la percepción de soledad en estudiantes universitarios migrantes de una universidad privada de la ciudad de Santiago de Cali”. Dado que la migración interna para acceder a la educación superior representa un desafío significativo para los estudiantes, quienes deben adaptarse a un nuevo entorno social y académico, encontrándose con sentimientos de soledad, comprender los recursos psicológicos que les permiten afrontar estas dificultades es crucial para promover su bienestar emocional. Es por esto, que el presente trabajo tiene como objetivo general describir los recursos psicológicos y su relación con el sentimiento de soledad percibido de los estudiantes universitarios migrantes internos, con el fin de proponer una estrategia que facilite la adaptación universitaria. La investigación se llevará a cabo mediante entrevistas semiestructuradas y el tejido de un Ojo de Dios, realizando un análisis de contenido de los datos obtenidos con el apoyo de la herramienta Atlas.ti. Los resultados se socializarán a directivos universitarios y expertos en salud y bienestar, con el fin de desarrollar la propuesta de una plataforma digital que permita a los estudiantes migrantes internos conocerse, relacionarse, organizar actividades y establecer nuevos vínculos sociales.

Se le invita a participar en la investigación, que implica la realización de una entrevista semiestructurada durante la creación del tejido de un Ojo de Dios, que tendrá una duración de aproximadamente 30 minutos - 1 hora. Los beneficios que usted puede obtener por su participación son una mejor comprensión de sus propios recursos psicológicos, la devolución de los resultados de la investigación de manera personalizada, y la contribución del diseño de una propuesta para una plataforma que facilitará la adaptación universitaria de futuros estudiantes migrantes. Los posibles riesgos incluyen la incomodidad al hablar sobre experiencias personales y la posibilidad de revivir sentimientos de soledad. Sin embargo, se le ofrecerá apoyo emocional durante y después de las entrevistas, y podrá retirarse en cualquier momento si así lo desea. Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe tener en cuenta lo siguiente:

- La decisión de participar en la investigación es completamente PERSONAL, LIBRE y VOLUNTARIA.

- Sus datos personales y la información obtenida son completamente CONFIDENCIALES, por el contrario, se utilizará un CÓDIGO/PSEUDÓNIMO para identificarlo. En tal sentido, la información no se revelará en la institución, usando nombres propios o datos sociodemográficos que pueda identificarte.
- En el transcurso del estudio usted podrá SOLICITAR información actualizada sobre el mismo.
- En el transcurso del estudio tú podrás RETIRARTE en cualquier momento, sin necesidad de informar tus razones.
- NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.
- NO tendrá que hacer un gasto económico durante su participación.
- En caso de que los autores de la investigación consideren la posibilidad de escribir artículos para su publicación, los resultados figuran de modo general o particular, sin especificar nombres de los participantes o de la institución.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el Congreso de la República de Colombia, y en la resolución No. 008430 de 1993 que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud por medio de la cual se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la Resolución.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en la investigación. En tal sentido, la firma del consentimiento informado, implica autorización para yo realizar la entrevista semiestructurada.

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con CC \_\_\_\_\_ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio a realizar por estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Y obrando en forma AUTÓNOMA Y CONSCIENTE, ACEPTO la participación en esta investigación. Se firma a los días \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año 20 \_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
FIRMA PARTICIPANTE

Nombre: \_\_\_\_\_

CC: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
TESTIGO 1

Firma \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

CC: \_\_\_\_\_

---

TESTIGO 2

Firma \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

CC: \_\_\_\_\_

---

Firma del ESTUDIANTE 1

NOMBRE DEL ESTUDIANTE

CÉDULA DE CIUDADANÍA

CORREO

TELÉFONO

---

Firma del ESTUDIANTE 2

NOMBRE DEL ESTUDIANTE

CÉDULA DE CIUDADANÍA

CORREO

TELÉFONO

---

Firma del director/a del trabajo de grado que podrán contactar en caso de tener dudas o comentarios sobre el proceso de investigación o el proyecto.

NOMBRE DEL DOCENTE ENCARGADO/A

CÉDULA DE CIUDADANÍA

CARGO

CORREO INSTITUCIONAL

OFICINA

TELÉFONO

**Anexo B**

**Entrevista final**

<b>TEMÁTICA</b>	<b>GUÍA DE PREGUNTAS ORIENTADORAS</b>
<b>Rapport</b>	<p>“En este espacio, te explicaré el propósito de la investigación, y estoy abierta a cualquier pregunta que puedas tener. En primer lugar, quiero recordarte que el objetivo general de esta investigación es el de describir los recursos psicológicos y su relación con el sentimiento de soledad percibido de los estudiantes universitarios migrantes internos, con el fin de proponer una estrategia que facilite la adaptación universitaria. Para esto te haré unas preguntas y la idea es que vayamos conversando mientras hacemos el tejido de un ojo de Dios.</p> <p>Quiero que sepas que la información que nos proporcionas y los datos que obtengamos serán completamente confidenciales. En lugar de tu nombre, utilizaremos un código/pseudónimo para identificarte. Así, tu información no se revelará a la institución, ni se usarán nombres propios o datos sociodemográficos que puedan identificarte.</p> <p>También, me gustaría que supieras que el participar en esta investigación puede beneficiarte de varias maneras; podrás obtener una mejor comprensión de tus propios recursos psicológicos, recibirás al final de los resultados de la investigación de manera personalizada y los datos obtenidos serán de gran ayuda para el diseño de la propuesta de una plataforma que facilitará la adaptación universitaria de futuros estudiantes migrantes. Para mí, es importante que también reconozcas que, durante tu participación, al hablar sobre ciertas experiencias personales esto puede ser incómodo y es posible que reviva sentimientos no agradables. Sin embargo, quiero que te sientas seguro de que aquí tienes un apoyo emocional para cualquier momento en que lo necesites. Además, puedes retirarte de la investigación en cualquier momento si así lo deseas”.</p> <p>Ahora, te voy a explicar cómo vamos a hacer el tejido del ojo de Dios. Primero, juntamos los palillos y hacemos tres nudos con el hilo en la mitad para mantenerlos unidos. Después, movemos los palillos de tal forma que formen una X, y empezamos a pasar la lana de manera diagonal, cuatro veces por cada lado. El siguiente paso,</p>

	<p>es pasar la lana por cada palillo una sola vez y enseguida, pasamos al siguiente palillo y hacemos lo mismo repetidas veces y de esta forma iremos tejiendo el ojo de Dios. Si deseas cambiar de color de lana, debemos agarrar la punta de la lana que estamos utilizando y haremos un nudo con el nuevo color de lana que queremos. Finalmente, seguiremos el procedimiento anterior hasta que nuestro ojo de Dios este terminado.</p>
<p><b>Información General</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cuántos años tienes?</li> <li>● ¿Dónde vivías?</li> <li>● ¿Hace cuánto llegaste?</li> <li>● ¿Qué carrera estudias?</li> <li>● ¿En qué semestre estás?</li> </ul> <p>¿Actualmente estás cursando matrícula completa o media matrícula?</p>
<p><b>Recursos psicológicos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué me podrías decir de ti?</li> <li>● ¿Dime 4 cualidades tuyas?</li> <li>● ¿Cuáles son tus intereses?</li> <li>● Cuéntame qué experiencias han marcado tu vida de forma positiva? (personal, deportiva)</li> <li>● ¿Cómo describes tu desempeño académico?</li> <li>● ¿Qué de tu forma de ser favorecen o dificultan tu experiencia académica?</li> <li>● ¿Qué actividades sientes que te ayudan a cuidar de ti?</li> <li>● ¿Cómo te proyectas a futuro?</li> <li>● ¿Cuáles son tus valores personales?</li> <li>● ¿A lo largo de tu vida académica qué metas has alcanzado y cómo lo has hecho?</li> <li>● ¿Ahora cuéntame cuáles metas no has logrado?</li> <li>● ¿Cómo describes el lugar actual en el que estás viviendo?</li> <li>● Cuéntame con quién vives actualmente</li> <li>● ¿Con quién vivías antes de mudarte aquí?</li> <li>● ¿Cómo describirías el entorno en tu hogar anterior?</li> <li>● ¿Qué aspectos te hacen sentir bien en tu hogar actual? ¿Hay algo que te gustaría cambiar?</li> <li>● ¿Cómo has empezado a conocer tu nueva ciudad?</li> <li>● Podrías contarme la situación más difícil que han vivido ¿cómo lo manejaste? ¿Qué aprendiste?</li> <li>● Podrías contarme una situación en la que no te hayas sentido bien en la universidad ¿cómo manejaste esa situación? ¿Qué aprendizajes tuviste?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cuáles crees que son tus mayores fortalezas personales para enfrentar situaciones adversas?</li> <li>● ¿Cómo han cambiado tus formas de responder ante los desafíos desde que iniciaste la vida universitaria?</li> <li>● ¿Cómo expresas tus emociones?</li> <li>● Cuéntame una experiencia en que hayas expresado tus emociones.</li> <li>● Cuéntame una situación en la que has sentido rabia desde que estás aquí en Cali.</li> <li>● ¿A quién has acudido cuando se te ha presentado una situación difícil en la universidad?</li> <li>● ¿Y si se te presentara a quién o quienes acudirías?</li> <li>● ¿Qué tipo de eventos o actividades conoces que organiza la universidad para que los estudiantes se integren y se adapten mejor?</li> <li>● ¿Cómo describirías el apoyo que has recibido de la universidad desde que llegaste?</li> <li>● ¿Qué actividades te gustaría que la universidad ofreciera para apoyar en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes que vienen de fuera?</li> <li>● ¿Cómo favoreció la materia Experiencia Formativa para apoyar el proceso de adaptación?</li> </ul>
<b>Soledad</b>	<p>Ahora, te haremos unas preguntas para conocer de que manera percibes la soledad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué es soledad para ti?</li> <li>● ¿En qué momentos estás solo Explica qué emociones te genera estar solo</li> <li>● ¿Has tenido alguna sensación física cuando estás solo? Es decir, alguna vez has sentido algún efecto en tu cuerpo cuando estas solo?</li> <li>● ¿Cómo es tu manera de relacionarte en la universidad?</li> <li>● ¿Cómo ayuda para tu crecimiento personal tener un vínculo cercano?</li> <li>● Cuéntame con quién o con quienes compartes la mayoría del tiempo en la universidad?</li> <li>● ¿Has tenido experiencias de trabajo en equipo en tus clases? ¿cómo han sido?</li> <li>● ¿Cuéntame cómo ha sido la experiencia estableciendo nuevas relaciones en la universidad?</li> <li>● ¿Quiénes conforman tu red de apoyo?</li> <li>● ¿En qué situaciones consideras importante acudir a ellos?</li> <li>● ¿Te gustaría pertenecer a algún grupo en los que se promoviera la interacción social? Es decir, en donde puedas construir amistades?¿a cuáles?</li> <li>● Si es así, ¿por qué no lo has hecho?</li> <li>● ¿Cómo te has sentido con la separación de tu familia y amigos desde que estás en la universidad?</li> </ul>

<b>Devolución de la información</b>	¿Hay algo respecto a lo que hemos hablado que te gustaría agregar? ¿Se escapa algo que pueda ser valioso para nosotros? ¿Qué parte te llamo más la atención y cuál te costó más?
<b>Cierre</b>	Ya que finalizó la entrevista, me gustaría preguntarte cómo te sentiste durante nuestra conversación y con la construcción del tejido. Si hay algo que te gustaría compartir o si tienes alguna inquietud, estoy aquí para escucharte. También, quiero agradecerte sinceramente por tu participación. La información que nos has proporcionado es sumamente valiosa y será manejada con la máxima confidencialidad. Tu contribución no solo es importante para esta investigación, sino que también ayudará a crear mejores herramientas para futuros estudiantes migrantes.

## ANEXO C

### FORMATO PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN CRISIS EN EL MOMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

FECHA: 14 de Junio de 2024	SEMESTRE ACADÉMICO: <b>2024-1</b>
PROGRAMA ACADÉMICO: <b>PSICOLOGÍA</b>	
NOMBRE ASIGNATURA: <b>TRABAJO DE GRADO I</b>	
NOMBRE ESTUDIANTE: Nicole Moná Herrera	CODIGO: 8957972
NOMBRE ESTUDIANTE: Maria Del Mar Montero Silva	CODIGO: 8958927
NOMBRE ESTUDIANTE: Sofía López Mosquera	CODIGO: 8955786

Elaborado por: Grupo de Investigación Bienestar, Trabajo,  
Cultura y Sociedad (BITACUS)  
Pontificia Universidad Javeriana de Cali

A continuación, se presenta un plan de apoyo para la intervención en crisis y remisión a soporte profesional, que debe ser desarrollado por las investigadoras en caso de que alguno de los participantes del estudio, presente una crisis durante el desarrollo de la aplicación de las entrevistas y requiera acompañamiento psicológico.

Se resalta que la estrategia a implementar contará con el apoyo de la red de servicios de cada una de las instituciones universitarias vinculadas o el servicio personal de cada participante; las investigadoras actuarán, en caso de ser necesario, como un canal de orientación para el acceso a estos servicios.

Adicionalmente, se deja claro que el propósito de este protocolo de atención en crisis, es tener las instrucciones y ruta de apoyo, para remitir a el participante y que sea atendido en la red de IPS que atienden las EPS, en tal sentido, se informa los contactos de los consultorios Psicológicos gratuitos de la ciudad y el contacto de algunos Psicólogos en caso de ser necesario.

### Contactos del Servicio Psicología de IPS

EPS	IPS	Teléfono	Dirección
Colsanitas	IPS Colsanitas	#936	Carrera 43a #5c-94
Sura	IPS Sura Tequendama	6442200	Calle 5 #39-173
SOS	IPS Comfandi el Prado	4866565	Carrera 23 #26B-26

### Contactos de Consultorios Psicológicos Estudiantiles en la ciudad

Nombre	Universidad	Teléfono	Dirección
IPS Salud Mental	Universidad San Buenaventura	4882222 Ext: 611	Carrera 122 #6-65
Consultorio Atención Psicosocial	Icesi	3123486077	Carrera 9 #9-49
Unidad de Orientación y Asesoría Psicológica (UOAP)	Universidad Cooperativa de Colombia	lina.penarandas@campusucc.edu.co	Carrera 73 #2a-80

### Contacto de Psicólogos accesibles para los participantes:


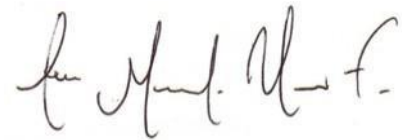
Nombre	Teléfono
Laura Pradilla	3175730387
Lina Maria Rengifo	3105990788
Kelly Olaya	3188230671

### Plan de apoyo:

- ♦ Antes de iniciar la aplicación de las entrevistas, las investigadoras conocerán los centros de bienestar de las universidades que atienden

la población externa, si son estudiantes de la PUJ, las investigadoras informarán acerca de las características de la investigación y la posibilidad que algunos de los participantes sean remitidos allí en caso de ser necesario. Lo anterior, tiene el propósito de anticipar alguna emergencia y estar preparado para ella.

- ♦ Durante el desarrollo de la recolección de la información, las investigadoras estarán atentas a las manifestaciones que puedan presentar los participantes y en caso de observar que la persona requiere alguna atención profesional, seguirá los siguientes pasos:
  1. Apagar la grabación de audio o suspender la aplicación del instrumento de recolección de información.
  2. Determinar la necesidad prioritaria del participante (observando los signos físicos y psicológicos que requieran atención).
  3. Realizar una contención emocional, teniendo en cuenta la necesidad evidenciada (tomar agua, respirar, preguntas de contención).
  4. Comunicarse con los investigadores principales para analizar el caso y determinar si el participante requiere o no acompañamiento psicológico y si puede o no continuar con el desarrollo de las entrevistas.
  5. En caso de requerir acompañamiento psicológico, se remitirá al participante al Centro de Bienestar de la Universidad sede de la entrevista o se orientará la solicitud a la entidad de salud a la que pertenezca el participante.
  6. Se realizará un seguimiento personal o telefónico del proceso.
  7. En caso de que el participante manifieste su disposición a continuar en el estudio, y de que el equipo de investigadores lo considere pertinente, se convendrá una nueva cita para reanudar el proceso de recolección de información. De lo contrario, el participante puede abandonar el proceso sin que sea expuesta a ninguna repercusión.

FIRMA ESTUDIANTE:	Nicole Monár H.
FIRMA ESTUDIANTE:	
FIRMA ESTUDIANTE:	Sofia López M
FIRMA DIRECTORA O DIRECTOR:	

**Anexo D**  
**Figura 2**

*Pantalla de la página principal APP MiU y Pantalla de la sección “Actividades”*



*Nota.* Se presenta el perfil del usuario, incluyendo su nombre, foto, y una barra de búsqueda para acceder rápidamente a información específica. Ofrece hipervínculos a categorías como actividades, medio universitario, rutas y transporte, mapaU y noticias, además de un apartado de recordatorios de

actividades y una barra de acceso rápido para navegar entre inicio, actividades, calendario y perfil. La siguiente imagen ilustra la sección "Actividades," que proporciona a los estudiantes foráneos un hipervínculo con información detallada sobre actividades especiales como picnics, recorridos por la ciudad y conversatorios, incluyendo ubicación, fecha, horario y objetivos, facilitando su integración y participación. Por último, esta sección integrará talleres y programas orientados al desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de la inteligencia emocional. Estos talleres también se enfocarán en fomentar la construcción de comunidad y relaciones profundas basadas en valores como el cooperativismo, la ayuda mutua, la cooperación y la solidaridad, lo que contribuirá a acompañar la soledad emocional. Fuente: Elaboración propia.

### **Figura 3**

*Pantalla de la sección "Medio Universitario", Pantalla de la sección "Centro Deportivo" y Pantalla de la sección "Centro De Bienestar"*



## MEDIO UNIVERSITARIO

Conoce la oferta de actividades que tiene la Vicerrectora del medio universitario para ti.



Centro deportivo



Centro cultural



Centro de bienestar



Centro pastoral



Inicio



Actividades



Calendario



Perfil



## CENTRO DEPORTIVO

- **Baloncesto:** Lunes 9:00am-11:00am, martes y jueves 6:30am-8:30am
- **Fútbol:** Martes y jueves 4:00pm-6:00pm, viernes 2:00pm-4:00pm
- **Fútbol sala:** Lunes y miércoles 4:00pm-6:00pm, viernes 2:00pm-4:00pm
- **Kung-fu:** Miércoles y viernes de 4:00pm-6:00pm
- **Natación:** Lunes, martes y jueves de 4:00pm-6:00pm
- **Rugby:** Miércoles y viernes de 4:00-6:00pm
- **Tenis:** Miércoles y viernes 6:30am-8:30am
- **Voleibol:** Martes de 4:00pm-6:00pm y viernes de 11:30am-1:30pm
- **Ajedrez:** Lunes a viernes 12:00m-2:00pm



Inicio



Actividades



Calendario



Perfil



## CENTRO DE BIENESTAR

### Consulta médica



Puedes resolver cualquier duda que tengas sobre tu salud, recibir orientación sobre cómo cuidar tu cuerpo, qué hacer ante algún malestar o recibir una opinión médica.

Acércate al centro de bienestar o escríbenos a: [preguntalealdoc@javerianacali.edu.co](mailto:preguntalealdoc@javerianacali.edu.co)

### Consulta psicológica



Podrás comunicar tus preocupaciones, dificultades o situaciones que estén afectando tu estado de ánimo. Te apoyaremos en identificar opciones para enfrentar un momento complicado y tomar decisiones que contribuyan a tu bienestar.

Acércate al centro de bienestar o escríbenos a: [preguntalealpsicolog@javerianacali.edu.co](mailto:preguntalealpsicolog@javerianacali.edu.co)

### Conoce las actividades

#### Ciclo del dinero: Diálogos en torno al valor del bienestar

Jueves: 11:00 a.m. a 1:00 p.m.

Fechas: 1, 8 y 15 de agosto

#### Taller de desarrollo personal

Viernes: 10:00am. a 12:00m.

Fechas: Del 8 de agosto al 10 de septiembre.



Inicio



Actividades



Calendario



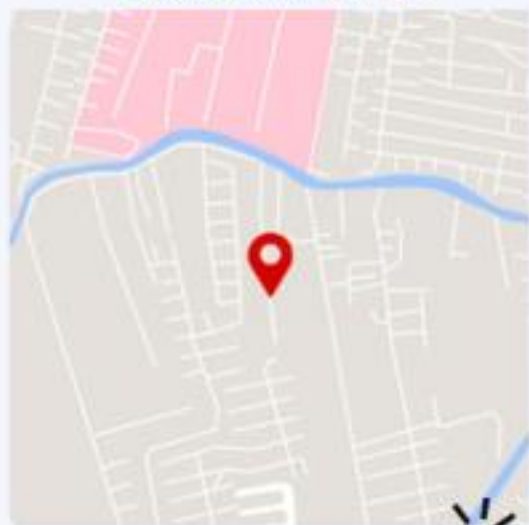
Perfil

*Nota.* En la primera imagen se presentan diferentes áreas de interés de la Vicerrectoría del Medio Universitario mediante hipervinculos con íconos representativos, que dirigen al usuario a secciones como "Centro deportivo," "Centro cultural," "Centro de bienestar," y "Centro pastoral" donde encontrarán un listado detallado de actividades deportivas ofrecidas, incluyendo horarios específicos para prácticas como baloncesto, fútbol, natación, y ajedrez, facilitando una consulta rápida y organizada para el usuario. También se incluirán listas de actividades, con horarios y lugares de encuentro correspondientes a los demás centros del medio universitario, como por el ejemplo, la oferta de consulta psicológica del centro de bienestar, la cuál es una herramienta clave que permitirá a los estudiantes acceder a profesionales y abordar los elementos de soledad emocional encontrados. Fuente: Elaboración propia.

#### **Figura 4**

*Pantalla de la sección "Rutas y transporte" y Pantalla de la sección "MapaU"*

## RUTAS Y TRANSPORTE



Da click en el mapa y accede a las rutas del MIO

**Únete a los Grupos de Cupos de la Javeriana**

**Norte:** <https://chat.whatsapp.com>  
**Palmira:** <https://chat.whatsapp.com>  
**Yumbo:** <https://chat.whatsapp.com>  
**Oeste:** <https://chat.whatsapp.com>  
**Sur:** <https://chat.whatsapp.com>  
**Jamundí:** <https://chat.whatsapp.com>



Inicio



Actividades



Calendario



Perfil

## MAPA U INTERACTIVO



Da click y explora el mapa interactivo para encontrar edificios, restaurantes, biblioteca, áreas deportivas y zonas de descanso en el campus.



Inicio



Actividades



Calendario



Perfil

*Nota.* En la sección “Rutas y Transporte” se ofrecerán recursos para facilitar la movilidad en el sistema de transporte MIO. También se incluirán enlaces a grupos de WhatsApp de “cupos” a diferentes zonas de la ciudad: Norte, Oeste, Sur, Jamundí, Palmira y Yumbo, con el fin de facilitar la organización de viajes compartidos con miembros de la comunidad universitaria. En la sección “Mapa U” se brindará una experiencia interactiva para explorar el campus de la universidad. Aquí, los estudiantes podrán identificar de forma visual y detallada las ubicaciones de edificios, restaurantes, baños y otras zonas de la universidad. Fuente: Elaboración propia.

## **Figura 5**

*Pantalla de la sección “Noticias” y Pantalla de la sección “Calendario”*



## NOTICIAS

Descubre lo que pasa en la U con nuestra comunidad y sus proyectos de impacto.

Búsqueda por título



5 de 25 Resultados



**Educación** 19 Oct 2024

**Tesis por el Ambiente: formando líderes ambientales desde experiencias vivenciales**

En el marco del Diplomado en Educación y Gestión Ambiental de la Estrategia Tesis por el Ambiente, desarrollado por la Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca (CVC), y la



14 Oct 2024

**52 jóvenes de América Latina: Transformando Desde Un mismo Latir**

Jóvenes de Colombia, México, República Dominicana, El Salvador, Ecuador, Guatemala y Venezuela pertenecientes al Programa de Liderazgo Ignaciano Universitario Latinoamericano, se en



**Educación** 18 Oct 2024

**Universidad Javeriana Cali Sede del XXXVII Congreso Nacional de Estudiantes de Economía**



Inicio



Actividades



Calendario

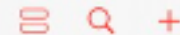


Perfil



## CALENDARIO

< 2024



noviembre

d l m m j v s

Nov.

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30



Inicio



Actividades



Calendario



Perfil

*Nota.* En la sección "Noticias" se destacan las últimas novedades dentro del campus universitario, con noticias sobre miembros de la comunidad universitaria acompañadas de imagen, título, fecha y descripción, permitiendo a los estudiantes estar informados sobre acontecimientos, eventos y proyectos relevantes que puedan ser de su interés. En la sección "Calendario" se ofrece una vista mensual y notifica a los estudiantes sobre diversas actividades programadas, permitiéndoles aceptar o rechazar eventos de acuerdo a su disponibilidad y motivación a participar. Los eventos aceptados quedan registrados en el calendario como recordatorio y se activa un recordatorio. Fuente: Elaboración propia.