

**Factores Asociados al Afrontamiento Psicológico Frente a la Experiencia de la
Migración Interna, en un Grupo de Estudiantes de Pregrado Pertenecientes a la Fundación
Jaime Benítez Tobón en Bogotá**

Ricardo Rincón Santos

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Abril 2021

**Factores Asociados al Afrontamiento Psicológico Frente a la Experiencia de la
Migración Interna, en un Grupo de Estudiantes de Pregrado Pertenecientes a la Fundación
Jaime Benítez Tobón en Bogotá**

Ricardo Rincón Santos

Código: 10241619714

Director de Trabajo de Grado: José Omar Arciniegas Cáceres

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Abril 2021

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen..... | 7 |
| Abstract..... | 8 |
| Introducción | 9 |
| Planteamiento del Problema | 11 |
| Pregunta problema | 16 |
| Objetivos..... | 17 |
| Objetivo general..... | 17 |
| Objetivos específicos | 17 |
| Justificación | 18 |
| Marco Teórico..... | 21 |
| Migración..... | 21 |
| Causas de la migración nacional o interna..... | 25 |
| Migración interna estudiantil | 26 |
| Causas de la migración internacional..... | 27 |
| Teorías de la Migración | 32 |
| El enfoque de Ravenstein..... | 32 |
| Teoría de los factores expulsión-atracción..... | 35 |
| Consecuencias de la migración..... | 36 |

| | |
|--|--------------------------------------|
| Afrontamiento | 38 |
| Afrontamiento dirigido al problema..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| Afrontamiento dirigido a la emoción | ¡Error! Marcador no definido. |
| Estilos de afrontamiento | 41 |
| Adaptación | 42 |
| Marco Metodológico..... | 44 |
| Enfoque cualitativo | 44 |
| Diseño narrativo..... | 45 |
| Participantes | 45 |
| Instrumento | 46 |
| Instrumento de recolección de la información | 46 |
| Adaptación | 47 |
| Redes de apoyo | 47 |
| Experiencias de aprendizaje..... | 47 |
| Afrontamiento | 48 |
| Procedimiento | 49 |
| Marco Ético..... | 50 |
| Confidencialidad | 50 |
| Bienestar del usuario..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| Investigación con participantes humanos | 50 |

| | |
|--|----|
| Análisis de Resultados | 51 |
| Análisis | 58 |
| Adaptación | 58 |
| Redes de apoyo | 59 |
| Experiencias de aprendizaje..... | 61 |
| Afrontamiento | 62 |
| Imaginario del lugar a donde se dirige el migrante interno | 63 |
| Discusión de Resultados | 64 |
| Conclusiones | 69 |
| Recomendaciones | 71 |
| Referencias..... | 72 |
| Anexos | 81 |
| Anexo 1 | 81 |
| Consentimiento informado..... | 81 |
| Entrevistas..... | 87 |

Índice de Tablas

| | |
|---------------|----|
| Tabla 1 | 51 |
| Tabla 2 | 53 |
| Tabla 3 | 55 |
| Tabla 4 | 56 |

Resumen

La presente investigación se centra en los factores que se asocian al afrontamiento y la adaptación de un grupo de jóvenes que han migrado internamente hacia la ciudad de Bogotá, para realizar un pregrado en diferentes universidades de la capital colombiana, y de esta manera analiza los diferentes factores asociados al afrontamiento del proceso migratorio. Se contactó a la fundación Jaime Benítez Tobón, en Bogotá; la cual lleva alrededor de 30 años brindando un lugar de refugio y ayuda a los jóvenes de escasos recursos que se han planteado la meta de trasladarse a esta ciudad, para realizar un pregrado. Se escogieron cinco participantes de un total de veintiocho estudiantes pertenecientes a la fundación, se realizaron 2 entrevistas a profundidad a cada participante, buscando analizar los factores involucrados en el afrontamiento y la adaptación del migrante a su nuevo entorno.

Desde una perspectiva de investigación narrativa se encontraron diferencias importantes entre las investigaciones realizadas con población migrante internacional, y se evidencian algunos factores protectores que devienen de la permanencia en dicha fundación. De la misma manera se evidencia la importancia que tienen las redes de apoyo, tanto para afrontar la migración, como para el desarrollo de la adaptación del migrante a su nuevo entorno.

Palabras clave: migración interna, adaptación, afrontamiento, estudiantes universitarios, fundación, factores asociados.

Abstract

This research focuses on the factors associated with the coping and adaptation of a group of young people who have migrated internally to the city of Bogotá, to undertake an undergraduate degree at different universities in the Colombian capital, and in this way analyzes the different Factors associated with coping with the migratory process. The Jaime Benítez Tobón Foundation, in Bogotá, was contacted; which has been providing a place of refuge for about 30 years and helps young people with limited resources who have set the goal of moving to this city, to complete an undergraduate degree. Five participants were chosen from a total of twenty-eight students belonging to the foundation, 2 in-depth interviews were conducted with each participant, seeking to analyze the factors involved in the coping and adaptation of the migrant to their new environment.

From a narrative research perspective, important differences were found between the investigations carried out with the international migrant population, and some protective factors that result from the permanence in said foundation are evidenced. In the same way, the importance of support networks is evident, both to face migration, and for the development of the migrant's adaptation to their new environment.

Keywords: internal migration, adaptation, coping, university students, foundation, associated factors

Introducción

La presente investigación se enmarca en los diferentes factores que se asocian al afrontamiento de la experiencia migratoria (interna), en un grupo de jóvenes pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón, debido a que este fenómeno tiene alta prevalencia en la capital Colombiana, puesto que el difícil acceso a una educación de calidad en zonas rurales de Colombia, crea la necesidad en muchos jóvenes de migrar hacia las ciudades principales, para realizar un proyecto educativo de calidad, y que en un futuro los ayude a acceder a un mejor empleo y por ende una mejor calidad de vida, ya que la migración interna se motiva por las diferentes oportunidades que brinda una ciudad grande, tanto a nivel educativo, como laboral entre otras.

Al analizar las entrevistas se pudo evidenciar que un factor protector ante los diferentes estresores propios del acto migratorio es contar con el apoyo de una institución como la fundación Jaime Benítez Tobón, así mismo se analizó como las redes de apoyo intervienen en la adaptación y otros factores como las experiencias que devienen del proceso migratorio, y como contribuyen a solventar el malestar psicológico que implica el trasladarse de ciudad para estudiar un pregrado en Bogotá.

Uno de los problemas más relevantes para un joven en cuanto a su nuevo lugar de residencia son las consecuencias psicológicas que devienen del proceso migratorio, como pueden ser: ansiedad, depresión, y estrés. Según un estudio realizado por Ceja, Lira, y Fernández (2014) esto se convierte en un obstáculo para su adaptación, es por ello que Ataca y Berry (2002) mencionan, que existe una adaptación psicológica que depende del tipo de personalidad del individuo, del apoyo social con el que cuenta, y de cada uno de los ajustes que ha realizado durante los cambios por los que ha atravesado en su historia. Tomando en cuenta los aportes de

estas autoras el joven migrante se enfrenta a las exigencias del ambiente universitario, en donde no siempre encuentra un apoyo social, el proceso migratorio y sus consecuencias psicológicas también influyen en el rendimiento académico del joven y por ende en su proyecto educativo, al mismo tiempo dificulta el desarrollo del objetivo inicial por el cual se movilizó a la ciudad, produciendo así un alto nivel de malestar psicológico en el migrante. (Ceja, Lira, Fernández, 2014).

La migración representa diversas características, teniendo en cuenta el destino, no es lo mismo migrar hacia una ciudad pequeña, o hacia una ciudad grande, cada una representara demandas propias del contexto, lo cual favorece o dificulta el proceso de adaptación, a su vez se tienen en cuenta los recursos con los que se cuenta al momento de migrar estos recursos son, económicos, sociales, familiares y personales.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente algunos estudiantes abandonan sus planes de estudiar una profesión debido a que no logran formar una vida alejada de su familia y sus dinámicas culturales, en cambio, otros jóvenes logran cierta adaptación al nuevo ambiente, y desarrollan variadas estrategias que impulsan una adaptación optima con el fin de no obstaculizar sus metas. Debido a todas estas situaciones, se considera importante conocer los factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la experiencia de la migración interna, en un grupo de estudiantes de pregrado pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón en Bogotá.

Planteamiento del Problema

La manera en que se experimenta la migración puede afectar no solo la salud física sino también la salud psicológica, al estar expuestos a mayor número de factores de riesgo relacionados con el estrés, la vulnerabilidad social, la desprotección, las necesidades sin satisfacer y a la violación a los derechos humanos, en el momento de cruzar las fronteras el migrante se exponen a un intensos y diferentes cambios climáticos, en ocasiones la falta de alimento o agua puede llegar a afectar la salud física del migrante. En este tipo de movimientos las mujeres y los niños son los que están en mayor desventaja, en el caso de las mujeres su estado físico y el género las expone a delitos como la trata de blancas, violaciones y explotación laboral, generando consecuencias psicológicas como el alto nivel de estrés postraumático o desregulación del estado de ánimo, y entre más tiempo dure el migrante en su nuevo lugar de residencia, el sufrimiento psicológico aumenta (Fajardo, Patiño, y Patiño, 2008). Es por esto que la Organización Mundial de la Salud (2008) menciona que todos estos riesgos hacen que los migrantes sean más vulnerables a los trastornos mentales y psicosociales.

Anudado al anterior planteamiento, una característica que expone Patiño y Kirchner (2011) en los procesos migratorios de esta índole, es que las mujeres están más expuestas a presentar un malestar psicológico debido a acontecimientos inesperados, además tienen el sentimiento de controlar en menor medida sus vidas, es por eso que la presencia de síntomas de depresión, se presenta más en este género. Los autores sostienen que se encontraron relaciones significativas entre estrategias de evitación y posteriores síntomas depresivos, esto presente en ambos géneros.

En un estudio realizado en Estados Unidos por Finch, Kolody, Vega, (2000) se evidencia que la percepción de discriminación puede ser traducida en aislamiento tiene efectos sobre la salud a nivel mental, afirmando también, que el estrés de aculturación podría explicar una peor salud mental en los inmigrantes en comparación con los nativos.

Otras de las consecuencias psicológicas que podemos mencionar en los migrantes es la encontrada en una investigación correlacional realizada en España por Navarro en el 2014 en la que se entrevistó una población de 107 migrantes sin hogar, el autor concluye que la prevalencia de ideas suicidas es menor al 5% y los intentos de suicidio superan el 1.3%. En las entrevistas realizadas se encontró que más de 12% había presentado intentos de suicidio, lo que significa que estos intentos se presentan en migrantes tres veces más que en la población general, presentándose por mala calidad de vida que lleva el migrante (en la mayoría de casos), lo cual genera problemas psicológicos debido a los diferentes sucesos con un alto contenido de estrés. Del mismo modo se evidencian diferencias importantes que se asocian con el tipo de alojamiento y el malestar psicológico o aflicción emocional que incrementa, entre las personas que no pueden acceder a un alojamiento que solventa la necesidad de tener un techo y por lo tanto duermen en la calle lo cual contrasta con los migrantes que logran acceder a un alojamiento confortable, independientemente del lapso tiempo que no se haya podido contar con un refugio. El punto de vista anterior muestra la importancia de tener recursos materiales durante el proceso migratorio para favorecer el bienestar psicológico, también se identificó que si el migrante es capaz de obtener un tipo de contacto significativo con la familia de origen, el sufrimiento psicológico tiende a reducirse y mejora la percepción de bienestar y por lo tanto la salud mental, siendo así que las personas que pierden contacto con las redes de apoyo, son las que incrementan el

malestar psicológico, encontrando así mismo que entre más alto sea el nivel de estrés mayor será el impacto a nivel mental (Navarro, 2014).

Al hablar de los estresores más importantes para la población migrante Achotegui (2009) menciona principalmente que:

La separación de los seres queridos y romper con el instinto de apego crea sentimientos de desesperanza en el proyecto migratorio, además la ausencia de oportunidades, la lucha por la supervivencia, el miedo terrorífico que viven en los viajes, las amenazas de las mafias migratorias, la indefensión por carecer de derechos, el estrés aculturativo, y la indefensión debido a los fuertes déficits en el apoyo social, afecta profundamente la personalidad del sujeto (p.168).

Estos estresores mencionados anteriormente, tienen una afectación a nivel neurológico en: el eje hipotalámico, hipófisis, médula suprarrenal, el sistema hormonal y muscular, entre otros dando lugar a patologías de depresión (tristeza y llanto) ansiedad, tensión, insomnio, pensamientos intrusivos, irritabilidad, fatiga, molestias osteoarticulares, cefalea, migraña, y aumento de cortisol que puede ser erróneamente diagnosticado como psicosis. (Achetegui, 2009, p. 168).

Muchos migrantes por no poder acceder a un buen sistema de salud, son diagnosticados de manera errónea por psiquiatría o psicología como enfermos depresivos por presentar apatía e ideas de muerte

Si bien el cambio vital que supone la migración compone siempre una parte de estrés y de duelo ante los numerosos cambios y adaptaciones, si estas situaciones de tensión se prolongan en

el tiempo y son múltiples o muy intensas, esto favorece a que los sujetos con personalidades más vulnerables, acaben padeciendo desequilibrios psíquicos (Achotegui, 2009, p. 165).

Podemos ver, que son varias las transformaciones por las que pasa el migrante y puede ser que cada factor influya directamente en las consecuencias a nivel psicológico de esta población, uno de estos cambios es el proceso de aculturación, que está ligado a algunas consecuencias; en un estudio realizado por Fajardo Patiño y Patiño (2008) a través de una revisión teórica determina la relación entre una baja adaptación a la nueva cultura y la salud mental y cómo influye en migrantes, concluye con una marcada relación entre el estrés que se tiene durante el proceso de adaptación y la salud mental, también se encontró en un estudio realizado por Urzúa y Cabieses (2018) con migrantes colombianos y peruanos una alta presencia de problemas de salud mental, principalmente depresión y ansiedad generados por: la discriminación de la cual se sienten objeto, la distancia del país de origen, la utilización de una estrategia de aculturación vinculada a la asimilación, la marginación y la calidad de vida.

Colombia es un país que se mantiene en constante migración, según estimaciones realizadas desde 1985, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2015) calculó que para 2015 habría una población alrededor de tres millones cuatrocientos mil colombianos que han cambiado de país de residencia de manera permanente, pero no solo hay en Colombia migración externa, la migración interna recientemente ha tendido hacia un crecimiento permanente dividido a diferentes causas que se pueden conectar con las situaciones que vive cada persona en su contexto individual.

Desde una perspectiva que tiene en cuenta dos dimensiones se puede recalcar la diferencia de la relación del migrante con la comunidad que lo rodeaba antes de la partida y la

nueva y diferente relación que crea con la comunidad a la que llega determinando una aculturación que puede ser positiva o por el contrario aculturación negativa. También determinan que los migrantes adolescentes corren el riesgo de mostrar problemas de carácter psicológico, baja autoestima, comportamientos antisociales, desorganización emocional, así como el abuso del alcohol. (OMS, 2008). Cabe mencionar que a lo largo de dicha investigación: la relación entre migración y salud mental, el estrés es un factor determinante, que atraviesa todos los procesos del fenómeno migratorio y que debe ser tenido en cuenta a la hora de intentar explicar las diferentes consecuencias psicológicas de la migración, y también a la hora de estructurar planes de prevención e intervención dirigidas a esta población. Las investigaciones que plantean el tema de suicidio Colombia y América Latina, relacionado con jóvenes estudiantes enfocan su examen principalmente en la ideación suicida, y en factores asociados a la ideación y el riesgo suicida, así como la relación del suicidio con la ansiedad, el estrés, la depresión, y demás psicológicos (Franco, Gutiérrez, Sarmiento, Cuspoca, Tatis, Castillejo, Barrios, Ballesteros-Cabrera, Zamora, y Rodríguez, 2017).

De la misma manera la migración tiene una alta afectación a nivel psicológico, como lo ilustra López, en una investigación realizada en 2012 quien encuentra que existe un número impreciso de trabajadores cuya experiencia migratoria ha conducido al desequilibrio mental, muchos de estos migrantes han sido denunciados como perdidos por sus familiares, siendo la realidad que no se encuentran perdidos, sino inmersos en un desequilibrio mental que los ha llevado a la cárcel u hospitales psiquiátricos diagnosticados como esquizofrénicos o delincuentes. La autora insiste en las preconcepciones que la sociedad se forma desde los desequilibrios mentales y que se imponen, en cierta manera desde afuera; este planteamiento hace que las diversas condiciones asociadas al desequilibrio sean de orden social.; es así que el

sujeto con la condición se ve obligado a reconocerse como enfermo, y conformar su comportamiento tradicional como lo que se espera de él en su padecimiento, sin embargo esto conlleva a mostrar al sujeto en una posición marginal en la que dictaminan los diversos contextos intrínsecos y extrínsecos que lo rodean, finalmente la autora subraya que se emigra porque se es inquieto, desorientado respecto a la propia cultura y se enferma porque no se es suficientemente adaptado a la nueva sociedad (López, 2012).

Como se ha visto, para la población migrante el solo hecho de migrar constituye un factor de riesgo para su salud física y mental, pero ¿cuál es la afectación psicológica cuando además de migrar se ingresa a la universidad? en un estudio realizado en Medellín Colombia sobre la prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios no migrantes, se evidenció como resultado que la ansiedad en esta población es casi el doble del promedio que la población general, entre los principales factores asociados se han referido a insatisfacción con la carrera, dificultad en la relación con los compañeros y docentes, además del estrés generado por las responsabilidades académicas (Cardona, Jaiberth, Pérez, Rivera, Gómez, y Reyes, 2015).

Por último, surge la importancia de realizar este proyecto de investigación, para que responda a la pregunta ¿qué factores se asocian al afrontamiento psicológico frente a la experiencia de la migración interna, en un grupo de estudiantes de pregrado pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón de Bogotá?

Pregunta problema

¿Qué factores se asocian al afrontamiento psicológico frente a la experiencia de la migración interna, en un grupo de estudiantes de pregrado pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón de Bogotá?

Objetivos

Objetivo general

Analizar los factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la experiencia de la migración interna, en un grupo de estudiantes de pregrado pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón de Bogotá.

Objetivos específicos

Identificar factores asociados al afrontamiento que facilitan o dificulten la adaptación al nuevo entorno y a las nuevas dinámicas propias del proceso de migración interna.

Mencionar como las experiencias de aprendizaje que devienen del proceso migratorio influyen en el individuo y sus dinámicas relacionales.

Indicar la manera como se vivencian los procesos relacionados con la dinámica familiar y las demás redes de apoyo en la experiencia migratoria.

Justificación

En el proceso migratorio se presentan algunos fenómenos entre los cuales se encuentran la pobreza, desigualdad, falta de oportunidades, necesidad de acceder a educación y salud de mejor calidad. La migración interna tiene efectos, significativos a nivel social, demográfico, político, económico y cultural, deviniendo en que sea un componente importante en la transformación de la redistribución poblacional en Colombia y deviniendo en diferentes consecuencias para toda la comunidad y especialmente para las personas que se encuentran inmersas en este proceso (Comisión Económica Para América Latina y el Caribe, 2020). Este fenómeno impacta en la subjetividad de cada individuo y puede afectar no solo la salud física sino también la salud psicológica.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente el presente trabajo hace parte de línea de investigación del programa de psicología: cultura, política y sociedad de la Universidad Antonio Nariño, puesto que como se mencionó la migración es un fenómeno que repercute a nivel social y cultural, es por ello que representa un aporte importante al buscar entender las diferentes interacciones que hacen los estudiantes universitarios al exponerse a nuevas culturas y dinámicas sociales, creando de esta manera nuevas redes de apoyo, y experiencias de aprendizaje importantes durante todo el proceso migratorio, es así que por medio de esta investigación se identifican los factores asociados al afrontamiento de los migrantes internos, que ingresan a la universidad brindando una comprensión a este fenómeno y se conoce la mirada de los mismos actores, respecto a este proceso en el que se encuentran inmersos, anudado a lo anterior, las investigaciones realizadas para caracterizar los factores asociados al afrontamiento psicológico en personas que migran internamente para estudiar una carrera universitaria son pocas o nulas.

De la misma manera la presente investigación ayudara a fortalecer el campo de conocimiento de la psicología al brindar una mirada a las vivencias de estudiantes universitarios, que no hacen parte de la región en donde se encuentran estudiando actualmente, e indagando sobre cómo se vivió la experiencia migratoria, las redes de apoyo que los rodearon y si existe alguna construcción positiva alrededor de la nueva cultura o si más bien es una adaptación temporal, mientras culminan sus estudios para regresar a las antiguas dinámicas sociales. Podemos incluir, que para esta investigación es importante conocer toda la experiencia vivida a través del proceso migratorio, desde el momento en que se empezó a construir la idea, el desprendimiento cultural, las redes de apoyo que se pierden, la construcción de nuevas, el apoyo económico, emocional y todas aquellas situaciones vividas que repercuten en cada uno de los actores, visibilizando y llamando la atención sobre la salud mental del estudiante que ha migrado internamente, ya que la migración es algo que se ha realizado durante muchos años y es conocida en todo el mundo convirtiéndose en un fenómeno complejo que no se pueden enmarcar únicamente en causas educativas, personales, económicas, y sociales. La migración también se aplica a factores políticos, culturales, y laborales, dándose en países donde las condiciones materiales y espirituales no permiten desarrollarse con dignidad, debido a la falta de oportunidades laborales, nivel educativo adecuado, acceso a un mejor sistema de salud, vivienda digna, y alimentación (Della y Diani, 2011) entre otras.

También esta investigación será un valioso aporte a la fundación, Jaime Benítez Tobón esperando que mediante el análisis de las conclusiones obtenidas se implementen medidas o se puedan crear planes o programas de promoción y prevención para la salud mental en beneficio de los jóvenes migrantes pertenecientes a dicha fundación y logren mejorar su salud mental y la

percepción de su calidad de vida, impulsando así un estilo de vida saludable y minimizando los factores de riesgo para la salud mental de esta población.

La presente investigación es pertinente porque se relaciona con la misión de la universidad Antonio Nariño que busca un impacto social en la comunidad respondiendo a los desafíos provenientes de los cambios locales y regionales que devienen entre otros de la migración interna, así mismo crea canales de comunicación entre las comunidades de la fundación Jaime Benítez Tobón y la de la Universidad Antonio Nariño que pueden permitir la resolución de problemas de índole psicológico para el mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes migrantes de dicha fundación.

Marco Teórico

El marco teórico que cimienta esta investigación proporcionará al lector una idea más clara acerca de diferentes temas relacionados con el concepto de migración, para el abordaje de los distintos temas a tratar a través de esta investigación.

Migración

La migración es definida como: “cambiar el lugar de residencia, dejar un lugar común para llegar a otro con nuevas dinámicas sociales y tratar de mantener las propias, o ir apropiando las nuevas para tratar de conseguir un lugar en la comunidad” (Granados, 2010. p. 1). que genere satisfacción al migrante. Otros autores como Torres (2010) mencionan que la migración es un fenómeno que implica un cambio de residencia y que responde a factores principalmente de tipo económico y laboral, además de esto menciona que los migrantes contribuyen al enriquecimiento cultural y laboral debido a la diversidad que engloba, ya que la mayoría de estos son jóvenes.

La migración no tiene un principio específico ya que el hombre desde su origen a cambiado de lugar de residencia para buscar mejores oportunidades; el hombre empieza a migrar en el momento que siente la necesidad de buscar nuevas oportunidades de vida podríamos afirmar que es parte de la naturaleza humana (Bueno, s. f.). Así mismo es un fenómeno social que se ha visto en boga en los últimos años, donde los jóvenes y personas con mejor estado de salud, van en busca de diferentes opciones de mejora para su vida.

En el marco de un mundo globalizado, impulsado por la tecnología, las tecnologías de la información, y especialmente la creación de redes sociales como Facebook, Twitter, YouTube, Instagram, además del séptimo arte y la televisión, se muestra claramente la situación económica y estilo de vida de países desarrollados, generando gran interés por personas de otras regiones del mundo por buscar nuevas o mejores oportunidades y mayor calidad de vida.

De igual manera muchos medios de comunicación muestran con más frecuencia: movimientos de los migrantes en América Latina, algunos países como: Venezuela, Guatemala, y México (siendo este último el país con mayor número de migrantes) estos grupos incluyen mujeres y niños que recorren sur y Centroamérica, buscando la oportunidad de ingresar no solo a Estados Unidos, sino a países fronterizos en la búsqueda de un mejor modo de vida, o de oportunidades laborales, que es el principal motivo de migración en el mundo. “Estudios en diferentes países han encontrado, de manera consistente, que las condiciones económicas son determinantes en el proceso de emigrar hacia otro país” (Rambaut, 1994; González, 2002; Bacallao y Smokowski, 2007; citados en Orozco, 2013. p. 11).

Debido a lo anterior es verdaderamente significativo este fenómeno, sobre todo para las sociedades receptoras; algunos autores mencionan que los migrantes presentan una pérdida económica para el país receptor, debido a que tiene una tasa alta de demanda en cuanto a los servicios educativos y de salud. Pero también existe un alto nivel de inclusión laboral, aunque se encuentran dificultades sociales, ya que ellos se convierten en “fuerza de trabajo barata, a la cual se puede explotar al máximo con el mínimo gasto social y la mínima remuneración por su trabajo” (Delgado, Rodríguez y Márquez 2009. p. 43), agregando que son estigmatizados, criminalizados y segregados, por parte de los locales y el mismo gobierno.

Colombia no está exento de tal fenómeno, pues vive en una compleja situación económica (no siempre favorable para la mayoría), así mismos componentes como: la cultura, la distribución de tierras y la estructura de la producción, han sido el punto de ruptura en nuestra sociedad, teniendo consecuencias sociales que incluyen migración tanto interna como externa.

Dentro del proceso migratorio en Colombia no es importante únicamente saber el lugar de origen del migrante, sino conocer el motivo de la migración, teniendo en cuenta si esta partida es

forzada o no forzada. Cuando hablamos de la segunda, se puede decretar migraciones de diferente índole como se especifica mas adelante, “pero cuando es una situación forzada por factores humanos (violencia, persecución, amenazas, asesinatos, ataques a poblaciones, entre otros) o por la naturaleza (inundaciones, avalanchas, terremotos, etc.) estaríamos hablando de desplazamientos forzados, pero es prudente” (Granados, 2010. p. 2).no mezclar estas definiciones porque hay un límite entre los dos conceptos

Complementando lo mencionado anteriormente, la violencia de grupos armados contra la población civil, se ha constituido como la principal causa de *desplazamiento forzado* en Colombia; es por ello que Guarnizo (2006) indica que los “inicios del desplazamiento forzado se remontan a la década de los setenta, periodo que coincide con la peor época de violencia en Colombia y el arranque de la prolongada guerra que persiste hasta hoy” (p. 84),a pesar de los esfuerzos que ha llevado a cabo el gobierno nacional mediante los procesos de paz.

Es por ello que para poder tener una mirada sobre la migración y para el desarrollo de la presente investigación nos acogemos por pertenencia a la siguiente definición de migración:

No es sólo cambiar el lugar de residencia, es dejar un lugar común para llegar a otro con nuevas dinámicas sociales y tratar de mantener las propias o ir apropiando las nuevas para tratar de conseguir un lugar en la comunidad. La teoría histórico-estructural se centra básicamente en el reconocimiento del cambio social por medio de la migración en las poblaciones rurales o urbanas, porque a partir de la movilidad se van configurando nuevas formas de relacionarse, mejoramientos en los modos de producción o detrimento de los existentes y la adaptación de culturas (Granados, 2010. p. 1).

Para complementar lo dicho anteriormente se puede decir que la migración tiene dos elementos “la salida o emigración y la entrada o inmigración, puede ocurrir dentro de las

fronteras nacionales o fuera de ellas, además, puede darse de manera voluntaria” (Gómez 2010. p. 84). Cabe también mencionar que, dentro del comportamiento y desplazamiento de los migrantes, existe dos procesos que se van dando de manera reiterativa por parte de las personas de su alrededor, como son:

Migración en cadena que se entiende como el traslado sucesivo de individuos que siguen a uno que inició el movimiento y la *migración gradual* se entiende como el traslado de una zona a otra mediante desplazamientos sucesivos, en general de acercamiento hacia el destino final. Esto se refiere a la de origen rural con destino urbano, donde el sujeto comienza su movimiento en una localidad rural pequeña y cambia su residencia hacia ciudades cada vez más grandes, hasta llegar finalmente a la metrópoli (Sánchez, 2012, p. 14).

Como se puede ver la migración tiene complejas formas de interacción en las que el ser humano está inmerso, después de la anterior revisión, y adentrándonos un poco más en este fenómeno, se puede identificar dos tipos *principales* de migración:

La migración interna o nacional: siendo el movimiento o traslado de individuos que dejan su región de origen para trasladarse dentro del mismo territorio con el fin de establecerse en una nueva región.

Migración internacional o externa: movimiento de personas que dejan su país de origen para establecerse temporal o permanentemente en otro país distinto al suyo, a través del cruce de fronteras (Organización Internacional para las Migraciones., 2006).

Es importante señalar en este momento que la migración interna y la externa no siempre responden a la misma lógica de traslado puesto que cada una responde a diferentes motivaciones.

Causas de la migración nacional o interna

Dentro de las causas la migración interna, Granados (2010) las identifica como:

Búsqueda de nuevas oportunidades: la falta de oportunidades se configura como la principal causa de migración interna puesto que se considera que en lo urbano a diferencia de lo rural hay un aumento de producción, construcción de industrias, aumento de empleos y mejores ingresos esperados para satisfacer necesidades

Mejoramiento de la calidad de vida: la búsqueda de felicidad y satisfacción personal incluye factores emocionales físicos y mentales, se puede medir tanto por niveles externos y niveles subjetivos, lo externo tiene que ver con el dinero, salud, trabajo bien remunerado, la comodidad y la seguridad personal y familiar, en cuanto a factores de bienestar subjetivo se encuentra, la salud, el amor, relaciones significativas los cuales se refiere a lazos familiares y de amistad y la satisfacción que tiene la persona con su vida.

Razones familiares: son las diferentes circunstancias que se dan dentro del núcleo familiar y repercuten en el bienestar de los diferentes miembros, algunas de ellas puede ser, debido a matrimonio, viudez o por buscar seguridad y bienestar para el grupo familiar.

Obtención de un empleo mejor remunerado: por la dificultad para conseguir trabajo, en la zona o lugar de origen, se presenta el flujo de personas que se mueven en su país de origen con fines laborales. Esta movilidad puede ser temporal o definitiva y se puede dar de manera regular o irregular (Molina, 2016).

Necesidad de acceder a educación y salud de mejor calidad: la educación y la salud rompen obstáculos sociales y económicos que existen en la sociedad y su importancia para alcanzar las libertades de muchos entes sociales.

Riesgo de desastre natural: la ocurrencia de fenómenos físicos de gran poder potencialmente destructivo, como inundaciones, sequías, huracanes, erupciones volcánicas, ciclones, maremotos o tsunamis, terremotos aunque en términos de frecuencia estadística permanece estable, es un hecho que produce cada vez mayores impactos en las condiciones de vida de las personas y en el desarrollo económico, social y ambiental de los países, dado que han aumentado las vulnerabilidades en las regiones donde suceden estos fenómenos (Duque, 2006, pp. 145-146).

Llevando a la población hacia una migración interna por encontrarse en las zonas afectadas.

Migración interna estudiantil

Se entiende como migración interna a la movilización de una población de una zona a otra dentro del mismo país o territorio,(...) es decir se considera migrante a una persona cuya residencia actual es distinta a su lugar de origen, este tipo de migración puede ayudarnos a definir lo que se conoce como migración estudiantil, y que abarca el universo de estudiantes inscritos en el sistema educativo, o que tienen como principal motivo: movilizarse de su zona de origen hacia otra diferente para ingresar a una institución educativa (Vera, González y Alejo, 2011. pp. 24-25).

Así la migración estudiantil se refiere: a la movilidad de estudiantes, para fines educativos dentro de un país y es representado por el total de estudiantes cuyo lugar de origen, es diferente al lugar del territorio que se encuentra la institución educativa, donde está estudiando o va a ingresar para comenzar a estudiar y que corresponde a la residencia que tendrá la persona o tuvo durante un periodo de mínimo 1 año. También abarca la migración estudiantil temporal que corresponde a el traslado del estudiante desde su lugar de origen hacia otra zona, para recibir educación,

únicamente por el periodo escolar, es por ello que más allá de las interpretaciones que merece cada tipo de migración rescatamos las dos definiciones anteriores y que abarcan el concepto de migración estudiantil en general (Vera, 2011).

Causas de la migración internacional

Dentro de las causas la migración internacional se puede producir por situaciones socioeconómicas, psicológicas, culturales, propias de la conducta humana y fenómenos naturales como:

Económicas. “Diferencias salariales e intercambio desigual entre países y mucho aumento en la demanda de empleo por parte de los países desarrollados” (Gómez, 2010, p. 85) especialmente en el área de servicios.

Políticos y Jurídicos. Se da por conflictos internos, regionales e internacionales y “las legislaciones, la normativa jurídica que prohíben las exportaciones, importaciones e inversiones, como también las sanciones económicas” (Gómez, 2010, p. 85).

Demográficos. “Para el país de origen influye la superpoblación, y para el país receptor la caída de la natalidad y el envejecimiento de su población” (Gómez, 2010, p. 85).

Históricos. “Colonización y asentamientos poblacionales de antepasados que implican afinidades de carácter cultural, lengua, religión, familiaridad y otras” (Gómez, 2010, p. 85).

Sociológicos. Por encuentro entre descendientes familiares en los países de destino, reagrupaciones entre los nuevos inmigrantes y adopciones.” (Gómez, 2010, p. 85)

Psicológicos y Médicos. Trabajos que no motivan a los nativos y les produce estrés son desarrollados por personas migrantes y las médicas son generadas especialmente por personas mayores de edad con problemas de salud que tienden a buscar espacios ambientales diferentes para su residencia (Gómez, 2010).

Culturales, Educativos, Científicos y Tecnológicos. “La clara brecha tecnológica y científica existente entre lugares desarrollados y subdesarrollados económicamente” (Gómez, 2010, p. 85).

Por Misiones. “Por motivos y misiones políticas, diplomáticas, religiosas, militares, recreativas, turísticas, empresariales, comerciales lícitas y comerciales ilícitas como explotación sexual y esclavitud” (Gómez, 2010, p. 85).

Origen Físico-químico. “Cambios climáticos y meteorológicos (inundaciones, sequías, incendios, deslizamiento de suelos, vendavales, huracanes y tsunamis), movimientos telúricos, maremotos, erupciones volcánicas, impacto de meteoritos y tormentas eléctricas” (Gómez, 2010, p. 86).

Origen Biológico. Invasión de plagas, enfermedades, problemas físicos y zoonosarios en la agricultura, ganadería y flora (Gómez, 2010, p. 86)

Por Prácticas Inadecuadas en actividades de Explotación. Explotaciones que hacen imposible la vida del hombre por la degradación de las condiciones ambientales, como puede ser; mieras, agrícolas, ganaderas, explotación de bosques, industriales, generación de energía, presas hidráulicas.

Por Adecuación y Mejoramiento de las Condiciones Ambientales. “El mejoramiento en infraestructuras y la adecuación de zonas que eran inhabitables hacen posible los asentamientos poblacionales” (Gómez, 2010, p. 86).

Dentro de las causas migratorias ya sean de manera nacional o internacional, se debe tener en cuenta que este proceso trae consecuencias positivas y negativas para el país receptor y el de origen. Desde esta perspectiva se generaron opiniones de teóricos a cerca de la migración, dando origen a diversas teorías que tiene en cuenta cada una de las características que conllevan

el proceso de migratorio, sin olvidar que es un proceso de siglos pasados, un ejemplo de esto y el más importante a través de la historia, es la movilización de 60 millones de europeos al llamado nuevo mundo (Hatton y Williamson, 1998). Todos estos procesos llevan a la creación de diversas teorías, desde diferentes enfoques, escuelas y autores, que aportan los diferentes intereses del proceso migratorio y que no tenemos en cuenta en esta investigación debido a que no se centran en migración interna estudiantil, como fenómeno principal.

Etapas del proceso migratorio

Los movimientos de población tanto al interior como por fuera de un país, constituye unos momentos del proceso migratorio, organizadas para Micolta (2005) en las siguientes etapas:

La Preparación.

Antes del acto de migrar, existe una preparación más o menos larga dependiendo del tiempo de partida y de llegada (...). En este proceso las personas realizan una valoración de lo que tienen y de lo que van a conseguir en el futuro tomando conciencia de las limitaciones y problemas que tiene en el lugar que viven

El Acto Migratorio.

Es el desplazamiento desde su lugar de origen hasta el lugar al que planea trasladarse (...), la migración dura dependiendo del medio de transporte utilizado, puede ser de manera directa o por etapas, en el caso de la segunda la vinculación emocional y aumenta. En la mayoría de las ocasiones el migrante tiene en cuenta la posibilidad de regresar o de cambiar de lugar de residencia solo por un tiempo determinado y la convicción de que regresará, facilita tomar la decisión de partir (Tizón, 1993, y Blanco 2002, citado en Micolta, L, 2005, p. 62).

El Asentamiento.

Empieza desde el momento que el sujeto llega al nuevo lugar de residencia, hasta que resuelve los problemas mínimos de subsistencia (...). Cuando se inicia el proceso de adaptación el sujeto requiere de un comportamiento adecuado al lugar de llegada, ya que si no es así se desencadenan enfrentamientos. Si la adaptación se vuelve algo permanente, el desarrollo del migrante se detiene y pierde la realidad del mundo (...) “denominada periodo de descompensación o crisis, que en ocasiones precede a un periodo de adaptación o de sobrecompensación. Todo depende de la capacidad del inmigrado para soportar las ansiedades del proceso y del ambiente de acogida y del conflicto entre ambos”. (Tizón, 1993, y Blanco 2002, citado en Micolta, L, 2005, pp. 62- 63)

La Integración.

Etapas de inmersión en la cultura hasta sentirla propia, a partir de la exploración e importancia de conocerla y respetarla. Empieza una interacción más profunda con los vecinos de tal manera que ellos también lo van sintiendo como uno de ellos. Esto implica para el migrante renunciar a las pautas culturales, que hasta entonces había vivido o también guardar algunas reglas o normativas en la intimidad de su hogar permitiéndole conservar su identidad coexistiendo con las nuevas adquiridas; esto genera esperanza que mitiga el sufrimiento por lo que se ha de abandonar (Tizón, 1993, y Blanco 2002, citado en Micolta, L, 2005, p. 63).

Tipos de migración

Micolta en su estudio de teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales en el 2005, establece las diversas tipologías de migraciones según el concepto creado por Tizón en 1993, y se las refiere como:

Según el Tiempo.

Estacionales. Son aquellas personas que se trasladan por trabajo ya sea de recolección u otros trabajos, pero solo lo hacen por temporadas del año.

Temporales reiterados. Aquellas donde se utilizan contratos de trabajo y estos se van renovando y a medida que la empresa va contratando se producen nuevas tareas hasta que se finalizan.

De varios años. Muchos de los migrantes creen que emigran por unos años, esto es costumbre de las migraciones modernas. Pero no es así ya que en muchos casos la migración se convierte, en definitiva

Indefinidas. Se parte del lugar de origen con la idea de no volver sino de vacaciones o viajes ocasionales.

Según el Modo de Vida. Se maneja de acuerdo a la preferencia del migrante y el modo de vida de acuerdo a las actividades que realicen junto con su proceso vital (Micolta, L, 2005, p. 64).

“Buscando un status profesional estable. Es el caso de los trabajadores del campo que se incorporan a la industria.

Exigencia de la actividad profesional. Tal es el caso de los militares, funcionarios, diplomáticos”.(Micolta, L, 2005, p. 65).

“Búsqueda de un desarrollo superior. Tiene que ver con los profesionales en busca de nuevos horizontes formativos fuera de sus fronteras” (Micolta, L, 2005, p. 65).

Teorías de la Migración

Dentro del proceso migratorio existen diversas teorías y autores que hacen mención a este tema, pero para la investigación se seleccionan dos que se consideran más aptas para entender el fenómeno migratorio, en las que se encuentran. La teoría escrita por Ernst Georg Ravenstein denominada el enfoque de Ravenstein a partir de argumentos teóricos profundiza en las principales causas por las cuales las persona se moviliza de lugar de origen, y explica por qué escogen diversos lugares y sus principales motivos de migración. También se hace un acercamiento a la teoría de factores expulsión-atracción que explica la migración desde un punto de vista más individual y apunta a causas psicológicas, como motivación y evaluación de los costos frente a los beneficios.

El enfoque de Ravenstein.

La teoría de las leyes de Ravenstein ya cumple más de 100 años desde su creación, siendo este autor describe las principales causas de la expulsión de su lugar de origen y sus motivaciones, clasificando en 12 leyes que para el autor son las principales causas de migración. Dentro de estas consecuencias migratorias se puede mencionar que lo hace por etapas, es decir de una zona rural a una ciudad pequeña y de esta a una que tenga mayor crecimiento económico dentro del país. Otra característica es que cada flujo migratorio que se va de algún país es compensado por otro que llega, pero también aquellas personas que viven en zonas pequeñas y rurales, tienden a migrar con mayor frecuencia que los nativos de grandes ciudades; estos procesos mencionados postulan a esta teoría como el punto de partida de toda revisión de la literatura teórica sobre las migraciones (Arango, s.f.).

Las “leyes” de Ravenstein (1885, citado en Arango, s.f.). Siendo las leyes más antiguas realizadas por esta autor a través de una revisión de la literatura sobre las migraciones, las resume y reordenadas como:

- La principal causa de las migraciones son las disparidades económicas, y el móvil económico predomina entre los motivos de las migraciones.
- La mayor parte de las migraciones son de corta distancia.
- Los migrantes que se desplazan a largas distancias generalmente van con preferencia a uno de los gráneles centros del comercio o de la industria.
- Las migraciones se producen escalonadamente.
- El proceso de dispersión es el inverso del de absorción y exhibe características similares. (Arango, s.f, pp. 12-13).
- Cada corriente migratoria produce una contracorriente compensadora.
- Los nativos de las ciudades tienen menos propensión a emigrar que los de las zonas rurales del país.
- Entre los migrantes de corta distancia parecen predominar las mujeres, mientras lo contrario ocurre entre los de larga distancia.
- La mayoría de los migrantes son adultos.
- Las grandes ciudades crecen más por inmigración que por incremento vegetativo.
- Las migraciones más importantes son las que van de las áreas rurales a los grandes centros del comercio y de la industria.
- Las migraciones tienden a aumentar con el desarrollo económico y con el progreso de la tecnología y del transporte (Arango, s.f, pp. 12-13).

Dentro de las contribuciones que hace Ravenstein, cabe destacar la observación de una serie de procesos migratorios que se ajustan a una determinada frecuencia, un ejemplo de esto es que dependiendo de la distancia del lugar a migrar. Dentro de este proceso existen factores de atracción, que potencien la esperanza de encontrar un lugar donde exista mayor satisfacción a sus inconformismos o necesidades, realizando un balance entre las ventajas y desventajas, siendo el factor decisivo las diferencias de salarios, los impuestos elevados, un clima poco atractivo, un entorno social desagradable la posibilidad de encontrar un empleo, los costos que le genera el desplazamiento, la cultura el lenguaje, entre otras que terminan convirtiéndose en el determinante para tomar la decisión de migrar o no. Pero hay que tener en cuenta, que el deseo más grande de la mayoría de los hombres es prosperar en el aspecto material, ya que siempre va a predominar el motivo económico sobre los demás (Ravenstein, 1889 citado en Gómez, 2010).

Uno de los factores en los que más piensan los migrantes al momento de su traslado a otro lugar es la distancia (Arango, s.f.), hay que tener en cuenta esta que no es homogénea, sino que plagada por obstáculos ya sean de ente políticos que son las fronteras internacionales, físicos como accidentes geográficos, debido a esto el volumen de migraciones está relacionado con la dificultad de superar los obstáculos intermedios, pero hay que tener en cuenta que una de las ventajas que tiene el migrante hoy en día es el avance tecnológico ya que la comunicación se convierte en un facilitador de los procesos migratorios. También cabe mencionar que:

Ravenstein (1889)

concedió marcada primacía a los factores y motivaciones económicos en la génesis de los desplazamientos espaciales, como se expresa claramente en la primera de las «leyes» de nuestra reordenación. El motor de las migraciones, para Ravenstein, son las disparidades

regionales en niveles de renta y volumen de empleo, y la inadecuada distribución territorial de la fuerza de trabajo.(Arango, s.f, p. 21).

Teoría de los factores expulsión-atracción

Según Micolta, (2005) como resultado de la teoría neoclásica se explica la migración desde dos puntos, en donde menciona que el hombre es sedentario por naturaleza, y por razones económicas, y como segundo por razones donde hay una ventaja de costo beneficio. De esta manera surge la teoría expulsión-atracción la cual sería “un modelo que se basa en una serie de elementos asociados tanto al lugar de origen como al lugar de destino, explicándolo de la así: existe una serie de factores empujan al migrante a abandonar su lugar de origen” (Micolta, 2005, p. 68) al compáralo con las ventajas que existen en otros lugares y los cuales le atraen esto crea una dinámica de abandono contra una fuerza de atracción push-pull. Los factores de empuje son aquellas situaciones de la vida que dan una razón para estar insatisfecho con el entorno local actual; los factores de atracción son aquellos atributos de lugares distantes que hacen que parezcan atractivos. Es por ello que el migrante evalúa la distancia sumada a la facilidad de movilizarse al lugar de destino, si este suceso es fácil de cumplir se convierte en un factor estimulante para su desplazamiento. Algunos de los factores importantes de empuje y atracción son, los rasgos locales o características de los habitantes, es decir las costumbres, la cultura, el lenguaje, hábitos entre otros, llevando a la persona a la persona a reflexionar sobre si se moviliza o permanece en el lugar de origen (Dorigo y Tobler, 1983).

Entre los factores de expulsión o abandono se encuentran algunas de las anteriormente mencionadas como las causas de la migración, los cuales se contrarrestan con los factores de atracción, y que están asociados al potencial lugar de destino que el migrante pueda escoger. Este modelo destaca los motivos internos de los migrantes después de hacer una evaluación de los

costos frente a los beneficios, optando por la alternativa más ventajosa, analizando de manera racional, los beneficios que le genera abandonar su lugar de origen, y las oportunidades que ofrece el posible lugar de destino, *entre ellas la posibilidad de estudiar*. Desde esta teoría las migraciones se consideran funcionales y rentables tanto para los países como para los migrantes.

Las críticas hacia este modelo se centran en el punto de vista individual (...), dejando de lado lo social y lo político (...), además de acuerdo a este modelo serían “las personas más pobres de los países o lugares menos desarrollados los que emigran y la realidad muestra que son las personas de clase media las que más tendencia tienen a emigrar” (Micolta, 2005, pp. 68-69).

Consecuencias de la migración

“La migración es un proceso que genera cambios no solo en los que migran, sino también para la comunidad que recibe esta población y sus familiares que se quedan en el lugar de origen” (Achotegui, J 2009, p. 166), cómo es el caso de los hijos de los migrantes que se quedan y cuya salud mental se ve afectada por la ausencia de los padres, generando alteraciones en la conducta del menor dentro de su contexto social. Una de estas consecuencias es el bajo rendimiento escolar, como muestra un estudio realizado por Aruj en el 2008 en donde se encontró que dentro del nivel de comportamiento y actitudes cerca del 40% de los hijos de los migrantes desarrolla una tendencia agresiva, indiferencia ante los llamados de atención, sienten mucho la falta de sus progenitores, tienden a volverse temperamentales y caprichosos. En contraste con otro estudio realizado por Guzmán, González y Rivera, en el 2015, en el que se menciona que el niño al pensar en el regreso del padre le permite disminuir la tristeza por la ausencia, compensando el sacrificio del sujeto migrante a través del empeño y la dedicación en el ámbito académico.

Según Rivera y col (2012), uno de los miembros de la familia que mayor impacto psicológico recibe es la esposa del migrante, ya que al sentir la ausencia del compañero hace que se sienta más irritable y la carga de trabajo se incrementa y surgen sentimientos de tristeza, puesto que se enfrenta a nuevos estresores tanto económicos como familiares, mayor responsabilidad del hogar, tener que dar más atención a sus hijos y sumado a esto la incertidumbre de no conocer el estado físico, psicológico y emocional de su pareja, genera en ella trastornos psicosomáticos a partir del estrés y la soledad.

Por otro lado, existen diversas patologías que no se tienen en cuenta para la población migrante como el caso de un estudio realizado en por, y Nacif en el 2009 en España con migrantes que padecían cáncer y eran menores de edad, dentro de este estudio se describen problemas psicológicos que en muchas ocasiones van más allá de un desajuste, estas problemáticas llegan incluso a invalidar a la persona con tal magnitud que incapacita su desarrollo evolutivo. El impacto psicológico que trae al migrar y padecer este tipo de enfermedades es el descuido de su salud conllevando a un deterioro a partir la ansiedad, la depresión y los trastornos desadaptativos, los miedos, estilos de afrontamiento, estrategias, habilidades, entre otras. Dicho estudio también encontró que:

Las distintas necesidades sin satisfacer y las implicaciones a nivel social, económico y emocional que se movilizan en la familia del niño inmigrante con cáncer repercuten directamente en el desarrollo de la enfermedad, como se puede ver en el medio hospitalario donde cada vez se hace más “constante la presencia de extranjeros, con peculiaridades culturales y características sociales de diferente índole que son asistidas dentro del ámbito de salud tanto en atención primaria, como especializada” (Hernández, y Nacif, 2009, p. 445).

Afrontamiento

Los seres humanos tenemos una serie de necesidades que nos motivan o impulsan a interactuar con el contexto, con la intención de satisfacerlas y cuyo objetivo es sobrevivir tomando en cuenta la relación de los organismos con el ambiente que los circunda, buscando la adaptación y supervivencia, pero hay momentos en los que se encuentra con una serie de dificultades, cambios, problemas, amenazas, impedimentos que debe resolver, con el fin de lograr adaptarse. Es por eso el sujeto al momento de interaccionar con un nuevo ambiente que conoce poco, necesita estrategias de afrontamiento que se conoce como la capacidad y el conjunto de estrategias cognitivas y de conducta que posee una persona para hacer frente a las demandas del ambiente, un ejemplo claro de esto es el caso de los migrantes (Cebreros, 2020).

Es importante mencionar que las estrategias de afrontamiento derivan de la teoría transaccional del estrés, la gran novedad que plantean Folkman y Lazarus (1984) es que el organismo realiza una serie de procesos cognitivos para afrontar el estrés, que deviene de los problemas o conflictos con el ambiente, es decir es el primer modelo de afrontamiento del estrés no fisiológico, sino basado en un paradigma cognitivo, donde el individuo primero elabora un juicio sobre el impacto de los estresores ambientales a través de la evaluación cognitiva del problema, es decir evalúa cual es el grado de dificultad con que se enfrenta, y como segundo evalúa los recursos disponibles con los cuales se enfrenta al estresor, entre los que se encuentran las habilidades y capacidades con los que cuenta para enfrentar dicha situación (Cebreros D, 2020).

Complementando lo anterior es importante mencionar que las estrategias de afrontamiento pueden ser activas o pasivas, la primera son las estrategias tanto de pensamiento como de acción dirigidas al foco del problema con la intención de resolverlo o eliminarlo y la

segunda son todas las estrategias cognitivas y de conducta que se alejan del problema con el fin de evitarlo, si en dicha comparación la persona considera que sus habilidades aun no son suficientes para superar un problema, surge un estrés normal o normativo llevando a que la persona realice mejores estrategias de carácter activo, es decir la persona dirija sus esfuerzos a resolver la situación de acuerdo a su estilo personal de afrontamiento, donde predominan los procesos de pensamiento o de acción o una combinación de ambos, pero siempre en busca de resolver el problema.

La anterior evaluación depende de la percepción de realidad que tiene la persona, por ello es importante que la evaluación sea objetivamente correcta es decir que no haya por medio distorsiones cognitivas, a estas estrategias activas se le conocían como estrategias de lucha. Si en la evaluación la persona determina que sus capacidades son insuficientes para enfrentar el problema, la estrategia de afrontamiento que adoptará serán estrategias evitativas, a estas estrategias se les conocía antes como de huida o centradas en la emoción porque lo que se busca es un alivio emocional, pero de carácter transitorio, siendo así distan mucho de las estrategias activas que ayudan a solucionar verdaderamente el problema (Cebberos D, 2020).

Posteriormente la teoría se centró en el estudio de las emociones para conocer los procesos desarrollados por el estrés, pues consideraba que era el concepto principal que engloba el estrés y los procesos del afrontamiento, según lo estableció Lazarus y Folkman (1984) las emociones eran una fuente de información que ninguna otra variable ofrecía (Cebberos D, 2020).

Autores como Moos complementan la teoría de Lazarus y Folkman, mencionando que las estrategias se pueden clasificar en dos: la reevaluación positiva que consiste en realizar una serie de procesos de pensamiento orientados a la situación, donde las personas tratan de extraer el lado amable o positivo de la situación después de realizar un análisis lógico, entre las que se

encuentran las experiencias de aprendizaje, que son experiencias útiles y que se les puede sacar provecho así la situación sea muy complicada (Cebberos , 2020).

Para Casado (2002) la postura teórica de Lazarus y Folkman (1984) en el recorrido hecho a la teoría del afrontamiento permite notar que se centra en las áreas disfuncionales del sujeto con su entorno, que pueden ser: carencia de recursos de afrontamiento, o valoración distorsionada de la realidad. Otro de los motivos para escoger este modelo explicativo en cuanto al fenómeno de la migración es que aporta gran riqueza a la psicología clínica, debido a la sencillez y facilidad de comprender lo que hace que sea fácilmente asimilado y aprendido por los pacientes (Casado, 2002).

Con objeto de evaluar las maneras de afrontar el estrés propio del proceso migratorio el sujeto que evalúa sus recursos como innecesarios, para enfrentar la situación, se siente desbordado lo que le genera un cuadro sintomático propio de la patología depresiva, debido a que somete al organismo a la angustia y ansiedad, así mismo la impotencia que siente el sujeto deteriora las funciones evaluativas llevando una regresión psíquica, es decir patrones más primitivos (Folkman y Lazarus ,1984) y menos elaborados de manejo de conductas, para Folkman y Lazarus (1984) esta manera de afrontar es una respuesta anticipada de incapacidad de contrarrestar las amenazas del medio contra el sujeto, así mismo lo que genera ansiedad desbordante no es la propia situación difícil en sí sino el anticiparse creyendo que no se va a poder controlar, dicho de otra manera se presenta un fracaso previo a la situación disparando desesperanza, estrés y un sin número de síntomas que empeoran la situación psicológica del sujeto, la manera de analizar las amenazas aumenta, disminuye en el sujeto la capacidad de afrontarlas. Es por ello que los autores (Folkman y Lazarus, 1984) refieren dos maneras de

afrontamiento uno dirigido al problema y el otro dirigido a la emoción, Casado (2002), las evalúa así:

El afrontamiento centrado en el problema

Tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales (Di-Colloredo, C& Aparicio, D y Moreno, J 2007, p. 132)

Afrontamiento centrado en las emociones

Tienen función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Di-Colloredo, et all 2007, p. 133)

Estilos de afrontamiento

Para Manrique y Vidal (2006) los estilos de afrontamiento basados en la teoría de Lazarus y Folkman son aquellos aspectos cognitivos que se utilizan para enfrentar diversas situaciones y son estos estilos los que van determinando así el uso de diferentes estrategias de afrontamiento, las autoras dividen estos estilos de afrontamiento en tres grupos:

el primero de estos estilos llamado “resolver el problema comprende las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar

pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física y reservarlo para sí” (Manrique y Vidal, 2006, p. 35)

El siguiente estilo se denomina “referencia a otros” y las estrategias utilizadas son: buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional.

El último estilo, el “enfrentamiento no productivo” comprende las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo (Manrique y Vidal, 2006, p. 35) para sí mismo y auto inculparse

Es decir, el afrontamiento hace referencia a una manera en la que el individuo maneja diversas situaciones las cuales pueden propiciar la generación de factores estresantes buscando reducir y aceptar situaciones que sobrepasan las capacidades de la persona por medio de acciones o emociones que son usadas al momento de enfrentar el malestar (Macías, Orozco, y Zambrano. 2013).

Asimismo, la implementación de estrategias de afrontamiento parte de dos puntos principales; un aspecto de índole externo entendido como la conducta mediante la cual el sujeto brinda solución a sus problemas y un aspecto interno que parte de la consciencia por la cual se establecen las estrategias cognitivas implementadas por la persona cuando se presenta una situación concreta el buscar apoyo cuando se está atravesando por situaciones que generan estrés, está constituido como un aspecto que brinda una forma de afrontar positivamente el problema mediante la orientación que otras personas puedan proveer al sujeto (Cebreros , 2020).

Adaptación

La adaptación como concepto tiene sentido en tanto el “sujeto se transforma, modifica al medio, y al modificar al medio se modifica a sí mismo” (Pichón, 1981, p. 66). del cual se puede

entender que para que la adaptación se asimile el sujeto pasa por diferentes transformaciones emocionales y cognitivas que le permiten afrontar nuevas situaciones y acostumbrarse a ellas, vivenciándolas como algo positivo y que no le genera inconvenientes, este aprendizaje depende de las diferentes maneras de afrontamiento, vistas en el presente marco teórico y que dependen de aprendizajes anteriores, estos estilos también influyen en la adaptación porque anteriormente le han servido al sujeto para solventar situaciones difíciles de las que ha salido adelante, por lo cual se internalizan como una respuesta adecuada a situaciones estresantes, el sujeto hace una observación de la situación y de esta manera realiza la respuesta que considera adecuada, cuando la respuesta no le ayuda a solucionar dicho estresante la adaptación no se genera y el sujeto busca nuevas maneras de enfrentar la situación, estas nuevas maneras al ser algo nuevo para el sujeto le acarrea un estrés normativo, pero si logra solucionar el inconveniente este estrés se reduce y se crea una nueva respuesta que le puede servir más adelante en situaciones parecidas. Por lo tanto se puede decir que la adaptación esta íntimamente ligada al tipo de respuesta cognitiva del sujeto y si esta respuesta le ayuda o no a solucionar el problema, en la migración cada paso puede concebirse como algo nuevo o desconocido y el migrante mediante diferentes respuestas estará asimilando o no la migración. Así mismo cuando las respuestas cognitivas son insuficientes no se logra una adaptación óptima.

Marco Metodológico

En el presente marco metodológico se va a tener en cuenta, el diseño, el tipo, el enfoque metodológico que se va a utilizar, así mismo se definen los participantes y los instrumentos de recolección de información y de análisis de la información.

Enfoque cualitativo

Dado que el objetivo del estudio será analizar los factores asociados a la experiencia migratoria y como estos inciden en la adaptación del joven migrante que se ha trasladado a Bogotá, para estudiar pregrado, dicha investigación se realizara teniendo en cuenta un planteamiento metodológico con enfoque cualitativo, debido a que es el que mejor se adapta a las características y necesidades de la presente investigación.

El enfoque cualitativo está centrado en los sujetos, pretende comprender fenómenos humanos buscando interpretar la realidad social, la forma en que las personas, los grupos y las culturas dan sentido a sus experiencias y al mundo en el que viven. Estas experiencias se pueden relacionar con historias de vida bibliográficas, pueden tratarse analizando el conocimiento cotidiano, informes e historias, también analizan la interacción y comunicación mientras se da, desarrollándose a través de la observación o el registro de las prácticas de interacción y comunicación. Esta investigación cualitativa se realiza a través de análisis de documentos (textos, imágenes, películas o música) o huellas similares de las experiencias o interacciones (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Es por esto que la investigación que se realizó con población migrante busca conocer sus experiencias del proceso migratorio, a través de las vivencias del sujeto con el fin de analizar los factores que se asocian a la experiencia migratoria, a través del análisis de las narrativas, caracterizando la experiencia de migrar ya que este tipo de investigación permite conocer y

extraer mejor la información no numérica sino más de las vivencias del grupo seleccionado debido a que lo estudia desde su entorno natural.

Diseño narrativo

El diseño narrativo según Hernández (2014) puede referirse a historias de vidas de personas o grupos en cuanto a diferentes sucesos de asesinatos, líderes importantes, sucesos históricos, experiencias de vida entre otras, es por esto que el diseño de investigación narrativa pretende:

Entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentan. Se centran en “narrativas”, entendidas como historias de participantes relatadas o proyectadas y registradas en diversos medios que describen un evento o un conjunto de eventos conectados cronológicamente (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 487-488).

Es por ello que la investigación busca que el joven migrante narre o cuente como ha sido el proceso migratorio y las consecuencias que este acontecimiento ha traído a su vida, para entender los factores que repercuten en esta experiencia y cómo impacta en la adaptación a nivel psicológico, favorecido o no este suceso.

Participantes

Los participantes de este estudio fueron cinco estudiantes de la fundación Jaime Benítez Tobón entre las edades de 18 a 25 años, un hombre y cuatro mujeres estudiantes de diferentes universidades de la capital colombiana y cuyo lugar de origen son fincas, pueblos, veredas,

cuidad, municipios o corregimientos, y que además migraron hacia Bogotá para iniciar sus carreras profesionales.

Instrumento

Instrumento de recolección de la información

Entrevista narrativa. Este tipo de entrevistas se inicia una pregunta que pueda generar información acerca del tema que se quiere conocer, seguidamente se realiza varias preguntas (esto depende del entrevistador) que complementen lo narrado anteriormente y por último se realizan preguntas de balances que pueden estar dirigidas al entrevistador, donde se pueda esclarecer dudas acerca de algunas definiciones teóricas (Flick, 2012). Recolectando los datos de la siguiente manera:

En la entrevista narrativa, se pide al informante que presente la historia de un área de interés, en la que participó el entrevistado, en una narración improvisada... la tarea del entrevistador es hacer que el informante cuente la historia del área de interés en cuestión como un relato coherente de todos los acontecimientos relevantes desde su principio hasta su final (Flick, 2012, p. 111.).

Durante la entrevista a realizada a los migrante se exploró a través de unas temáticas particulares, el suceso migratorio, los acontecimientos previos a este y se realizaron unas preguntas que ayuden a complementar el objetivo de estudio. Instrumento de análisis de la información

Análisis del discurso. Está interesado en cómo se construyen las conversaciones, centrándose en el contenido del habla, los temas que trata y la organización social más que lingüística, permitiendo el análisis de fenómenos psicológicos que se esperan evidenciar sobre todo en el discurso de los participantes, prestando mayor importancia la construcción de versiones de los acontecimientos en informes y presentaciones. El análisis de discurso no se hace únicamente a través de conversaciones cotidianas, sino también con herramientas como la entrevista, informes entre otros (Edwards y Potter, 1992, Harré, 1998, Wetherell, 1998, citado en Flick, 2012, p. 214).

A partir de lo mencionado anteriormente se realizará un análisis de la información, identificando cinco categorías las cuales son:

Adaptación

Es la posibilidad de satisfacer una serie de necesidades que nos motivan o impulsan a interactuar con el contexto, y cuyo objetivo es sobrevivir tomando en cuenta la relación de los organismos con el ambiente que los circunda.

Redes de apoyo

Es un conjunto de relaciones personales que ayudan a la adaptación del individuo a su entorno y que contribuyen de alguna manera o prestan un apoyo en momentos de dificultad, formando vínculos que aportan psicológicamente de manera significativa y que se tienen presente en diversas situaciones.

Experiencias de aprendizaje

Es un conjunto de aprendizajes, que se tienen en cuenta al momento de enfrentar un desafío o un problema complejo y que en anteriores ocasiones le ha servido a la persona para

solucionar algún inconveniente, estas experiencias suelen quedar gravadas en la memoria a largo plazo para ser utilizadas en el momento oportuno.

Afrontamiento

Son aquellas concepciones psicológicas que se utilizan para enfrentar diversas situaciones y que hacen parte de un repertorio de respuestas que se han interiorizado anteriormente, porque su utilización ha ayudado a resolver alguna situación fácilmente.

Procedimiento

La investigación se realizó en primer lugar haciendo una visita a las instalaciones de la fundación Jaime Benítez Tobón en Bogotá, donde se presentó la propuesta de investigación a los jóvenes estudiantes y a las directivas de la fundación, se escogieron de un total de veintiocho estudiantes, a cinco de ellos que hubieran llevado más tiempo en el proceso de adaptación al acto migratorio, enseguida se recogieron los datos de las personas que quisieran ser voluntarios para la investigación y se programó por vía telefónica los días en que a los participantes se les pudieran realizar las entrevistas.

La recolección de la información se obtuvo por medio de dos entrevistas a profundidad con una duración de entre 45 minutos a una hora, y se registró el audio de las mismas con el permiso de los participantes. Dicha grabación se guardó en dos dispositivos celulares para no perder detalle de lo expresado por cada participante.

La información obtenida de cada entrevista con los participantes se transcribió y se realizó varias lecturas a dichas transcripciones con el fin de identificar las categorías asociadas al afrontamiento a continuación, se buscó en el discurso de los participantes las palabras asociadas a cada categoría. Con la anterior información recolectada se realizaron 4 tablas de análisis donde se recopiló la información de cada participante y se comparó con lo expresado por los otros participantes para cumplir con los objetivos propuestos al inicio de la investigación.

Marco Ético

Para la realización de investigación con seres humanos, los investigadores están regidos por la ley 1090 de 2006 en el título 2 de los principios generales.

Confidencialidad

Los psicólogos se rigen por la obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo del trabajo y no podrán revelar dicha información a menos que la persona involucrada le de su consentimiento o si la información recogida es pertinente para salvaguardar la vida del paciente o de alguna persona involucrada.

Investigación con participantes humanos

La investigación con participantes humanos tiene como componente velar por el bienestar de los participantes y de ninguna manera hacer un daño, por lo tanto se debe observar el principio de no maleficencia en cual indica que si no se le va a hacer ningún bien a el participante tampoco se le debe hacer ningún daño por mínimo que parezca.

Análisis de Resultados

A continuación se presentaran los resultados compilados en 4 tablas que dan cuenta de lo que cada participante refiere acerca de cada una de las categorías asociadas a los factores de afrontamiento psicológico de la experiencia migratoria, con el fin de facilitar la observación de los datos recogidos en las entrevistas realizadas a los participantes de la investigación.

Tabla 1

Análisis de Categoría: Afrontamiento

| Participantes | Categoría Afrontamiento |
|----------------|---|
| Participante 1 | Si tenía pareja hace rato- el novio da lo mismo- que me apoyaba- me indicó unas cosas - ver cómo me defendía allá- me arriesgo un poco- me arriesgué- me vine de allá -las personas eran abusivas- buscar un lugar donde vivir-dándome indicaciones- consejos para la ciudad- me daba pena- muy estresada- sentía que el tiempo no me rendía- estrés- no me adapto bien -sí aquí no me funcionan bien las cosas me devuelvo- infancia en el campo- sí toca pues sí- |
| Participante 2 | Muy pasional- yo sé sobre llevar eso- algo que me va a beneficiar - algo que quiero- está como en mi entorno -seguro- quedarme aquí en mí el confort- algún día voy a tener que estar saliendo- no he tenido crisis emocionales- la casa es- un entorno de confort- no ser apegada- no sacar juicios- la impotencia- uno es tan pequeño- mi impotencia- me da mucha, impotencia- no es que me afecten- son cosas que pasan- siempre tienen recompensa- uno puede -uno es capaz- yo me sobrevaloro- responsabilidad -independencia- me cansaba y ya me iba |
| Participante 3 | Tenía otro plan- porque tenía amigos de estadística- una ruptura amorosa- no me daba ni ánimos de estudiar- a veces no comía- formas fáciles de salir de problemas- pensar en el suicidio- muy frustrado- frustración-yo era como a la defensiva- los problemas del futuro para mí yo del futuro- no me voy a matar - pensar en que voy a hacer- a veces las cosas se solucionan solas- |

| Participantes | Categoría Afrontamiento |
|----------------|--|
| Participante 1 | Si tenía pareja hace rato- el novio da lo mismo- que me apoyaba- me indicó unas cosas - ver cómo me defendía allá- me arriesgo un poco- me arriesgué- me vine de allá -las personas eran abusivas- buscar un lugar donde vivir-dándome indicaciones- consejos para la ciudad- me daba pena- muy estresada- sentía que el tiempo no me rendía- estrés- no me adapto bien -sí aquí no me funcionan bien las cosas me devuelvo- infancia en el campo- sí toca pues sí- |
| Participante 4 | Allá estaba sola- no me sentía bien en Tumaco- sola -me sentía solita- vulnerable- con el tiempo establecer una relación - una nueva persona también me ayudó a estabilizarme más- nunca he estado como tan desamparada- como depresión – ansiedad - no tenía hambre ni sueño - bajé de peso -se me empezó a caer demasiado el cabello- depresión ganas de llorar- yo lloraba con los cuadernos- mentalizarme- nunca he vivido completamente sola- pero sin apoyo- uno con frío y sólo es terrible- se fueron acumulando- todo los fines de semana me iba donde mis papás- cogía para la casa- iba a aplazar el semestre- - él me dijo- entonces él me dijo- me dijo que podíamos hacer algo- aplazar el semestre- factores personales- yo no quería quedarme un año acá estable en Bogotá - no quería pasar mucho tiempo fuera de mi casa |
| Participante 5 | Muchas cosas- programarme- a veces duermo media hora- descansar un poquito la mente- tomó una ducha- hablar con mis compañeros- jugar uno- -guardar la calma- mi personalidad - no ser tan apegada- soy independiente - un poquito desapegada |

Tabla 2*Análisis de Categoría: Redes de Apoyo*

| Participantes | Categoría Redes de Apoyo |
|----------------|---|
| Participante 1 | <p>Mi familia -mi papá- mi mamá - mis tres hermanos- en la casa de una tía- estar con mis hermanas- mi mamá me apoyaba- mi tía- vivir con ella- con mi tía - vine con mi papá- ubicarme en la casa de mi tía - estar con mi prima - con mi otra primita- toda la gente de ahí le enseña a uno- ella me ayudó muchísimo- mi tía siempre me apoyó con todo- me ayudaba con cuadernos- como si fuera otra hija de ella- me trata bastante bien- otra tía también ayudó - me quedaba en la universidad -cuando sobra tiempo-</p> |
| Participante 2 | <p>Yo no soy muy apegada a las personas- si me hacen falta obviamente- si se me van a morir -yo voy a estar muy mal porque los amo - estar ahí pegada, no- la relación - estar en un salón de clases -mis amigos - hay gente me siento más activa- busco personas que estén estudiando- la influencia de ellos incide,- me ayuda mucho- a dos cuerdas conocía a la amiga -ya no tengo quien me haga la comida- no tengo una relación muy apegada- acá todos son muy amables- cada una de las personas que ha estado conmigo- que te digan para las que sea - te hagan sentir como en casa- socializar mucho - tengo la facilidad de relacionarme - es muy fácil conmigo- amárguese usted sola- demasiada empatía- socializar- soy muy empática - yo no le cojo rabia a la gente- mi mamá me dice que tengo que ser fuerte- mi familia en general- mi familia es chévere- con mis amigos me aburriría rápido- acá la pasó con mis amigos- acostumbrarme a las personas- disfrutar de la compañía de las personas</p> |
| Participante 3 | <p>Personas que conozcas- te ofrecen comida - ofreciendo un apoyo- acompañan -amigos de confianza- siento el apoyo de mi mamá- mi hermano mayor- yo fui el que le ayude - yo he sido el apoyo - yo vivía solo en Florencia- yo vivía solo -compartía con ellos- mi mamá me enviaba mucha plata- la fundación es como el apoyo- mis papás pensaban separarse y eso afecta- a mi mamá le escribo cuando me acuerdo -cada 4 o 5 días- pregunta si yo comí- mis amigos cercanos-pedirle consejo - los consejos pueden ayudar- lo único gratificante eran mis amigos- personas me ayudaron- el diálogo con otras personas- no comprometerme mucho- aún no somos pareja- me dijeron es su decisión - cuenta con nosotros- volver a estudiar con otros al campus- trabajar con otros estudiantes- no existe un alguien- sino un lugar - ese lugar es la fundación- este es mi segundo hogar- puede llegar a ser mi primer hogar- la fundación es majestuosa</p> |

| Participantes | Categoría Redes de Apoyo |
|----------------|--|
| Participante 4 | <p>La persona con que yo vivía en Tumaco ella me brindó todo su amor - tuve un angelito- me apoyo- mis amigos- establecido una nueva relación- un chico aquí en la fundación- de pronto no tanto ansiedad y depresión porque estaba con mi familia - era mi entorno- parte social - ósea estar rodeada de gente- compartir- ayudar -hacer algo humano- las personas que me rodean constantemente- las personas que están alrededor mío- trabajar con la gente - fundamental la compañía - el cariño que me han brindado- cómo aceptar lo que me dan mis compañeros- la compañía -en el pueblo toda la gente se conocen- quién es hijo- dónde vive saben el colegio- se conocen desde pequeñitos -</p> |
| Participante 5 | <p>Donde una prima- ruptura amorosa- mi familia me apoyaron- relación amistosa con un docente- éramos muy amigos - vivir a Bogotá con él- entrar a la fundación- adaptarme ya completamente- muy unidos - eran como una familia- encariñar con ellos, ellos son mi familia acá- sentir más afecto- no había necesidad de salir corriendo para la casa- entre ellos está mi mamá- con mi familia- el esposo de mi prima- me acompañó- él me ayudó- en general mi mamá- la fundación me dieron bastante apoyo- hermandad- uno pide ayuda y lo ayudan- todos son muy colaborativos- quiero a mi familia- pues yo llamo a mi mamá- pues acá en la fundación me siento más mucho más tranquila- es un gran apoyo- que no contará con ellos para nada- no van a poder ayudarme Jesús que es un amigo- llegué donde una amiga- personas que yo les agradezco-</p> |

Tabla 3*Análisis de Categoría: Adaptación*

| Participantes | Categoría Adaptación |
|----------------|--|
| Participante 1 | <p>Fue como la costumbre- transporte público - no sabía cómo era ese tipo de aspectos- cosas más baratas- allá era como mucho más fácil todo- fue difícil adaptarme - tanta gente- no es fácil adaptarme - yo no soy muy sociable- lazos de amistad así fuertes- comprar cosas- mirando de dónde sacar dinero- yo ya estoy más grande- que yo tenía pues varias cosas allá en Neiva- sólo pude traer la ropa y libros- cómo moverte en Transmilenio- más cosas por hacer - estar más pendiente de otras cosas- sentirme más cómoda -más libre- cohibida por problemas- me sentía un cohibida - no me gustaba- no usted no sirve- entonces eso me molesta bastante - no quería devolverme tampoco- me había enamorado de la universidad-</p> |
| Participante 2 | <p>Cuándo pasan llenos- acostumbrada en el pueblo- acostumbrándome- me gustó acostumbrarme- me gustó más el clima acá- más el frío- no quisiera regresar al pueblo- polifacética- condiciones que nos hacen volver- otras personas- se me ha dado muy bien- recaídas- como la misma sensación - ellos sí les ha llegado a sentir depresión- bajones- yo lo he sabido llevar- no me siento como en ese entorno- eso me ha dado duro- acá uno para salir la piensa- no estaba acostumbrada que me hicieran todo- pasas de ser el niño de la casa - mirar cómo vivir- caminar me da muy duro- yo soy muy floja- independencia- entonces eso es un cambio- ambiente muy hogareño -cálido- no es lo mismo llegaron lugar donde te miran feo - no te sientas que eres de ahí- saber adaptarme- una persona que no se adapta a los cambios- no se sabe adaptar - sufre mucho- es un cambio muy grande- mi estabilidad -mi bienestar- resiliente- independencia emocional- mi estado no depende de lo que tú hagas- independencia emocional.</p> |
| Participante 3 | <p>Traslado un lugar -muchos cambios- mucho estrés- sentirse sólo- no me dio tan duro la adaptación- difícil ir a un lugar donde no tengo nada- no tengo a nadie se necesita plata para sobrevivir- complicado para personas de la periferia- me dio duro el clima- el ambiente es pesado- en polución- agua fría- Bogotá es muy congestionada- las personas viven como de afán- eso me costó bastante - porque acá todo es muy caro- para mí es una porquería- traumático- en el primer semestre- está a la defensiva- desconfianza - procesos algo riguroso - me ayudo económicamente- mi papá no me mandan - tampoco les pido- todo el traslado- no te tenía dinero- angustia- la autoestima por el piso- no asistí ningún psicólogo- es importante subir la autoestima- pensé en irme a san Vicente - no tenía recursos- me siento más comfortable acá- se siente seguro- se siente bien- se siente como en casa- la ciudad me gusta- no he cambiado mi perspectiva - se aprende a vivir- uno se</p> |

| Participantes | Categoría Adaptación |
|----------------|--|
| | acostumbra- el frío ya no es tanto problema - acá en Bogotá el desarrollo es muy bueno- uno se va acostumbrando- |
| Participante 4 | Independencia- el clima es demasiado caluroso- las costumbres de la gente- un factor más climático- mi vida sea más amena en la fundación- sentirme más querida acá- me agrada muchísimo- me hace feliz todo lo que aprendí- el clima- me adapto pero no con tanta facilidad- ha tocado porque entonces ¿cómo hacía?- enamorada de la carrera- la carrera me da como estabilidad- si toca, toca - muy clave ósea no darlo todo- importante el clima también- él frío sí me afectó demasiado- un poco preparada - muchas cosas negativas- como a las dos semanas ya habían iniciado clases- en Bogotá y trabajando - me propuse ayudar- él no me pidió que pagaré - yo ya lleva un mes sin aportar nada - no me sentía bien así- me siento más segura para quedarme- estoy segura que me voy a poder quedar- no voy a tener ningún problema psicológico |
| Participante 5 | Me siento más a gusto acá en Bogotá- cuándo también era muy familiar- unido muy bonito- en confianza de hablar -opinar- muchos factores que hacen que no sea tan difícil el cambio- todo trabaja con en conjunto para que no me afecten tanto las cosas- desapego -la adaptación al cambio- entonces iba a buscar trabajo en Bogotá- ya venía como una preparación- |

Tabla 4

Análisis de Categoría: Experiencias de Aprendizaje

| Participantes | Categoría experiencias de Aprendizaje |
|----------------|---|
| Participante 1 | Quiero que las cosas sean más rápido- la vida sea más cómoda- me dieron pocas instrucciones- no me gusta una ciudad pequeña- problemas familiares- temprano para coger el transporte – acomodarme- saber manejar el tiempo- me gastaba tantos minutos en Transmilenio- ser más agresiva- meterme en los Transmilenio llenos- no gastar tanto tiempo- hay veces que lo puedo manejar - hay veces que no- no lo puedo manejar todavía el tiempo- todavía me falta conocer - conocer mucho- mejores ofertas - hacer rendir más el dinero- hice unos trabajos hace muchos años- |

| Participantes | Categoría experiencias de Aprendizaje |
|----------------|---|
| Participante 2 | Me adaptará fácil- aprendido- independencia- responsabilidad -valorarme - auto valorarme –adaptarme a cocinar- aprendido a convivir más- me he encerrado mucho- hacer todo sola- nadie me hace la comida- no tengo ese apoyo- hacer todo por ti misma- responsabilidad- es diferente porque acá la gente se mueve más- es más dinámico- una hora puedes hacer muchas cosas- acá en una hora sólo puedes hacer una- si yo quiero ir algún lado me echó 40 minutos de viaje -acá todo es más complicado- complejo- tipo más fácil de entender - no todas las cosas tienen que funcionar - escuchar más a la gente- consejos- era como toda inocente- siento que he crecido- tengo un poco más de carácter - determinación- |
| Participante 3 | La cultura- aprender de gastronomía- las personas que cocinan acá- se construye el lenguaje - en el pueblo uno es muy machista- tienen diferente orientación sexual -son unos maricas- me apartó de ustedes porque son maricas- quitar el sesgo que tenía - las orientaciones sexuales- un título y no sepa que hacer - no sepa dónde buscar trabajo- construir panoramas distintos- el conocimiento te impulsa- yo era religioso- cambie mis conceptos-a nivel emocional -a nivel de conocimiento- aprende uno a convivir - no ser ofensivo- aprende a ponerse en los zapatos del otro- construcción del conocimiento- no sólo en el aula - aprender de otro compañero- las costumbres son diferentes - las personas que viven acá están a la defensiva- Transmilenio es un sistema malo |
| Participante 4 | Conocer como la Candelaria- el Transmilenio ya lo cojo bien- no conozco la ciudad- me se orientar- aprender a orientarse en la ciudad -es algo como difícil para eso ya como que no me pasa- orientarme en la ciudad- a tener amistades- relacionarme con las demás personas- he aprendido y acá me relacionado más- aprendido relacionarme un poco más- he tenido muchas experiencias que me han permitido saber- no cometer los mismos errores |
| Participante 5 | En fresno no socializaba mucho- totalmente diferente acá- allá es diferente- muchas que todavía no conozco- aprendiendo - ser fuerte - ser valiente- aceptar a la gente- -respetar lo que son las personas- cuándo empezó todo peleaba- aprender a tolerar- hablar con sinceridad - respetar- -aprendí ser más tolerante- a respetar el espacio de los demás- la gente la gente es muy cerrada- insegura- demasiado egoísta- se encierran en ellos mismos- la gente acá en Bogotá es egoísta- a no ser tan ingenua- los roles son demasiado competitivo- aprender bien con quién está relacionado- es con palanca- aprendí a coger bus - orientarme- |

Análisis

Terminada la presentación de las tablas que recopilan la información por categorías de cada participante frente a lo encontrado en las entrevistas, se presentan los análisis por cada categoría:

Adaptación

La migración en sus primeras etapas se experimenta como un sentimiento de tristeza, “un bajón” que con tiempo, adaptación, aprendizaje y la asimilación va superándose, es por ello que en retrospectiva y cuando la adaptación se ha completado o se ha asimilado el nuevo lugar de residencia y sus dinámicas: el migrante siente que disfrutó la experiencia, que en un principio le pareció algo duro y difícil de manejar, esta asimilación de las nuevas dinámicas, el aprendizaje y la adaptación total impulsa al migrante a no querer regresar a las dinámicas anteriores al traslado.

Es por ello que en la adaptación entra en juego las dinámicas del lugar al que se traslada el migrante interno, entre esas dinámicas una de las más importantes para los participantes es el moverse en la nueva ciudad, sienten que cuando aprenden a orientarse y trasladarse de un lugar a otro dentro de la ciudad a la que se han trasladado, se están adaptando y lo ven como un logro personal que les disminuye el estrés o angustia, dicha angustia surge de lo imaginario colectivo y social, lo anterior se evidencia en la categoría emergente sobre lo imaginario que puede revisar más adelante.

Por el contrario, podemos encontrar que uno de los factores que dificultan la adaptación son los problemas que el migrante puede evidenciar entre las personas que lo rodean y con quién convive, no queriendo verse involucrado, esto acarrea un malestar que lo impulsa a alejarse y no sentirse bienvenido, los participantes se refieren a este factor como sentirse cohibido, incómodo,

no tener libertad. Así mismo las críticas de parte de las personas con las que convive les generan ese tipo de sentimientos, y pueden acarrear baja autoestima en el migrante, esto influyo en que algunos de los participantes al alejarse de este tipo de problemáticas y poder ingresar a la fundación, vivenciaran el cambio de hogar como algo muy positivo. Por consiguiente otro factor asociado a la experiencia migratoria y que influye en la adaptación es el ambiente al que llega el migrante, cuando el migrante se siente bienvenido, en un ambiente hogareño, cálido, familiar, unido y bonito, se le facilita en gran manera la adaptación.

De igual manera el dinero y la manutención es otro de los factores asociados a la adaptación de los migrantes, es una de las preocupaciones que se tienen presentes desde que el migrante se plantea el traslado a otra ciudad y se tiene en cuenta durante toda la estancia en el nuevo lugar donde vive, esta preocupación se enfoca en no terminar con los recursos económicos que se tienen, para ello el migrante idea maneras como tratar de encontrar lugares donde se pueda comprar a bajo costo, tanto alimentos como otros enceres, en este factor los participantes refieren que el costo de vida en Bogotá es más elevado.

El cambio de clima es otro factor que incide en la adaptación, la mayoría de los participantes se han trasladado de un lugar más templado, y el frio característico de Bogotá es experimentado como un malestar, este cambio climático repercute también en la manera de vestir del migrante puesto que está acostumbrado a una vestimenta según la región del país de la que se trasladó. De la misma manera mudarse a una ciudad más calurosa, también incide en la adaptación.

Redes de apoyo

Este factor asociado a la migración es importante debido a que el migrante, le gustaría seguir comunicado con su familia y seres queridos, le afecta alejarse de su familia y por ende

está en constante comunicación por redes sociales como whatsapp y facebook o a través del teléfono, en consecuencia cuando un migrante se va a otra ciudad y convive con un familiar que le da apoyo, le acompaña y le brinda consejos y guía sobre cómo son las dinámicas en la nueva ciudad, se le facilita la adaptación.

Cabe destacar que cada migrante, en la mayoría de los casos busca apoyo en nuevas personas que le ayuden y acompañen de cierta manera en este proceso, una de las maneras como el migrante espera encontrar ese apoyo es el que piensa que va a encontrar con sus compañeros de clase en la universidad, esto evidencia en el discurso de los participantes quienes refieren que los amigos de la universidad son un gran apoyo y le ayudan por ejemplo en momentos de crisis, uno de los participantes refiere que cuando pensó en suicidarse por los problemas que le traía la carga académica de la universidad encontró apoyo y consejo en sus amigos de la universidad, otro participante refiere que espera encontrarse en la aula de clase para socializar y encontrar nuevos amigos, una participante encontró apoyo en un docente de su universidad y creó un lazo importante con el docente.

Como podemos evidenciar, la mayoría de los participantes refieren un cambio en cuanto a su manera de relacionarse con las demás personas, refiriendo un “abrirse más a las personas” “socializar mucho con la gente” es decir el migrante tiende a hablar más con las personas y expresar su punto de vista, buscando aliados o personas que de alguna manera le puedan ayudar cuando el migrante lo necesite, así mismo cuando ocurre que el migrante entabla una nueva relación sentimental en el lugar al que se traslada, se vivencia como una importante red de apoyo, y que brinda estabilidad.

De la misma manera encontrar un lugar como es la fundación Jaime Benítez Tobón, que está conformada por personas que pasan por la misma situación, es decir la mayoría de las

personas de la fundación, son migrantes internos que han cambiado de ciudad para estudiar un pregrado, es un factor de alivio para esta población; los participantes encontraron una red de apoyo en la fundación, encontraron amigos y refieren sentir: alivio, bienestar, compañía, calidez, y seguridad, al pertenecer a esta fundación, encuentran además con quien pasar momentos de esparcimiento, algo que disminuye el estrés de la adaptación no solo al cambio de ciudad, sino también adaptarse al entorno académico.

Experiencias de aprendizaje

Se identifican variadas experiencias que dejan como resultado el aprendizaje de nuevas dinámicas, nuevas formas de interacción, y nuevas formas de ver la sociedad, una de ellas es una interacción diferente con las personas de la ciudad, puesto que al migrar a una ciudad con una población mayor, el migrante encuentra una diversidad de costumbres las cuales son normalizadas por la sociedad receptora a medida que se perpetúan en el tiempo y la psique de los habitantes de cada ciudad, añadiendo a lo anterior, los participantes de la investigación perciben que la tolerancia es mayor en una ciudad grande respecto a un pueblo pequeño.

En consecuencia, cambia de manera significativa la percepción de algunas costumbres, lo anterior se evidencia en frases como: “las personas que tienen diferente orientación sexual son unos maricas” “que yo me apartó, yo me apartó de ustedes porque son maricas” el resultado del aprendizaje respecto a la orientación sexual, en este caso da como resultado: “quitar el sesgo que tenía respecto a las orientaciones sexuales”. Es decir, se aprende “a ser más tolerante” según palabras de los propios participantes de la investigación y se “aprende a ponerse en los zapatos del otro”.

Así mismo uno de los aprendizajes más satisfactorios, según refieren los participantes de esta investigación, es el aprender a moverse dentro de la nueva ciudad, y saber orientarse. En

un primer momento les genera angustia el no saber orientarse y temen perderse, pero el migrante en la mayoría de los casos no tiene temor a solicitar una guía al respecto, con las personas alrededor, puesto que esto se acostumbra en los lugares de origen y el migrante colombiano de la periferia espera que la ayuda de las personas sea la misma que en su lugar de origen.

Otro factor asociado al aprendizaje en la experiencia de migrar es que el lazo social que se forme en el nuevo lugar de residencia le puede ayudar a encontrar oportunidades en un futuro, al migrante; cuando el lazo social es propio para esas oportunidades se busca perpetuar y se espera que en un futuro le sea de ayuda, el migrante percibe el apoyo social como algo bueno y deseable, destacando con ello que los seres humanos somos sociables por naturaleza.

Del mismo modo la independencia y responsabilidad es otro aprendizaje que le aporta al joven migrante la experiencia de migrar internamente; los que haceres del hogar o los “oficios” como se conoce comúnmente en Colombia por ejemplo cocinar, lavar la ropa planchar ropa y demás, en la mayoría de los casos se vuelven una de las prioridades, y el migrante las vivencia como hacerse cargo de sí mismo con el fin de encontrar un bienestar.

Lo anteriormente mencionado está en concordancia con lo planteado por Moos, citado por Cebrenos (2020) quien explica que estas experiencias de aprendizaje hacen parte de la reevaluación positiva donde los individuos por medio de una serie de pensamientos, extraen el lado positivo de las experiencias y tratan de sacar provecho a la situación convirtiendo estos aprendizajes en algo útil.

Afrontamiento

Con objeto de evaluar las maneras de afrontar el estrés propio del proceso migratorio el sujeto que evalúa sus recursos como innecesarios, para enfrentar la situación, se siente

desbordado lo que le genera un cuadro sintomático propio de la patología depresiva, debido a que somete al organismo a la angustia y ansiedad, se encontró en la investigación que la ideación suicida se percibe por uno de los entrevistados como una forma de escape a la situación estresante, se refiere a esto como: “encontraba formas fáciles de salir de problemas cómo pensar en el suicidio” sin duda el impacto psicológico de la migración interna, sumado a las dificultades que se experimentan en este proceso, hace que el migrante vivencie algunas situaciones vitales que si no se abordan de manera adecuada pueden terminar con un suicidio consumado, de ahí que velar por la salud mental de esta población de una manera oportuna es sin lugar a dudas de suma importancia para prevenirlo.

Igualmente podemos encontrar otra manera de afrontamiento pasivo o evitativo donde no enfrenta el problema sino que cuando se siente indefenso, se evidencian conductas de dependencia y cuadros de regresión psíquica, tiende a comportarse de una manera sumisa y empodera a los otros como figuras de autoridad; por lo tanto actúa como un niño ante las figuras paternas, dejando que la figura de autoridad tome decisiones que le corresponden al migrante.

Imaginario del lugar a donde se dirige el migrante interno

El imaginario de la ciudad a donde se dirige el migrante se basa principalmente en un constructo social, es decir el migrante escucha de antemano situaciones o juicios al respecto, se forma ideas desde ese conocimiento, estas las ideas lo previenen de situaciones peligrosas en la mayoría de los casos, respecto a la ciudad de Bogotá el imaginario se forma igualmente por las condiciones que el migrante escucha o ve en las noticias, en la mayoría de las ocasiones percibe inseguridad, esto genera temor, miedo, y angustia al momento de empezar a conocer la ciudad y a movilizarse.

Discusión de Resultados

El presente documento al proponerse investigar los factores asociados al afrontamiento frente a la experiencia de migrar internamente para estudiar un pregrado en la ciudad de Bogotá, encontró que la motivación de los participantes para querer migrar está en concordancia con las causas de la migración planteadas por Granados (2010) quien identifica algunas de ellas como: búsqueda de nuevas oportunidades, mejoramiento de la calidad de vida. Puesto que los participantes de la presente investigación señalan que todos estos aspectos se tienen en cuenta al momento de escoger la ciudad a la que planea trasladarse, de la misma manera se encontró el deseo de permanecer en Bogotá, o el traslado a otra ciudad “grande” para seguir accediendo a estas posibilidades. Las motivaciones que presenta el individuo al momento de tomar la decisión juegan un papel importante al momento que el migrante se encuentra con dificultades, es decir el migrante recuerda por qué ha migrado y cuáles son sus metas, y esto en ocasiones le ayuda a afrontar psicológicamente los inconvenientes propios del acto migratorio.

Así mismo se deduce a partir del análisis de categorías, que una de las características principales que facilita el afrontamiento y la adaptación para los migrantes internos es tener la oportunidad de llegar a un lugar como la fundación Jaime Benítez Tobón, puesto que los estresores comunes de la migración entre ellos: soledad, dificultades económicas, intolerancia, falta de comunicación, falta de redes de apoyo, y demás se ven solventados en gran manera por la comunidad que han formado los migrantes internos en la fundación. De la misma manera cuando el migrante tiene la oportunidad de pertenecer a la fundación desde antes de realizar la migración es un factor que atraen al migrante a la ciudad de Bogotá. Anudado a lo anterior con la teoría de los factores de atracción y repulsión de Dorigo y Tobler (1983), afirman que existe algunos factores que impulsan al migrante a dejar atrás su lugar de origen al compáralo con las

ventajas que pueden existir en el lugar al que planea trasladarse y los cuales le atraen esto crea una dinámica de abandono contra una fuerza de atracción (push-pull). Los factores de empuje son aquellas situaciones de la vida que dan una razón para estar insatisfecho con el entorno local actual; los factores de atracción son aquellos atributos de lugares distantes que hacen que parezcan atractivos, lo cual está en concordancia con lo encontrado en la presente investigación.

Igualmente se puede evidenciar que la teoría de los factores push and pull, o factores de atracción y repulsión al momento de pensar en la migración de Dorigo y Tobler (1983) no tiene en cuenta los factores de repulsión que puede tener el lugar al que se planea trasladarse; como resultado de la presente investigación y al contrario de lo planteado por los autores el análisis que realizan los migrantes internos sí consideran los conocimientos previos del lugar al que se dirige, y sobre todo los peligros a los que se puede ver expuesto.

También se encontró lo aportado por Navarro en 2014 quien menciona que el malestar psicológico de los migrantes disminuye de manera significativa si existe un mayor contacto con su familia este factor asociado al afrontamiento de los migrantes, se vivencia como un deseo de seguir comunicado con su familia y seres queridos, le afecta alejarse de su familia y por ende está en constante comunicación por redes sociales o a través del teléfono, esta investigación encontró que los migrantes internos al compartir con los compañeros de la universidad y la comunidad de la fundación Jaime Benítez Tobón sienten que su nueva familia es la comunidad de la fundación los participantes encuentran el apoyo que se espera en una familia, refieren que las personas de la fundación son su nueva familia, o su segundo hogar.

En contraste con lo anterior cuando el migrante se encuentra con una ruptura en su núcleo familiar, este le afecta de manera significativa, siente que el apoyo familiar que le brinda su núcleo, se verá fragmentado por ejemplo por una separación, los datos en cuestión son muy

pocos y no es concluyente los resultados de la investigación, se recomienda una investigación con que aborde este tema de manera más profunda.

El anterior punto de vista está en concordancia con el malestar psicológico que sienten los migrantes internos, este malestar psicológico se puede elevar en algún momento y como lo experimento una de las participantes “nunca había estado como tan desamparada, con sentimientos como depresión y ansiedad, no tenía hambre ni sueño y bajé de peso, se me empezó a caer demasiado el cabello sentía ganas de llorar, lloraba con los cuadernos” incluso uno de los participantes al ver que sus objetivos al trasladarse de ciudad para estudiar un pregrado se estaban truncando refirió que tubo ideación suicida en los momentos más difíciles de la experiencia.

En cuanto a parejas dejadas atrás al momento de migrar no parece ser un componente importante para jóvenes entre 18 y 24 años debido a que no hay un vínculo muy fuerte con la pareja, esto se evidencia en esta frase dicha por un participante de la investigación: “ósea dejar el novio da igual” cuando se indago sobre ese tema con otro participante refirió que “son etapas que van pasando” dando a entender que su proyecto académico y de trasladarse de lugar de vivir es de fundamental importancia, y este proyecto en ocasiones no es compatible con una relación sentimental en el lugar de origen, la cual se experimenta por los participantes como algo pasajero.

Lo anteriormente mencionado contrasta con lo encontrado por Obregón, Martínez, Rivera y Cervantes, (2012) quienes dan un valioso aporte al tema *cuando se trata de una pareja casada*, uno de los miembros de la familia que mayor impacto psicológico sufre es la esposa del migrante, ya que:

al sentir la ausencia del compañero hace que se sienta más irritable y la carga de trabajo se incrementa y surgen sentimientos de tristeza, puesto que se enfrenta a nuevos estresores tanto económicos como familiares, mayor responsabilidad del hogar, tener que dar más atención a sus hijos y sumado a esto la incertidumbre de no conocer el estado físico, psicológico y emocional de su pareja, genera en ella trastornos psicósomáticos a partir del estrés y la soledad (OMS, 2008 Rivera H, 2012, citado en Ceja, Lira y Fernández, 2014).

Actualmente los estudios que referencian estrés de aculturación por, Finch en el 2000 y otro por Health, en el 2014, evidencian que la percepción de ser discriminado negativamente tiene efecto sobre la salud de las personas, en el presente estudio se evidencia que cuando el migrante se traslada dentro de el mismo país de origen, y además está rodeado con personas que también se han trasladado de manera interna, dicho fenómeno no repercute de manera importante en la salud mental ni física del migrante.

Se evidencia a través de las entrevistas realizadas que una de las maneras más usadas por el joven migrante al momento de afrontar las situaciones problemáticas es de una manera pasiva y centrada en las emociones esto es acorde a lo encontrado por Cebreros (2020), quien según:

Si en la evaluación la persona determina que sus capacidades son insuficientes para enfrentar el problema, la estrategia de afrontamiento que adoptará serán estrategias evitativas, a estas estrategias se les conocía antes como de huida o centradas en la emoción porque lo que se busca es un alivio emocional, pero de carácter transitorio, siendo así distan mucho de las estrategias activas que ayudan a solucionar verdaderamente el problema (Cebreros, 2020).

El aprendizaje se experimenta en algunos casos como: “uno tiene que aprender a vivir experiencias y adaptarse esas cosas son un tipo de oportunidades que te da la vida para aprender” es decir el aprendizaje se percibe como una oportunidad, lo anterior es acorde a lo encontrado en la teoría donde las personas tratan de extraer el lado amable o positivo de la situación entre las que se encuentran las experiencias de aprendizaje , las experiencias útiles las cuales se les puede sacar provecho así la situación sea muy complicada (Cebreros, 2020).

Los riesgos mencionados por la OMS (2008) quien puntúa que los migrantes son más vulnerables a los trastornos mentales y psicosociales llevándolos entre muchas otras cosas al consumo indebido de alcohol, no se pudieron evidenciar debido a que las reglas para la permanencia en la fundación Jaime Benítez Tobón incluyen la prohibición de consumo de alcohol y drogas (incurriendo en que la persona que viole estas reglas de no consumo de alcohol y drogas será expulsada de la fundación).

Conclusiones

Producto del desarrollo de la investigación se encontró que las instituciones o las fundaciones dedicadas a la protección de los migrantes internos, que se trasladan para empezar un pregrado en la ciudad de Bogotá, son una herramienta o un factor protector importante en el proceso de adaptación y ayuda al momento de enfrentar los problemas propios de la migración interna, ya que los migrantes encuentran redes de apoyo, compañeros con los cuales compartir su experiencia, además de que solventan problemas económicos como la manutención, alimentación y techo. Aun así, la migración interna no deja de ser un fenómeno que trae consecuencias psicológicas difíciles de manejar, a pesar de contar con un apoyo como la fundación, los migrantes participantes de la investigación pasaron por momentos difíciles que afectaron su estabilidad y bienestar tanto psicológico como físico, los componentes de este malestar van desde estrés, ansiedad, sentimientos de depresión, llanto, desesperación, hasta la ideación suicida.

Así mismo debido al acto migratorio, las relaciones de pareja que se han consolidado (matrimonio) suelen dejarse atrás, lo que en ocasiones le genera malestar al migrante. En la presente investigación, los jóvenes refieren no darle mucha importancia a las relaciones sentimentales que se tenían en el lugar de origen, algunos de los jóvenes encontraron una nueva pareja sentimental en el sitio al que se trasladaron y esta nueva relación le sirve como una red de apoyo lo cual promueve la adaptación. Siendo así se evidencia que dejar atrás una relación sentimental puede acarrear malestar psicológico dependiendo de si la relación se ha formalizado o no.

Por ende la migración interna es un fenómeno en el que el migrante, cambia de manera drástica la realidad de su entorno y este cambio trae consigo aprendizajes de nuevas dinámicas

tanto físicas como sociales, es decir nuevas maneras de relacionarse con el nuevo lugar al que se enfrenta el migrante, este aprendizaje se experimenta, como una oportunidad de crecimiento que contribuye al bienestar y a la adaptación, de esta manera las diferentes experiencias que acarrea el fenómeno migratorio se vivencian de una manera positiva ya que facilitan la consecución de las metas planteadas, por el joven estudiante a la hora de migrar internamente.

Para finalizar, se puede concluir que los estudios o investigaciones con migrantes internacionales, no se pueden o no se deben extrapolar en su totalidad a migración interna, dado que en este contexto el fenómeno migratorio internacional tiene componentes que difieren de la migración interna entre ellos la cercanía de la familia como red de apoyo, el hecho de que la cultura no cambia de una manera tan drástica, la posibilidad de visitar y de esta manera estar en contacto directo con el núcleo familiar, hace que este fenómeno sea diferente a otros fenómenos migratorios.

Recomendaciones

Las fundaciones que se dediquen a brindar un apoyo a este tipo de población deben tener un acompañamiento preferiblemente desde la psicología clínica en el portafolio de sus servicios, o como mínimo un plan de prevención que impulse el cuidado de la salud mental de los jóvenes migrantes internos, puesto que se puede evidenciar fácilmente que la migración repercute de manera importante en la salud mental y bienestar emocional del joven migrante. Así mismo se recomienda que las instituciones universitarias cuenten con programas de promoción y prevención que apunten al cuidado de la salud mental de esta población, y más cuando el joven migrante que se ha trasladado de ciudad no cuenta con una red de apoyo social o no tiene la oportunidad de acceder a fundaciones que le presten un apoyo.

También es importante el fortalecimiento de la investigación en este tipo de fundaciones que albergan a estudiantes que se han trasladado de otras regiones del país para realizar un proyecto académico, y extenderlo a la familia del migrante con el fin de evidenciar como afronta el traslado de la persona que migra, y si esto afecta las relaciones familiares o como pueden llegar a cambiar o impactar en las dinámicas familiares del joven migrante, se recomienda indagar sobre este tipo de cambios en el sistema familiar debido a que posiblemente el hecho que una persona del núcleo familiar se aleje le puede generar un malestar psicológico a sus familiares.

De la misma manera se requiere hacer una investigación que aborde más profundamente las relaciones sentimentales, pues son un componente importante de apoyo para los migrantes internos, siendo una de los factores que puede promover la adaptación, se recomienda hacer una investigación enfocándose en cómo se vivencian este tipo de relaciones y los significados que se le atribuyen.

Referencias

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista de servicios sociales*, (46), 163-171.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3119470>
- Arango, J. (s,f.). Las «leyes de las migraciones» de e. g. Ravenstein, cien años después.
Recuperado el 8 de abril 2020, de http://reis.cis.es/reis/pdf/reis_032_03.pdf
- Aruj, R. (2008). Causas, consecuencias, efectos e impacto de las migraciones en Latinoamérica. Toluca, México: Ciudad universitaria.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S14057425200800010005&script=sci_abstract
- Ataca, B., y Berry, J. (2002). Psychological, sociocultural, and marital adaptation of Turkish immigrant couples in Canada. *International journal of psychology*, 37, 13-26.
- Bertalanffy, V. (1976) Teoría general de los sistemas. Editorial fondo de cultura económica. México.
- Blanco, C. (2000). Las migraciones contemporáneas, *Papers revista de sociología*. (65),12-15.
<https://papers.uab.cat/article/view/v65-samper>
- Bueno, S. (s. f.). Definiciones y conceptos sobre la migración. En “apuntes sobre la migración internacional y su estudio”. Recuperado de: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf
- Cancillería. (2 de junio de 2020). Antecedentes históricos y causas de la migración.
<https://www.cancilleria.gov.co/colombia/migracion/historia>

- Cardona, A., Jaiberth, A., Pérez, R., Rivera, O., Gómez, M., y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11 (1), 79-89. [Fecha de Consulta 30 de Abril de 2021]. ISSN: 1794-9998. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de psicología*, 20(3), 5. http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf
- Cebreros, D. 20 abril de 2020. Clase modelo de afrontamiento del estrés Lazarus y Folkman Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=NwTkpWmQTKU>
- Ceja, A., Lira, M., y Fernández, G. (2014). Salud y Enfermedad en los Migrantes internacionales México y Estados Unidos. *Revista Mexicana Ra Ximhai*, (10), 291-306. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46129579013.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). Migración interna. <https://www.cepal.org/es/temas/migracion-interna>
- Consejo Nacional de Población. (2008). Migración y Salud. Latinos en Estados Unidos. <http://www.conapo.gob.mx/work/models/OMI/Resource/489/LatinosenlosEstadosUnidos.pdf>.
- DANE. (4 de junio de 2015). Las cifras que demuestran por qué Colombia es un país de migraciones. <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/especial-con-datos-sobre-las-migraciones-internas-en-colombia-264990>

Della, P., y Diani, M. (2011). Los movimientos sociales (Vol. 4). CIS. Recuperado en 14 de abril de 2020, de

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NtTifM06q7UC&oi=fnd&pg=PA9&dq=AfMT3nIIO-&sig=RY5GO5Z_iZSwc2hUuKAbm0432WY#v=onepage&q&f=false

Delgado, R., Márquez, C., y Rodríguez, R. (2009). Seis tesis para desmitificar el nexo entre migración y desarrollo. *Migración y desarrollo*, (12), 27-52. Recuperado en 14 de abril de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1870-75992009000100002&lng=es&tlng=es

Di-Colloredo, C& Aparicio, D y Moreno, J (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2),125-156.[fecha de Consulta 5 de Junio de 2021]. ISSN: 1900-2386.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>

Dorigo, G., y Tobler, W. (1983). Push-Pull Migración Laws.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8306.1983.tb01392.x>

Duque, B (2006). El reasentamiento poblacional: fenómeno social, político y de progreso. *Estudios socio jurídicos*.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/sociojuridicos/article/view/318/266>

Fajardo, M., Patiño, M., y Patiño, C. (2008). Estudios actuales sobre aculturación y estudios en inmigrantes: revisión y perspectivas. *Revista Iberoamericana en Psicología: Ciencia y Tecnología*, (1), 39-50. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.1104>

Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.

- Finch, B., Kolody, B., Vega, W. (2000). Perceived discrimination and depression among Mexican origin adults in California. *Journal of health and social behavior* 2000. 41: 295-313.
- Folkman, S., y Lazarus, R. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento* (p. 460). Nueva York: Springer Publishing Company.
- Franco, S., Gutiérrez, M., Sarmiento, J., Cuspoqa, D., Tatis, J., Castillejo, A., Barrios, M., Ballesteros-Cabrera, M., Zamora, S., y Rodríguez, C., (2017). Suicidio en estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia, 2004–2014. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22(1), 269-278. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017221.22452015>
- García, M., y Magaz, L. (1998). *Escalas Magallanes de Adaptación*. Madrid, España: Albor COHS. <http://www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/emaMANU.pdf>
- Gómez, W, J., (2010). La migración internacional: teorías y enfoques, una mirada actual. *Revista Iberoamericana en Psicología: Ciencia y Tecnología*, 13(26), 81-99. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttextpid=S0120-63462010000100005&lng=en&tlng=es.
- Granados, J. (2010). *Las migraciones internas y su relación con el desarrollo en Colombia: una aproximación desde algunos estudios no clasificados como migración interna de los últimos 30 años*. [Magister. Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/664>.
- Grahan, G. (2007). *Análisis de los datos cualitativos* (pp. 10-48). Ediciones moratas.

- Guarnizo, L. (2006). El estado y la migración global colombiana. *Migración y Desarrollo*, (6), 79-101. [Fecha de Consulta 30 de abril de 2021]. ISSN: 1870-7599. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66000603>
- Guzmán C., y González, V., y Rivera, H. (2015). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 13(2), 701-714.
- Hatton, T., y Williamson, J. (1998): *The age of mass migration: An economic Analysis*. Oxford, University press. <https://global.oup.com/academic/product/the-age-of-mass-migration-9780195116519?cc=us&lang=en&>
- Hernández, M., y Nacif, L. (2009) impacto emocional: cáncer infantil – inmigración psicooncología. Vol. 6, núm. 2-3, 2009, pp. 445-457
<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0909220445A>
- Hernández, S, R., Fernández C, C., y Baptista, L, P. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición*. México.
https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019–1024. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>.
- López, C. (2012). El cuerpo como instrumento de violencia entre migrantes tlaxcaltecas. *El cotidiano*, (176), 77-86. [Fecha de consulta 10 de mayo de 2020]. Issn: 0186-1840. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=325/32525230008>

- Macías, M., Orozco, M., y Zambrano, J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, vol. 30(1), 123- 145 <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Manrique, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes *Revista de psiquiatría y salud mental Hermillo Valdizan*, vol. 7(1), 33-39.
https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/psicologia_general_seminario/estilos_y_estrategias_de_afrontamiento_en_adolescencia.pdf
- Micolta, L. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. *Revista de trabajo social n° 7*. Universidad del Valle.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8476/9120>
- Ministro de educación nacional. (2016). estadísticas de deserción. (Spadies, ed.) Bogotá, Colombia.
- Molina Montalvo, K. (2016). Migración laboral trabajadoras y trabajadores migrantes centroamericanos en el salvador. 5th ed. el salvador: fesamericacentral.org, p.9. Available at: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/fesamcentral/12937.pdf> recuperado el 20 marzo 2020.
- Mora, P., Morales, L., Caballero, P., y Rivera, M. (2013). Migración del cónyuge: análisis de los recursos psicológicos de mujeres michoacanas. *Uaricha. Revista de psicología*, 10(21), 44+.
- Navarro, M. (2014). Sufrimiento psicológico y malestar emocional en las personas migrantes sin hogar. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 34(124), 711-723. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352014000400005>

Organización Internacional para las Migraciones (OIM), Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2015. Recuperado de: <https://www.iom.int/es/terminos-fundamentales-sobre-migracion>.

Organización mundial de la salud (7 de abril del 2008). Salud de los migrantes. Informe de la secretaría. 61ª asamblea mundial de la salud. Punto 11.9 del orden del día provisional. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/26222>

Orozco, V. (2013). migración y estrés aculturativo: una perspectiva teórica sobre aspectos psicológicos y sociales presentes en los migrantes latinos en estados unidos. *Norteamérica*, 8(1), 7-44. Recuperado en 14 de abril de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1870-35502013000100001&lng=es&tlng=es

Patiño, R., y Kirchner, N. (2011). Estrés migratorio y sintomatología depresiva: rol mediador del afrontamiento. *Revista mexicana de psicología, volumen. 28*, 151-160. Recuperado el 11 de mayo del 2020 de, <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243029631004.pdf>

Perfetti, M. (2003). Estudio sobre la educación para la población rural en Colombia. Proyecto FAO, 165.

Pichón, R. (1981). Ediciones Nueva Visión, 1971, ed. "El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social (I)". Nueva Visión, Buenos Aires.

Planea tu bien. (2020). calidad de vida: qué es y cómo mejorarla. Consultado 20 marzo del 2020. <https://www.planeatubien.com/blog/calidad-de-vida-que-es-y-como-mejorarla>

Ravenstein, E. (1889). The laws of migration. En: journal of the royal statistical society, vol. 52, n° 2, junio, pp. 241-305.

- Rivera, H., Cervantes, P., Ericka, I., Martínez, T, y Obregón, N. (2012). ¿Qué pasa con los jóvenes que se quedan? Recursos psicológicos, sintomatología depresiva y migración familiar. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14 (2), 33-51. [Fecha de Consulta 30 de Abril de 2021]. ISSN: 0187-7690. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225867009>
- Rodríguez, V. (2008). Migración interna de la población joven: el caso de américa latina. *Revista latinoamericana de población*, 9-26. Recuperado el 25 de febrero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/3238/323827367002.pdf>
- Ruiz, B. (2003) *Metodología de la investigación cualitativa*, 3era edición, universidad Deusto, Bilbao, España.
- Ruiz, G.,(2002). *Migración oaxaqueña: una aproximación a la realidad*. Oaxaca, México: coordinación estatal de atención al migrante oaxaqueño.
- Sánchez, L. (2012). *Migración y remesas en la ciudad de Ixmiquilpan*. Ixmiquilpan, Hidalgo, México: uaeh.
- Sevillano, V., Basabe, N., Bobowik. M, Aierdi X. Health related quality of life, ethnicity and perceived discrimination among immigrants and natives in Spain. *Ethnicity & Health* 2014.19
- Steinar, K. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa* (p. 32-78). Ediciones Morata.
- Tamayo., y Tamayo. (2012) *El proceso de la investigación científica*. Limusa Noriega editores. 4ta edición. México.

- Torres, M., y Cobo, L. (2018). Un lugar para estudiar: estudio exploratorio de la migración estudiantil colombiana a bahía blanca durante la última década. *Revista universitaria de geografía*, 4.
- Urzúa, A., y Cabieses, B. (2018). Salud y bienestar en población migrante en Chile: el aporte de los proyectos fondecyt a la evidencia internacional Santiago de Chile.
- Vera, M., Gonzales, S., y Alejo, J., (2011). Migración y educación: causas, efectos y propuestas de cambio para la situación actual de migración escolar. PIEB Programa de Investigación Estratégica en Bolivia.

Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado

Consentimiento informado

Fecha: _____

yo, _____ identificado(a) con documento de identidad número: _____ expedido en _____.

Manifiesto mi aceptación, de participar en la investigación a realizar por el estudiante **Ricardo Rincón Santos** titulada: **factores asociados al afrontamiento psicológico, frente a la experiencia de migrar hacia Bogotá, para estudiar un pregrado, en un grupo de jóvenes perecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón**, por lo tanto declaro que he recibido una descripción y explicación de las diferentes condiciones que implica la investigación.

- a. La entrevista narrativa tendrá una duración de dos horas y se realizará de manera individual en dos sesiones.
- b. La entrevista se grabará para llevar un registro de la información obtenida.
- c. Los participantes de esta investigación podrán retirarse y en el momento que así lo crea conveniente, sin repercusión legales o de alguna otra índole.
- d. La información obtenida será de acceso público y se podrá utilizar para futuras investigaciones y será material académico.
- e. El participante se compromete a asistir puntualmente a la sesión programada y se le informara de antemano por los investigadores la fecha, hora y lugar.
- f. La información que se proporcionara para esta investigación por parte de los participantes será verídica y se brindara de manera libre y espontánea.

CONSENTIMIENTO INFORMADOFecha: 20/03/2021Yo, Lizeth Daniela Varón Castaño identificado/a con cedula de
ciudadanía: 1006027437 expedido en: Ibagué Tolima

Manifiesto mi aceptación, de participar en la investigación a realizar por el estudiante **Ricardo Rincón Santos** titulada: **factores asociados al afrontamiento psicológico, frente a la experiencia de migrar hacia Bogotá, para estudiar un pregrado, en un grupo de jóvenes pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón**, por lo tanto declaro que he recibido una descripción y explicación de las diferentes condiciones que implica la investigación:

- a. La investigación se realizara de manera presencial a través de una entrevista narrativa, con una única sesión individual de aproximadamente 1 hora.
- b. La entrevista va a ser grabada para tener un registro y es necesaria la transcripción de la misma.
- c. El participante puede negarse y es libre de retirarse voluntariamente de la entrevista cuando lo crea conveniente, sin repercusiones legales o de otra índole.
- d. La información obtenida será guardada bajo secreto profesional y el principio de confidencialidad contemplado en la ley 1090 del 2006, y los resultados serán únicamente para efectos de la investigación y tendrá conocimiento del mismo el director del trabajo, el autor del trabajo de grado y aquella persona que revise metodológicamente todo el trabajo de investigación.
- e. La información que se proporcionara para esta investigación por parte de los participantes será verídica, espontánea y voluntaria.
- f. Los resultados de la investigación le serán comunicados a los participantes vía correo electrónico una vez concluido el proceso investigativo.

CONSENTIMIENTO INFORMADOFecha: 20 de Mayo de 2021Yo, Amal Esteltonia Ortega identificado/a con cedula de
ciudadanía: 1014321421 expedido en: Bucaramanga Cesar

Manifiesto mi aceptación, de participar en la investigación a realizar por el estudiante **Ricardo Rincón Santos** titulada: **factores asociados al afrontamiento psicológico, frente a la experiencia de migrar hacia Bogotá, para estudiar un pregrado, en un grupo de jóvenes pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón**, por lo tanto declaro que he recibido una descripción y explicación de las diferentes condiciones que implica la investigación:

- a. La investigación se realizara de manera presencial a través de una entrevista narrativa, con una única sesión individual de aproximadamente 1 hora.
- b. La entrevista va a ser grabada para tener un registro y es necesaria la transcripción de la misma.
- c. El participante puede negarse y es libre de retirarse voluntariamente de la entrevista cuando lo crea conveniente, sin repercusiones legales o de otra índole.
- d. La información obtenida será guardada bajo secreto profesional y el principio de confidencialidad contemplado en la ley 1090 del 2006, y los resultados serán únicamente para efectos de la investigación y tendrá conocimiento del mismo el director del trabajo, el autor del trabajo de grado y aquella persona que revise metodológicamente todo el trabajo de investigación.
- e. La información que se proporcionara para esta investigación por parte de los participantes será verídica, espontánea y voluntaria.
- f. Los resultados de la investigación le serán comunicados a los participantes vía correo electrónico una vez concluido el proceso investigativo.

CONSENTIMIENTO INFORMADOFecha: 20/03/21Yo, Andrés Marcelo Benavides Ordóñez identificado/a con cedula de
ciudadanía: 1193255428 expedido en: Puerto Aris/Potomayo

Manifiesto mi aceptación, de participar en la investigación a realizar por el estudiante **Ricardo Rincón Santos** titulada: **factores asociados al afrontamiento psicológico, frente a la experiencia de migrar hacia Bogotá, para estudiar un pregrado, en un grupo de jóvenes pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón**, por lo tanto declaro que he recibido una descripción y explicación de las diferentes condiciones que implica la investigación:

- a. La investigación se realizara de manera presencial a través de una entrevista narrativa, con una única sesión individual de aproximadamente 1 hora.
- b. La entrevista va a ser grabada para tener un registro y es necesaria la transcripción de la misma.
- c. El participante puede negarse y es libre de retirarse voluntariamente de la entrevista cuando lo crea conveniente, sin repercusiones legales o de otra índole.
- d. La información obtenida será guardada bajo secreto profesional y el principio de confidencialidad contemplado en la ley 1090 del 2006, y los resultados serán únicamente para efectos de la investigación y tendrá conocimiento del mismo el director del trabajo, el autor del trabajo de grado y aquella persona que revise metodológicamente todo el trabajo de investigación.
- e. La información que se proporcionara para esta investigación por parte de los participantes será verídica, espontánea y voluntaria.
- f. Los resultados de la investigación le serán comunicados a los participantes vía correo electrónico una vez concluido el proceso investigativo.

CONSENTIMIENTO INFORMADOFecha: Sabado 20 Marzo de 2021Yo, Laura Herrera Vargas identificado/a con cedula de
ciudadanía: 1075312156 expedido en: Neva - Huila.

Manifiesto mi aceptación, de participar en la investigación a realizar por el estudiante **Ricardo Rincón Santos** titulada: **factores asociados al afrontamiento psicológico, frente a la experiencia de migrar hacia Bogotá, para estudiar un pregrado, en un grupo de jóvenes pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón**, por lo tanto declaro que he recibido una descripción y explicación de las diferentes condiciones que implica la investigación:

- a. La investigación se realizara de manera presencial a través de una entrevista narrativa, con una única sesión individual de aproximadamente 1 hora.
- b. La entrevista va a ser grabada para tener un registro y es necesaria la transcripción de la misma.
- c. El participante puede negarse y es libre de retirarse voluntariamente de la entrevista cuando lo crea conveniente, sin repercusiones legales o de otra índole.
- d. La información obtenida será guardada bajo secreto profesional y el principio de confidencialidad contemplado en la ley 1090 del 2006, y los resultados serán únicamente para efectos de la investigación y tendrá conocimiento del mismo el director del trabajo, el autor del trabajo de grado y aquella persona que revise metodológicamente todo el trabajo de investigación.
- e. La información que se proporcionara para esta investigación por parte de los participantes será verídica, espontánea y voluntaria.
- f. Los resultados de la investigación le serán comunicados a los participantes vía correo electrónico una vez concluido el proceso investigativo.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 20 de febrero del 2021

Yo, Yeferson Fabian Rubio Montero identificado/a con cedula de ciudadanía: 1117961153 expedido en: Bogotá D.C.

Manifiesto mi aceptación, de participar en la investigación a realizar por el estudiante **Ricardo Rincón Santos** titulada: **factores asociados al afrontamiento psicológico, frente a la experiencia de migrar hacia Bogotá, para estudiar un pregrado, en un grupo de jóvenes pertenecientes a la fundación Jaime Benítez Tobón**, por lo tanto declaro que he recibido una descripción y explicación de las diferentes condiciones que implica la investigación:

- a. La investigación se realizara de manera presencial a través de una entrevista narrativa, con una única sesión individual de aproximadamente 1 hora.
- b. La entrevista va a ser grabada para tener un registro y es necesaria la transcripción de la misma.
- c. El participante puede negarse y es libre de retirarse voluntariamente de la entrevista cuando lo crea conveniente, sin repercusiones legales o de otra índole.
- d. La información obtenida será guardada bajo secreto profesional y el principio de confidencialidad contemplado en la ley 1090 del 2006, y los resultados serán únicamente para efectos de la investigación y tendrá conocimiento del mismo el director del trabajo, el autor del trabajo de grado y aquella persona que revise metodológicamente todo el trabajo de investigación.
- e. La información que se proporcionara para esta investigación por parte de los participantes será verídica, espontánea y voluntaria.
- f. Los resultados de la investigación le serán comunicados a los participantes vía correo electrónico una vez concluido el proceso investigativo.

Entrevistas

Investigador: ¿Cuál es tu nombre?

Participante 1: mi nombre es: LHV

Investigador: Esto... ¿Dónde nació?

Participante 1: En el municipio de la plata, pero siempre viví toda la vida en el municipio de Paicol Huila.

Investigador: ¿Y allá con quién vivía?

Participante 1: Con mi familia, mi papá mi mamá y mis tres hermanos.

Investigador: ¿Tenías pareja?

Participante 1: Allá tuve un novio pero fue bien novios de colegio...

Investigador: ¿Pero justo antes de venirse tenía pareja?

Participante 1: Sí, sí tenía, pero eso fue hace rato cuando inicié aquí el estudio ósea en mi primer semestre, pero era como... también estoy en otro universidad entonces era novio de esa universidad antes de venir acá.

Investigador: ¿En qué universidad estudiabas?

Participante 1: En la universidad sur colombiana, la universidad pública de allá del Huila.

Investigador: ¿También estudiabas medicina?

Participante 1: Sí, allá hice un semestre medicina y tres semestres de enfermería.

Investigador: ¿Piensa qué fue muy difícil dejar a la familia y a su pareja?

Participante 1: Sí y no, ósea novio da lo mismo pero la familia si es distinto porque, pues primero fue como la costumbre de cuando estuve en Neiva, de salir del pueblo a una ciudad un poco más grande, un lugar más grande, y fue difícil pero ya el llegar acá me dio mucho miedo, venir a Bogotá, porque pues yo no conocía y venía prácticamente sola aunque yo no llegué directamente acá, a la fundación sino que llegue a la casa de una tía, y ahí, como que me enseñaron un poco para moverme y eso, pero de todas maneras fue distinto... cuando yo llegué aquí, porque sí iba a estar solita ya del todo.

Investigador: ¿Cuál era el temor más grande que tenías al venir a Bogotá?

Participante 1: Quizás qué no me alcanzará el tiempo para el estudio, para todas las cosas, porque pues tendría que movilizarme en el transporte público y no sabía cómo era ese tipo de aspectos, y la parte de comprar cosas y qué comprar para que me rindiera el dinero que me daban.

Investigador: ¿Piensas que es más barato la vida en Paicol o en Bogotá?

Participante 1: He encontrado cosas más baratas acá y cosas más baratas allá, pero digamos que allá, era porque estaba un poquito más con mis hermanas entonces la plata rendía un poco por qué están ellas, estaban en la otra universidad estudiando en estos momentos, pero igual aquí como el semestre me sale más barato, pues tengo un poco más de dinero para mis gastos mensuales.

Investigador: ¿Cómo describes el proceso de venir hacia acá a Bogotá?

Participante 1: Es diferente porque allá era como mucho más fácil todo, cómo llegar a un lugar y a otro por las distancias, y no era como tanto el miedo que uno tenía, como si hubiera peligro y cosas así como acá en Bogotá, ese tipo de cosas, pero sí, la transición fue distinta, aparte porque la universidad de allá es pequeña y acá es grande, hay mucha gente, es mucho más distinto porque hay mucha diversidad, y sí fue un poquito difícil adaptarme cómo a tanta gente, fue chévere pero difícil adaptarme a tantas personas, de diferentes lugares del país.

Investigador: ¿Siente que ya se adaptó totalmente?

Participante 1: No, yo siento que no, digamos que me falta un poco, porque yo no soy muy sociable, entonces con mis compañeras no es que yo haya tenido como unos lazos de amistad así fuertes, no. ¿Pero en adaptada? No, todavía me falta conocer mucho, a veces como que no me ubico también en los lugares y todo ese tipo de aspectos, no y todavía me falta conocer resto de sitios donde puedo comprar cosas, cómo mejores ofertas, pues para hacer rendir más el dinero.

Investigador: ¿Puedes contar cómo fue el proceso de traslado?

Participante 1: Pues yo estaba allá haciendo el semestre medicina, y estaba terminando el semestre y en esas pues me enteré que había pasado acá, y ya estaba aburrida en la otra universidad, no me había gustado y pues bueno fue como un regalo de cumpleaños porque yo cuando cumplí años, estaba presentándome acá y, ahí pues me dio miedo y le pregunté a mi mamá que si me apoyaba y me dijo que sí, que me apoyaba y eso, entonces como que enseguida yo no sabía dónde me iba a venir a vivir, pero de todas formas averigüé con mi tía, y pues ella fue la que me dijo que no había ningún problema que podía vivir con ella, y ahí pues vine hasta acá, y al primer día vine sola... bueno es que antes de eso, había venido a hacer unos trabajos con

ella, hace muchos años, pero después ya vine sola y eso, a hacer los papeles de la universidad y ya, ahí con mi tía que trabaja en... yo tengo una tía que trabaja en el área de matemáticas de la secretaría, entonces ya como que me indicó unas cosas y ya, a ver cómo me defendía allá dentro de la universidad, en el proceso de los papeles... y pues buscando mirando de dónde sacar dinero, pues para la estancia acá, que fue como lo primordial, y luego lo otro fue que vine con mi papá, él me vino como a dejar; pues yo ya estoy más grande, pero él vino como a dejarme aquí, como para que tuviera presente dónde quedaba, y pues acordar algo con mi tía, que era como un pago mensual; mientras yo estuviera allí, no era tampoco mucho pero pues era algo y ya, eso fue en general; cómo preparar todas las cosas he... Eso sí fue es un poco distinto porque yo tenía, pues varias cosas allá en Neiva y sólo puede traer como la ropa y libros de estudio y ya, entonces de resto no fue más, lo otro fue pues ubicarme en la casa de mi tía, pero fue distinto allá ya ella tenía mucha gente entonces no tenía como un espacio un sitio para estudiar porque todos estaban cómo centrados en la misma cosa como aquí, y ya era pues a estar con mi prima, y con mi otra primita, pero pues sí tenía como más cosas por hacer y estar más pendiente de otras cosas y eso y ya, fue como ese traslado de Neiva; así pues digamos que yo siempre me arriesgo un poco, pero sí fue difícil porque pues las ciudades más grandes tienes que aprender cómo moverte en Transmilenio, y tener más cuidado con todas las cosas y todo eso.

Investigador: ¿Bueno a qué se refiere cuando dice que se arriesga un poco?

Participante 1: Pues porque de todas maneras allá también estaba estudiando en universidad pública entonces la matrícula tampoco era muy costosa, y pues de todas formas la seguridad de la ciudad no es la misma que haya, pues sí uno encuentra todas las cosas, la gente acá es como un poquito más egoísta, y todo eso, a parte que me arriesgue un poquito, porque pues cuando ingresé a medicina ya tenía 20 años, entonces ya estaba más grande entonces

arriesgué un poco, y también para mi familia, porque pues por cuestión de gastos y ese tipo de aspectos.

Investigador: ¿Cómo describes el proceso adaptación que has hecho en este tiempo, en el tiempo que has estado en Bogotá?

Participante 1: Yo creo que bueno, pues porque cuando fui admitida me dieron pocas instrucciones y eso, pues he aprendido bastante, pues digamos que ya aquí todo, con toda la gente que ahí, todo lo que le enseñan a uno, porque siento que conozco más, yo diría que en general... bueno ósea ha sido bastante favorable.

Investigador: ¿La persona que más te ayudó fue tu tía si?

Participante 1: Ella me ayudó porque ella siempre se mueve arto en la ciudad por el trabajo de ella, cómo reconocer y cómo... cómo moverme bien en la ciudad.

Investigador: ¿Ósea que sentías el apoyo de tu tía?

Participante 1: Sí, sí ella me ayudó muchísimo pues digamos que llegar a un lugar así es muy bueno, porque ella no, nunca fue como egoísta, porque he escuchado a otros compañeros que tienen como familia que es así, como que lo restringen bastante y todo como que con familias muy problemáticas digamos que la quedada donde mi tía pues sí fue un poco problemática y eso, pero mi tía siempre me apoyó con todo digamos... hasta me ayudaba con cuadernos o cosas así, porque ella trabajaba en la industria publicitaria y le quedan cosas, entonces me las daba y todo eso, lo único fue que yo pues me vine de allá porque yo no quería convivir tanto era con el esposo de mi tía porque me parecía que tenía unas actitudes un poco abusivas entonces más bien por eso que yo busqué un lugar donde vivir y ahí fue cuando llegué acá.

Investigador: ¿Cómo fue la relación con tu tía?

Participante 1: Bien, fue bastante cercana, pues... favorable, ella me ayudó muchísimo también, digamos que me trataba como si fuera otra hija de ella, en general ella; mi tía y mi papá siempre han sido como muy cercanos, entonces no sé, ellos tienen más hermanos pero han sido siempre muy cercanos, entonces pues me trata bastante bien.

Investigador: ¿Bueno con quién más crees que podías contar en esos momentos?

Participante 1: Pues... con mi tía y con otra tía ósea, la que trabaja en la universidad. Yo tengo una tía pues, un poquito mayor que yo, como 4 años mayor que yo, pero sí con ella... que también me ayudo resto dándome indicaciones, consejos para la ciudad y todo eso.

Investigador: ¿Entonces la persona que más te ayudo en este proceso fue tu tía, dónde llegaste sí? ¿Encontró algún apoyo en otra parte, ósea otra persona?

Participante 1: No, en ese momento no, ósea, como ella no.

Investigador: ¿Qué crees que te faltó para sentir el apoyo de una mejor manera? ¿Ósea para sentirte más apoyada?

Participante 1: Pues digamos que fue lo que yo siempre digo, como el esposo de mi tía cómo sentirme un poquito más cómoda, un poquito más libre, porque siempre veía como problemas familiares antiguos que hay, entonces uno siente como un poco cohibido por problemas como por ejemplo que yo voy a coger esto, me voy a comer esto, porque pueden decir algo, o se pueden poner bravos, algo por el estilo... pues mi tía no era así, pero digamos que el esposo siempre... a veces, hacía como mala cara o comentarios bastante impertinentes, y yo me sentía un poco cohibida, a mí no me gustaba, me daba pena y aparte que también si yo llegaba de

la universidad me decía no, es que tal cosa, o no alcanzaba una nota excelente, decía no, usted no sirve para eso, me decía, mejor estudie otra cosa o algo, entonces eso me molestaba bastante, digamos que fue eso pero no más.

Investigador: ¿Durante el proceso de adaptación, cuál fue el momento más difícil?

Participante 1: Lo de los tiempos yo creo, ¡no! problema de los tiempos, el gastar tanto tiempo en Transmilenio, como levantarme temprano ósea es que en el Huila tenía que levantarme más temprano que acá, pero de todas maneras acá tocaba levantarse más temprano para el coger el transporte público, entonces yo creo que fue eso lo que me... y pues... y las jornadas eran un poco más largas, y todo eso creo que fue eso, acomodarme en cuestiones de saber manejar el tiempo para distribuirlo en todas las actividades.

Investigador: ¿Bueno cómo te sentías cuando estabas bajo esa presión del tiempo?

Participante 1: Muy estresada, sentía que no me alcanza el tiempo para nada, que llegaba... como que salía, estudiaba las clases luego volví a la casa; a veces colaboraba en recoger a mi primita del colegio y todo eso, entonces todas esas cosas, pero sentía que el tiempo no me rendía, porque me ha costado, cómo eso, me ha costado conseguir tiempo para todo, en todas las actividades.

Investigador: ¿Qué pasaba por tu cabeza en esos momentos, como cuando no alcanzaba el tiempo?

Participante 1: Estrés, ahí yo tenía un plan b, yo de todas maneras guarde mi cupo en la otra universidad, y dije ¡bueno! si, aquí no me adapto bien... si, como si aquí no me funcionan las cosas bien pues me puedo volver allá pues digamos que no era un tiempo perdido, porque podría haber homologado algunas cosas y eso, y normal pero eso era lo que yo pensaba, como

eso, pero no quería devolverme tampoco porque... porque ya me había enamorado de la universidad y todo eso, pero sí pensaba como bueno en la plata que me gastaría y todas esas cosas.

Investigador: ¿Bueno, y aparte del plan b qué otra cosa hiciste para enfrentar ese momento estresante del tiempo, ese cambio y la adaptación?

Participante 1: No pues ya me tocó como a mirar. bueno me gasto tantos minutos en Transmilenio, en este momento también lo otro que no me gustaba, era cuando pasan los buses demasiado llenos, entonces yo no me subía enseguida y eso también me hacía perder resto de tiempo, pero es que me da mucha pereza, yo creo que eso a todo el mundo le pasa y ya, entonces me tocó ser un poco más agresiva, empezar así como todo el mundo a meterme en los Transmilenios llenos para no gastar tanto tiempo, para que me rindiera más estar un poco más juiciosa y todo ese tipo de cosas, fue cómo manejar yo misma el tiempo, no quedarme tampoco en la universidad por la tarde ni nada ósea me quedaba muy pocas veces, pero las veces que me quedaba me sobraba tiempo.

Investigador: ¿Ósea que tenías siempre pendiente eso del tiempo?

Participante 1: Sí.

Investigador: Bueno. ¿Cómo solucionaste finalmente ese problema del tiempo?

Participante 1: Entonces pues... hay veces que lo puedo manejar, y hay veces que no, que se me sale de control, y todavía no lo puedo manejar totalmente, incluso ahora que estoy en la casa con clases virtuales y todo, tampoco como que no me rinde el tiempo, ni estando aquí; sí porque ya como que al principio con toda la carga académica era más corta, ahora la carga

académica es mucho más, pero entonces no me imagino cómo sería con tener que transportarme, y con encontrar el tiempo; si me quedaba un momento más en la universidad y es tipo de cosas.

Investigador: ¿Acá dónde vives ahora te queda más cerca la universidad?

Participante 1: Sí, un poco más cerca.

Investigador: Sí bueno. ¿Después de todo este proceso, este aprendizaje esta experiencia qué crees que has aprendido?

Participante 1: No, yo diría que manejar... bueno de pronto manejar un poquitín el tiempo, no sé, sí era lo primero, también ser un poquito más paciente y entender que pues no todas las cosas tienen que funcionar así como tan perfectas, cómo con mucha sincronía, y menos en esta ciudad que todo es tan relativo, y pues sí, he aprendido como escuchar más a la gente a tener en cuenta más los consejos, a tener en cuenta si todas esas cosas que le sirven a uno en algún momento, ósea de alguna manera.

Investigador: Ósea ¿Tú piensas que has cambiado después de vivir esta experiencia?

Participante 1: Sí resto porque yo creo que cuando salí del pueblo era como... toda inocente para todo, no digo que ahora no, pero era como... esperaba que todo el mundo fuera como muy bueno, y que todo el mundo me hiciera como buena cara, porque eso es lo que uno acostumbra en el pueblo, pero no, al salir de Neiva pues digamos que no cambia mucho el panorama, pero aquí sí, aquí he cambiado bastante, siento que he crecido que ya como que tengo un poco más de carácter, y un poco más de determinación para hacer muchas cosas, si yo creo que eso también.

Investigador: ¿Creé que su pensamiento ha cambiado?

Participante 1: Sí yo creo que bastante digamos que en cuanto a personas no, pero ya como que quiero las cosas más rápido qué quiero que la vida sea un poco más cómoda, cómo es acá en la ciudad, a diferencia del pueblo o del campo porque pues, digamos yo vivía en el campo y siento que si, en ese sentido como que cambiado la mentalidad y también otras cosas, como cosas políticas y cosas así, se me abrió un poco más la mente y más por la universidad.

Investigador: Bueno... ¿Entonces usted cree que se queda en Bogotá o cuando termine su carrera se devuelve para Huila, o cómo cuáles son tus planes?

Participante 1: Eso es lo que estoy viendo porque pues creo que yo acostumbrándome una ciudad así como un poco más caótica, pero que tiene todas las cosas también, me gustó acostumbrarme a ese tipo de situaciones, entonces no creo como que yo me sienta bien en Neiva porque ya no me gusta una ciudad que sea pequeña, a mí, es que aparte que me gustó más el clima de acá me gusta más el frío, porque pues así fue mi infancia en el campo, era frío, y el pueblo pues también es caliente y no me gustaría cómo tener que regresar a trabajar en el pueblo no, no me gustaría hacerlo, he pensado... no creo que pues me toque, pues si toca pues sí, pero no creo que quiera, si quisiera quedarme acá en la ciudad o en otra ciudad, pero una ciudad grande por ahora, pero no sé de aquí a tres años que termine la carrera, pero pues por ahora sí pienso, pues porque ahora voy en sexto semestre y son doce y pues igual no sé dónde me toca ir a hacer el rural y todo eso, no sé cómo cambiara el panorama, pero ahora sí creo que ahora me gustaría la ciudad, está, o cualquier otra, pero no quisiera regresar al pueblo.

Investigador: ¿Ya te acostumbraste al ritmo de Bogotá y todo eso?

Participante 1: Sí me gusta es como... por eso te digo es caótico pero tiene que ir así y eso, pero me gusta.

Investigador: Me gustaría que me contarás ¿Qué pensabas de Bogotá antes de venir a este lugar como te lo imaginabas, que pasaba por tu cabeza cuando te hablaban de Bogotá?

Participante 1: Me pareció una ciudad muy caótica, difícil, insegura y aparte como que todo es muy al afán, siempre falta tiempo para todo.

Investigador: ¿Qué influyo en que pensarás eso?

Participante 1: Porque si me venía para acá a Bogotá tendría que movilizarme de un lugar a otro y eso me iba a tomar bastante tiempo, y lo de la inseguridad, pues todo lo que uno ve por la televisión, todas las noticias y esas cosas, pues yo tenía una tía que ya me había hablado sobre Bogotá, ella fue la que me recibió y me contaba cosas así, como que hay que tener cuidado en el transporte, que había que estar muy pendiente de todas las cosas, y que había que aprovechar los tiempos y saber manejar todo, y que la ciudad no era tan así, sino que era más de tener cuidado, de saber moverse y ya.

Investigador: ¿Entonces después del tiempo que has pasado acá crees que las personas exageraban o qué piensas de Bogotá?

Participante 1: Creo que sí ya no me parece tan insegura, sino que más bien hay que tener cuidado y saber por dónde moverse, pero no es como tan insegura como me la imaginaba, eso es cuestión de lo que uno haga, pero en general ha cambiado la percepción para mejor.

Investigador: ¿Bueno entonces puedes contar que fue lo que más te motivo para venir a Bogotá, como tus planes o qué fue lo que más te motivo?

Participante 1: Pues la carrera que venía a estudiar, y que mi mamá también me apoya económicamente, y podía venir acá y no pasar necesidades ni nada, y tener un lugar donde llegar, ir a la casa de mi tía y la universidad en general, esa es la motivación, porque la universidad es la mejor del país, y ya pues por eso, entonces fueron mis metas las que me motivaron, siempre

había sido mi sueño estudiar en la nacional y fue por eso, y yo siempre había querido eso, yo siempre quería venir a Bogotá a estudiar pero tenía miedo por lo costoso que podía ser, y no quería incomodar a mi familia, y era mi decisión si venía o no porque mi mamá en ese momento me estaba apoyando y me está apoyando ahora, y ya teniendo eso ya me podía venir perfectamente a Bogotá, a mirar cómo vivir y estudiar.

Investigador: ¿Qué cosas has encontrado acá en cuanto al lenguaje?

Participante 1: Pues sí eso es como diferente por ejemplo, para mí no es costumbre el tutear, si no tratar a las personas de usted, no de tu, eso es como de la periferia del país, eso sí me ha costado bastante porque no lo manejó bien, para manéjalo con las otras personas, porque de pronto eso es distinto y de pronto ellos no lo toman por ese lado, pero de resto no, en cuanto a las cosas como generales como cosas de lenguaje, no, no lo he visto así como algo que yo pueda notar, pues hay cosas que uno aprende de las compañeras de la universidad, hay palabras que ellas utilizan bastante entonces yo lo utilizó con ella y con la otra amiga, pero ya que lo utilice con las otras personas, no. pues cositas así yo no he notado, así cosas como tan extraños, yo creo que las redes impactan porque ya hay como un lenguaje general, y no hay como un impacto así, como si fuera tan diferente.

Investigador: Y ¿En cuanto a la comida?

Participante 1: La comida acá en Bogotá es bastante fea, las empanadas las empanadas no son lo mismo en Bogotá, porque comerse una en el Huila son muy ricas, comerse un acá en Bogotá, no, acá son muy feas, no me parece, ósea no acá en Bogotá no hay una gastronomía rica, no sé, los tamales, los tamales acá, no creo que sean de acá, porque no son buenos, entonces eso sí no me ha parecido, porque no es de acá, ni siquiera la comida que llega de otras partes de Bogotá, como por ejemplo la de Boyacá no me gusta, entonces, creo que no es el fuerte de la

ciudad no es la gastronomía por ejemplo las empanadas en el Huila son hechas de maíz, son una masa muy buenas, delgadas, crocantes, deliciosas y por dentro vienen con su buen guiso, entonces aquí la gente se queja de que tienen sólo arroz y allá es muy proporcionado, por qué vienen con buena carne, buen pollo, buenas verduras, buen guiso y se entiende, pero aquí son por ejemplo: una masa súper gruesa, están frías, no tienen color, son muy blancas y feas y por dentro son sólo arroz, o puro aire, bueno y los tamales acá por ejemplo son muy chiquitos, y son muy costosos no tienen buen sabor, son muy pegajosos, el guiso y todo lo de adentro es como melcochudo, viscoso y no son buenos. La changua es como fea y el ajiaco sí me gustó, es lo rescatable pero no estoy segura si es de Bogotá, pero sí, rico.

Investigador: ¿Qué cosas extraña del Huila?

Participante 1: Por ejemplo las empanadas en cuanto comida, los tamales el pan allá es muy rico, es más rico, igual en el Huila ahí achiras, bizcochos y todo eso, lo extraño, el quesillo del Huila, también extraño resto y ese quesillo, hay uno que traen a Bogotá y pues también es muy rico, y eso extraño, en general la comida toda la gastronomía, las frutas, porque acá casi no llegan frutas, y allá son más baratas y es más fácil encontrar mangos, y todas esas cosas.

Investigador: ¿En cuanto a costumbres qué extrañas?

Participante 1: Costumbres muy básicas como de la cocina, por ejemplo: el tinto con roscas o pan en la tarde como entre las 3:30 o 4, antes de la cena esas cosas, antes por ejemplo también ir al río, ir a la quebrada ese tipo de cosas no es tan congestionado, no hay tanta contaminación por ejemplo, allá hay muchos árboles, y las costumbres de las fiestas la tradicional es San pedro, y claro acá lo que hacen a veces es una reunión de la universidad, y con la gente de la universidad pero no, ¡vacano! incluso acá en Bogotá promocionan más cosas para

la época en que es San Pedro, para mitad de año, ósea la oferta cultural de acá es más como de museos, o ir al centro de la ciudad pero no, lo otro es que allá las fiestas son más populares, y uno puede más como acercarse a las fiestas, pero acá ya todo es más costoso, es más difícil acercarse a alá oferta cultural.

Investigador: ¡Bueno! entonces cuéntanos un poquito de ti, ¿De dónde vienes, quién eres cómo te llamas?

Participante 2: Mi nombre es KNGG tengo 18 años vengo de Aguachica Cesar, gracias a dios, pase a la universidad nacional, soy de primer semestre de medicina orgullosamente “unaleña” casi no tengo hobbies, porque no sé no soy muy pasional con esas cosas, sin embargo cuando tengo que hacer yo soy muy polifacética, pero cuando me meto; pero que me meta centrada algo no, es difícil, a menos que sea del colegio, pero para las artes, las cosas así, el deporte no; muy mala, esta es una pequeña descripción de mí,

Investigador: ¿Bueno entonces con quién vivías en Aguachica?

Participante 2: Vivía con mis abuelos, con mis abuelos maternos y mi mamá a veces con una prima que iba por unos periodos, ¡ha! y un tío también, por un tiempo, pero la mayoría con mis abuelos maternos y mi mamá en la casa de mis abuelos, pero a veces mi mamá y yo habíamos por ejemplo arrendábamos en otro lado era... era una muchacha que estudiaba

conmigo, entonces a veces nos mudamos, varias veces toco volver porque comenzando lo de la pandemia por el estudio, nos tocó volver porque pues no había internet y a donde mis abuelos sí y entonces siempre han habido condiciones que nos hacen cómo volver.

Investigador: ¿Entonces ustedes están tratando como de irse de donde de sus abuelos?

Participante 2: Exacto, pero es muy difícil, siempre es difícil.

Investigador: ¿Entonces pues, siempre vivías era donde tus abuelos?

Participante 2: La mayoría del tiempo sí, la mayoría del tiempo.

Investigador: Pareja, ¿Tenías pareja?

Participante 2: Pues mire, que había un muchacho que me gustaba, me gustaba mucho pero no, pero, no fue algo serio, sólo como que me gustaba eso, ¡para que! yo también le gustaba y cosas de pelados, etapas que se tienen que pasar y así, pues ya uno tiene que quemar las etapas, hasta fue algo bonito, pero no ya como algo serio no.

Investigador: ¿Eso fue hace mucho?

Participante 2: No más bien poquito, de hecho cuando me vine para acá pues, no dejamos de hablar pero pues normal, cómo qué sé yo, llevar eso.

Investigador: ¿Ósea que eres una persona que se apega a las personas, a tus abuelos, a tu mamá?

Participante 2: No, yo no soy muy apegada a esas cosas, ni a las personas, ósea sí me hacen falta obviamente, sí, ósea cómo que no los veo hoy; pero como que me haya afectado, separarme de ellos, o algo no, y más porque sé que fue como por algo que me va beneficiar, y algo que quiero que era estudiar acá en Bogotá ósea yo no soy muy apegada ellos, pero si algún

día yo siento que sé que ellos se me van a morir, ese día yo voy a estar muy mal, porque los amo muchísimo pero ya estar ahí pegada, pegada, no.

Investigador: ¿Crees que ya te adaptaste o crees que te falta, cómo ha sido eso?

Participante 2: No, yo creo que me falta muchísimo, yo le tengo mucho miedo a la ciudad, demasiado ósea yo no salgo por el peligro. El peligro por la sociedad pues más que todo, uno como mujer, porque lastimosamente es así; tengo mucho miedo, mucho miedo a que yo sola, yo no soy tan grande, y en una ciudad con tanta gente mala, también gente buena, pero sí le tengo mucho miedo, entonces como que no he sido mucho de salir a explorar, a conocer. no, he estado aquí como en un entorno seguro con las personas que estoy viviendo ahora, es una nueva experiencia entonces prefiero cómo quedarme aquí en mi círculo donde hay confort, en mi zona de confort, pero por miedo a la ciudad, pero esto... yo creo que sí me faltaba, también la ciudad, porque algún día yo creo que voy a tener que estar saliendo, voy a tener que estar saliendo, entonces me falta mucho ese tipo de adaptación, pero con respecto, de pronto aquí, el cambio de vivir con otras personas, pues se me ha dado muy bien, no he tenido, yo que no he tenido cosas emocionales, que yo desconozco de pronto cómo a los compañeros que les ha pasado no. no he tenido ese tipo de recaídas, de pronto es porque llevo los veinte días, entonces quién sabe.

Investigador: Cuéntame más sobre los compañeros que han tenido esas recaídas.

Participante 2: Ah pues ellos son de acá y es como la misma sensación pues que yo tengo, pero ellos si les ha llegado a sentir como esa depresiones, bajones,

Investigador: ¿Esas personas que llevan poco tiempo como tú?

Participante 2: Sí.

Investigador: ¿Qué otros temores tienes acá en el adaptarte acá a Bogotá, o sólo la inseguridad?

Participante 2: La inseguridad sí la verdad es eso; bueno la universidad, ya no es tanto miedo pero no quiero que me vaya mal en la universidad, a mí la virtualidad me ha dado muy duro, bueno no tan duro, pero yo la he sabido llevar, aunque me gusta, más la relación de estar en un salón de clases que mi cerebro está en un entorno de aprendizaje, la casa que es un entorno de confort, de hacer pereza entonces no me gusta, no me gusta porque no me siento, como en ese entorno en el que yo puedo estudiar entonces eso me ha dado duro, es mi temor la virtualidad, y que por eso me llegue a ir mal, porque no me gusta, siento que no sé.

Investigador: ¿Entonces acá tienes un lugar para estudiar, para tu estudio?

Participante 2: Si no lo tengo, bueno es que he estado rotando, porque sí, donde la primera vez intenté... en el cuarto, y me di cuenta de que en el cuarto definitivamente no, porque ahí está la cama, entonces me daba pereza, entonces ahora estoy en la sala, mis amigos están ahí estudiando, hay gente me siento más activa de que no me va a dar pereza, entonces busco personas como que están estudiando, y acá como que tenemos de eso, como no que nos reunimos todos a estudiar, cada uno en su cuenta, entonces eso ayuda mucho a concentrarse, la influencia de ellos incide en uno, es bueno que todos estamos estudiando.

Investigador: ¿Qué crees que ha sido como lo más difícil de este proceso que llevas, qué te ha parecido difícil?

Participante 2: Lo más difícil es que me he encerrado mucho, porque uno en el pueblo sale, socializa, que si quiero ir a hacer una vuelta va uno y da una vuelta con los amigos, eso es rápido, entonces acá uno para salir la piensa; pues tampoco tengo muchos amigos todavía, no he

ido a la universidad entonces no se forma un círculo social, aparte de los muchachos con los que vivo, bueno también que ahora me toca hacer todo sola, tengo que mirar que si salgo de clase o tengo clase de 11 a 1 entonces no voy a tener almuerzo, entonces me toca a mí ya nadie me hace la comida, no tengo ese apoyo, aunque no es algo duro, porque yo tampoco estaba acostumbrada que me hicieron todo, pero sin embargo sí, eso de que ya no tienes ese apoyo, entonces tienes que hacer todo por ti misma, y ya tienes más responsabilidad, lo cual puedo porque obvio... pero, pues sin embargo es duro, porque uno pasa de ser el niño de la casa a mirar a ver usted como vive.

Investigador: ¿Bueno y cómo eran esas dinámicas ósea que tú dices que allá salías mucho, cómo era eso?

Participante 2: Bueno en el pueblo... sí, uno digamos a dos cuadras conocía a la amiga, o cinco cuadras. ya que va a ir uno a tomar jugo o ir a la ciudadela, es diferente porque, acá la gente se mueve más, pero en el sentido que uno allá es más dinámico, porque en una hora puedes hacer muchas cosas, acá en una hora solo puedes hacer una, entonces si yo quiero hacer algún plan, podría pasar por la ciudadela, hacer un picnic o ir al río, entonces todo era más dinámico, y sentía la libertad, no que si yo quiero ir a este lado me eché 40 minutos de viaje, allá era todo muy cerca, era como a 3 minutos, y en moto, todo el mundo tiene moto, a mi caminar me da muy duro, porque allá en el pueblo todo el mundo tiene moto, entonces uno iba en moto hasta a la tienda, eso me ha dado duro caminar, ese cambio físico, que vergüenza, porque yo soy muy floja, entonces sí es como eso, la independencia.

Investigador: ¿Cómo así independencia?

Participante 2: De que ya no tengo quien me haga la comida, quien me lavé, entonces la independencia la... y la... ósea, no la salida sino la parte social, amo la libertad, acá todo es más complicado, complejo, entonces eso es un cambio, es un choque.

Investigador: ¿Bueno crees que te han ayudado en este proceso, cómo una persona cerca que te esté apoyando que puedes confiar y todo eso?

Participante 2: Difícil decir porque yo sólo tengo dos amigas, y no tengo una relación muy apegada, y ellas viven en Aguachica pero yo nunca he depositado como la confianza en la gente, sin embargo acá cuando llegué, acá todos son muy amables, ¡cuando llegué! llegué al 506, hay un ambiente muy hogareño, cálido, entonces eso me ha ayudado, cada una de las personas que han estado conmigo, porque aún son personas muy amables, fue... ósea cada uno en general alegres... son como una redes de apoyo, que n sean tan visibles, pero es chévere porque no lo es mismo llegar a un lugar a donde te miran feo, y no te sientas que eres de ahí, a un lugar donde te digan no, ¡pa' las que sea! y te hagan sentir como en casa, yo creo que lo que me has ayudado es eso, de que las personas con las que estado son persona sensacionales.

Investigador: ¿Ósea has sentido mucho el apoyo de tus compañeros?

Participante 2: Sí, exacto mis compañeros me han apoyado mucho.

Investigador: ¿Entonces qué fortalezas internas crees que te han ayudado enfrentar este proceso?

Participante 2: Saber adaptarme, o no ser apegada y eso, claro una persona que... qué es sensible a los cambios, que no se sabe adaptar sufre mucho, porque es un cambio grande, eso me ha ayudado, es eso ser como muy... recibir, recibo bien los cambios rápido, y aparte me adapto rápido, y socializar mucho con la gente, alguien que no socializa en este ambiente, una persona

que no socializa no suele pasar igual, porque se va a sentir muy sola, entonces esa facilidad de relacionarme con las personas, socializar, porque, porque a mí se me da, y yo tampoco soy como de coger rabias y eso, entonces es muy fácil tratar conmigo, tratar bien conmigo demasiado fácil, y pues yo... ¡También me gusta! Por... nada más.

Investigador: ¿entonces tú no peleas?

Participante 2: Es muy difícil, porque yo casi no le pongo cuidado a las personas, cuando se quieren hacer como las malas yo casi no les prestó atención, entonces es como... ¡Ay! No, si usted se va amargar, amárguese usted sola, la vida es para ser feliz, ya que lleguen ahí digamos a comprometer mi estabilidad, mi bienestar o que afectan el bienestar de otras personas... por qué digamos, yo tengo demasiada empatía, yo no puedo ver que alguien le están haciendo daño o que sean injustos, porque yo me meto, ósea no digamos a pelear de las peores formas, porque hay gente que hace eso, entonces yo no soy de sacar juicios, cuando veo a las personas, sino cuando ya los trato entonces no, cómo esta persona es así, entonces yo me alejo, pero no le cojo rabia a la gente, entonces a mí se me hace socializar, muy fácil, porque soy muy empática... ¡en serio! entonces, cuando le hacen algo a una persona, yo puedo coger rabia, por eso, por defender la otra. Cuando me afectan a mí, como mi bienestar.

Investigador: ¿No te gustan las injusticias?

Participante 2: No.

Investigador: Y ¿Cómo te sientes cuando pasa eso, cuando hay una injusticia?

Participante 2: Me da impotencia, porque uno es tan pequeño, y entonces y cómo te da rabia le gente, como que no pueda hacer uno nada en esas situaciones, entonces me da impotencia, me da mucha, mucha impotencia, pero cuando yo veo que puedo hacer algo lo hago,

porque por ejemplo, uno ¿cómo puede controlar que las mujeres las estén violando y matando? y, por ejemplo cuando yo veo algo de frente, y puedo, ósea yo siempre lo he dicho, que si algo pasa enfrente de mí a ver que algún tipo, le esté pegando a una mujer, que me meto como ósea, yo me voy a meter y hacer escándalo, pero a lo que me refiero, es como, cuando las cosas son muy grandes, como la sociedad trata a las mujeres ósea las cosas sociales, yo tengo como como ese pilar ahí.

Investigador: ¿Entonces eres muy sensible frente a ese tipo de cosas, te afecta mucho?

Participante 2: Pues no es que me afecten, pero no me gustan, pero no me afectan, entonces no, yo no creo que me afecten las cosas, no, yo no creo que no afecten las cosas, pero sí tengo sentimientos, pero soy como muy resiliente, no, no sé si hay alguna palabra que defina, sería como independencia emocional, ósea mi estado no depende de lo que tú hagas, o de algo que pase, no, o bueno a menos de que sea algo muy drástico, entonces tengo como esa independencia emocional, entonces no me vas a afectar mucho pues me parece mal como una injusticia pues yo digo, que cagada, que impotencia... así como muy somero, así como que... son cosas que pasan, yo no pienso perderla esperanza, que algún día esas cosas pasen.

Investigador: ¿De quién crees que has aprendido esa independencia, emocional?

Participante 2: Ha de mi mamá haber, ósea ella ha sido dura, no porque ya no ha sido, no ha sido dura pero, ella me ha enseñado eso y ella es así, yo soy también, entonces por eso cuando hay mamás, que son sensibles, lo transmiten a los hijos y eso yo se lo debo a mi mamá, y mi familia general, mi familia, mi familia es chévere pero, pero si tienen como eso, cómo esa estabilidad, mi mamá me dice que yo tengo que ser muy fuerte, entonces desde chiquita se lo debo a ella, y estoy muy agradecida porque... porque una persona que no tiene dependencia

emocional, no va vivir, sino que va a dejar que los demás vivan por ella, porque si alguien hace algo eso le afecta mucho. Mi mamá se lo debo a mi mamá.

Investigador: ¿Qué es lo que has aprendido hasta este momento del traslado de ciudad?

Participante 2: Pues... independencia, responsabilidad... que todos los esfuerzos que uno hace pues son realmente compensados, porque eso fue difícil digamos, para estar acá uno la lucha, entonces eso de que los esfuerzos siempre tienen recompensa, de que uno puede, uno es capaz, entonces yo me sobrevaloré, pero no es algo como ser arrogante, ¿Sí? Es valorarse mucho, y saber lo que uno es, entonces cómo valorarte porque llegar acá, no todo el mundo lo hace, entonces pues responsabilidad, independencia, valorarme, auto valorarme, adaptarme, cocinar... digamos yo allá en el pueblo salía, pasaba tiempo con mis amigos y me aburriría rápido, entonces acá como la pasé con mis amigos, he aprendido a convivir más, a acostumbrarme a personas que de pronto no siempre habían estado ahí, las he conocido desde hace poquito, y también he aprendido a disfrutar la compañía de las personas, porque antes yo me cansaba y ya me iba para mi casa, entonces sobre llevar la convivencia.

Participante 3: Bueno me presento mi nombre es AMV, tengo veinte años vengo de puerto asís putumayo, estudio enfermería en la universidad nacional, ingrese por un programa especial de admisión de la universidad se llama PEAM, yo mi primer semestre lo hice en Tumaco Nariño, y el segundo semestre pedí el traslado para Bogotá, porque acá es donde termino la carrera, entonces no me adapté en Tumaco, allá estaba sola, no conocía Tumaco.

Investigador: ¿Porque no te adaptaste a Tumaco, qué pasó allá?

Participante 3: El clima, es que allá es demasiado caluroso y putumayo es fresco, de donde yo soy es muy fresco, tiende a ser más frío que calor.

Investigador: ¿Parecido a Bogotá?

Participante 3: No, Bogotá es mucho más frío, pero ya el fresco es templado entonces, el clima las costumbres de la gente, Tumaco ósea la palabra correcta es muy rumbera, la gente es muy expresiva. A mí no me fue mal, la verdad tuve como un angelito, la verdad se llama... doña Jacqueline, la persona con la que yo vivía en Tumaco, ella me brindó todo su amor de madre y me apoyo, pero no me adapté, no me sentía bien en Tumaco.

Investigador: ¿Bueno independientemente por qué crees que no te adaptaste a Tumaco?

Participante 3: Yo creo que fue un factor más climático, pero cuando estuve en Tumaco, algo me pasó, cuando yo estaba en Tumaco sola, allá me enferme, me dio fiebre amarilla, entonces estuve muy malita, y me pasaron muchas cosas negativas, y se fueron acumulando, no me quise quedar en Tumaco porque no quería terminar la carrera allá.

Investigador: ¿Bueno me puedes contar un poquito más sobre eso personal qué te pasó?

Participante 3: Pues sí, fue como una ruptura amorosa, entonces no quise estar más allá, y me sentía muy sola, pesar de que la señora Jacqueline trato de ser lo mejor posible, pero ya no me quería quedar allá, además mis amigas con las que inicié el primer semestre, ellas venían para Bogotá, ¡entonces más! eso influye, me venía, no quería quedarme allá sola, y pues allá era todo más fácil, para trabajar... y no la vida es más económica que acá en Bogotá.

Investigador: ¿Con quién vivías antes de irte para Tumaco?

Participante 3: Con mi papá, mi madrastra y mis hermanos.

Investigador: ¿Entonces cuánto tiempo estuvo en Tumaco?

Participante 3: Como cinco meses, fue muy poco pero allá es diferente es que allá era como 3 semanas continuas de estudio, y una semana se descansa, y yo todos los fines de semana me iba para Nariño, donde mis papás y yo como trabajaba tenía esa facilidad de viajar cada fin de semana, y la semana de receso también cogía para la casa, ósea no me adapté a Tumaco.

Investigador: ¿Entonces después de Tumaco viajaste para Bogotá?

Participante 3: Sí, ahí ya viaje acá para Bogotá, y acá fue cuando ya tomé la decisión de entrar a universidad, digamos mi familias es de bajos recursos, ellos me apoyaron el primer semestre con lo que podían ayudar pero no era algo constante, ósea no recibía dinero económico mensual, ósea eso era cuando podían, yo me preocupé.

Entable una relación amistosa con un docente, un profesor que nos dictaba en Tumaco, entonces él me miraba trabajar en el restaurante donde él comía y nos empezamos a charlar, y yo le decía que iba a aplazar el semestre, entonces... entonces yo había pensado en ir a estudiar a Bogotá, y aplazar el semestre.

Investigador: ¿Y estabas preocupada por?

Participante 3: Por la economía, entonces me dije ¡no! yo no sé, yo no conocía Bogotá, ósea solo de pasada, como en la excursión del colegio, pero nunca me bajé del bus, ósea sólo pase nada más, entonces él me él me dijo... él vive con la hermana y la pareja de él, la pareja hombre. Entonces él me dijo: mi hermana también estudia ¡psicología! y trabaja en Cedenza en una tienda de ropa en Bogotá, es una tienda donde se vende ropa de marca, me dijo que ahí podemos hacer algo, entonces éramos muy amigos. entonces yo llegué acá a Bogotá, él me convenció de que... de que siguiera, a mí me fue muy bien en el primer semestre, a pesar de

todos esos factores personales, no descuide mi estudio, entonces me fue muy bien el primer semestre, ya llegué a Bogotá a trabajar, ahorrar dinero. Cuando llegué a Bogotá a vivir con él vivía con él, la pareja y su hermana, y estando aquí como a las dos semanas, ya habían iniciado clases en Bogotá y trabaja en una tienda, hasta agosto, hasta principios de agosto.

Investigador: ¿Entonces la persona que más te ayudó acá en Bogotá fue el docente?

Participante 3: Pues como ese apoyo, sí fue mi profesor.

Investigador: Bueno ¿entonces cómo fue la relación con ese profesor?

Participante 3: Bien él es muy comprensivo, y como era docente de mi carrera él siempre me ha apoyado, me ayudaba con las cosas de la universidad, por el trabajo y pues nunca tuve una clase con él acá en Bogotá, pero como él tenía mucho conocimiento, entonces en las noches cenamos y eso, y con la pareja de él también me llevé súper bien, la pareja de él trabaja en el banco caja social, y pues él es como un gerente o algo así, entonces a mí profesor le tengo mucho aprecio, mucho respeto pero ya más amistoso, fue con la pareja y con la hermana, por qué los tres éramos los que más estábamos como todo el tiempo junto, yo con ellos viví dos meses pasaditos

Investigador: ¿Ellos fueron las personas que más te apoyaron?

Participante 3: Sí, la señora en Tumaco y acá el profesor y su familia.

Investigador: ¿Aparte, alguien más te apoyó en ese proceso de adaptación y de acostumbrarse a las nuevas dinámicas que hay en Bogotá?

Participante 3: Pues hasta el momento ellos, y después ya llegué a la fundación, ah bueno, yo ya me salí de trabajar, hubo un problema en la empresa por el contrato, yo no

quería firmar contrato porque era quedarme un año acá estable en Bogotá, y todavía no quería pasar mucho tiempo fuera de mi casa, yo quería ir al pueblo, entonces yo hablé con talento humano, en la empresa y ella me dijo tranquila, viaja, y cuando vuelvas firmamos el contrato, y cuando ya volví la sorpresa fue que ya habían llenado los cupos, entonces ahí yo me preocupé ya hay hable con bienestar universitario, aunque donde vivía yo me propuse ayudar pero él no me pidió que pagará cosas, ósea él conoce a mi situación, pero yo ya llevaba como un mes sin aportar nada, y no me sentía bien así.

Investigador: ¿Ósea que cuando te fuiste fue por decisión propia?

Participante 3: Si por decisión propia, entonces ahí fue cuando conocí a pedro que me ayudo a entrar a la fundación entonces eso fue otro apoyo para adaptarme ya completamente, como ahora

Investigador: ¿Al llegar acá a la fundación, entonces sientes que te adaptaste totalmente?

Participante 3: Pues digamos que todavía no, ahí voy, ahí voy, pero si ya me siento más segura para quedarme, ósea digamos ya si tengo un trabajo, y eso implica quedarme acá y en vacaciones... entonces ya estoy segura que me voy me voy a poder quedar, y no voy a tener ningún problema psicológico o algo por no ir a la casa, estoy segura, me siento más a gusto acá en Bogotá, digamos hay muchas cosas que todavía no conozco y que me confunden, pero ahí voy.

Investigador: ¿Entonces ya no te parece difícil desapegarte de tu familia?

Participante 3: Cuando yo llegué aquí también era muy familiar, el apartamento donde yo llegué por primera vez aquí al hogar, era demasiado unido, muy bonito llegué al apartamento 106, allá llegue por primera vez y convivía con Estefanía con marcela con Jerson con zullay,

Richard y yo, cuando yo llegué eran muy unidos, Richard y yo éramos nuevos, llegamos el mismo día pero los cinco eran muy unidos eran como una familia y yo me empecé a encariñar con ellos, ellos son mi familia acá en Bogotá, ellos me ayudaron a sentir más afecto, sentir que me querían acá, entonces no había necesidad de salir corriendo para la casa.

Investigador: ¿Entonces te sentías sola y por eso te ibas?

Participante 3: Sí, sí me sentía solita, vulnerable, y ellos son mis amigos, actualmente algunos ya no están, sólo está zullay, Jesús y Estefanía... llevamos una relación muy amistosa, y otra amiga que me ha ayudado con este proceso, una compañerita que conocí zara, ella ha hecho que mi vida sea más amena en la fundación, y bueno yo con el tiempo también establecí una relación con una nueva persona, entonces también me ha ayudado a estabilizarme más a la ciudad.

Investigador: ¿Entonces el tener pareja te ayudado?

Participante 3: Ósea no tanto el hecho de tener pareja, sino de sentirse más querida acá, pero no tanto, porque antes de eso... ya eso es lo más reciente primero fueron mis amigos.

Investigador: ¿Al llegar acá qué te afecto, cuando inició este proceso?

Participante 3: Afectado... la parte económica entonces... ya lo de arriesgarme, aceptar nuevos retos lo sé... la parte económica ósea llegar y no saber dónde sacar, de donde alimentarme o para el transporte o comprar los materiales, eso es como mi temor y todavía me preocupa...

Investigador: ¿Cuál fue el momento más difícil en esta experiencia que has tenido?

Participante 3: Bueno un semestre, el semestre que más me ha costado y afecto mi estadía aquí, me estanque, por una materia pero es que me dio muy duro... la materia me pego, yo no dormía, no comía, pero más es por la parte académica, pues eso fue, como me lo más duro que me ha pasado, y de trabajo no de trabajo tengo ya veces no pero nunca he estado como tan desamparada.

Investigador: Cuéntame sobre la materia.

Participante 3: yo no sé porque me dio tan duro, fue bioquímica, yo no sé... ¡Duro! pero iba muy mal, muy mal yo iba a las clases y con la profesora miraba tutorías, estudiaba aparte con compañeros, y no sé, no sé, eso fue cuando llegué de pronto cuando llegué a Bogotá ese mes, me decían también: no ese es el coladero de la carrera, no sé qué, entonces yo me asusté, ¡me dio súper duro! pero al final si la pasé, la pasé con pero bajas notas, pero la pasé y aprendí, porque después de eso fue que me tocó farmacología, y en farmacología no me fue mal, me sentí más animada, me llamó mucho la atención, entonces yo creo que sí porque esa si es netamente de mi carrera, entonces tuve más afinidad.

Investigador: ¿Qué sentías cuando pasaste esos momentos tan difíciles?

Participante 3: Como depresión, ansiedad, no tenía hambre, ni sueño, ahí baje de peso, se me empezó a caer el cabello demasiado, como esas cosas, sobre todo depresión, ganas de llorar, entonces eso, porque ya lloraba con los cuadernos, ¡no eso fue terrible! y lo que me ayudó bastante, algo que influyó mucho fue que yo dejaré el trabajo, porque sentía que el trabajo me quitaba mucho tiempo, aunque trabajaba sólo fines de semana, ahí fue que conocí a pedro y entré a la fundación, yo entré a finales del semestre un mes y medio antes de finalizar el semestre, y me dedique netamente a estudiar.

Investigador: ¿Qué pasaba por tu cabeza en esos momentos tan difíciles?

Participante 3: Cómo cancelar, ya lo que quería era cancelar, y pensaba: pero me toca atrasarme, sentía mucha frustración porque siempre he querido hacer algo más, me gusta mucho mi carrera, me agrada muchísimo, me hace feliz todo lo que aprendí, todo lo que hago, pero quiero hacer algo más, hacer algo más no por frustración sino para hacer una mejor profesional, entonces quería llevar muy bien las cosas, antes de la pandemia que nos enredó todo, pero si quería hacer las cosas a tiempo, y bien para lograr otra titulación, un intercambio o algo que me ayudara a mi proceso académico.

Investigador: ¿Qué cosas te ayudaron a enfrentar esa situación de la materia?

Participante 3: No, ¡Pues tener actitud! y mentalizarme de que tenía que pasar o pasar, y ahí sí, no era el tema para aprender, ahí sí lo admito ya era como pasar, ¡Un reto! Pasar... también hay un chico aquí en la fundación que se llama Jairo y mirábamos juntos la misma materia, y da la casualidad que él vivía acá en el apartamento, hay ya con el estudiábamos, estudiábamos, y juntos pasamos.

Investigador: ¿Sí esta materia la hubieras visto en putumayo, hubiera sido más fácil o más difícil?

Participante 3: No nada hubiera cambiado, yo creo que es que la materia si es el coladero de la carrera, para darme cuenta si era lo mío o no, en cualquier parte donde la hubiera visto sería igual, igual de duro porque fueron muchas cosas que no me enseñaron en el colegio, entonces me tocó aprender todo, desde cero y eran muchas cosas faltantes que tenía desde hace mucho tiempo, entonces si me hubiera lo mismo, de pronto no tanto ansiedad y depresión porque

estaba con mi familia y era mi entorno, entonces allá no trabajaría porque estaría con mi papá, de pronto no sé... sí pero igual me hubiera dado durísimo.

Investigador: ¿Tú crees que eres una persona que se adapta fácil a los cambios?

Participante 3: Yo creo que me adapto pero no tanto con facilidad si no más con el tiempo, porque si lo he hecho, sigo acá me siento bien, sigo con muchas ganas de estudiar, con muchos proyectos de mí carrera de seguir haciendo cosas, me gusta mucho la parte social, ósea estar rodeada de gente, compartir, ayudar, hacer algo humano, bueno porque muchos nos olvidamos de la parte humana, y además en mi carrera se refleja mi personalidad, entonces ha sido mi motor, entonces no sería capaz de irme, dejar todo abandonado.

Investigador: ¿Tú crees que siempre has sido sociable o, has aprendido eso?

Participante 3: Sí, desde colegio hice muchas cosas por mi primer grupito, entonces siempre empiezo con las personas que me rodean constantemente, las personas que están alrededor mío, entonces yo hice que el colegio nos pagará... bueno no sola, los profesores conseguimos que a los del colegio nos dieran un bus para ir hacer un pre ICFES a pasto, y los políticos nos pagaron el pre ICFES a todos los del salón, entonces hice muchas cosas, para la excursión... para que fuéramos todos, estuve en un proyecto de investigación en el colegio, sí, siempre he sido muy de trabajar con la gente.

Investigador: ¿Qué cosas crees que fueron las que más te ayudaron a este proceso, cosas internas?

Participante 3: La compañía la compañía ósea es que para mí yo creo que ha sido fundamental, a veces me tocaba leerme libros enteros para el siguiente día, yo no sola, yo me distraigo rápido, entonces en que estuviera ahí, como yo estoy aquí también estudiando,

fundamental la compañía, el cariño que me han brindado, se preocupan, yo creo que esas cosas han hecho que me adaptará fácil.

Investigador: ¿Qué cosas internas te ayudan en este proceso?

Participante 3: Bueno interno, no sabría cómo decirlo, cómo aceptar lo que me dan mis compañeros, aprendiendo cómo a ser fuerte, ser valiente... ha tocado porque ¿entonces cómo hacía? sí ósea mentalizarme, y como te digo, si no, me hubiera enamorado de la carrera, yo creo que eso ha sido fundamental para que yo siga a pesar de que no tengo plata, qué es lo que más me preocupa, no tener plata, y no saber de dónde, pero que la carrera me da como esa estabilidad, como esa emoción de que así no tenga para comer. Poder estudiar ha sido fundamental así como enamorarme de lo que estoy haciendo.

Investigador: ¿Qué has aprendido de esta experiencia, de todo lo que ha pasado en este tiempo?

Participante 3: Ha saber cómo aceptar a la gente, ósea hay muchísimas personalidades, muchísima diversidad he vivido con personas, nunca he vivido completamente sola, siempre he vivido como con más estudiantes, en Tumaco también era una casa así como la fundación, vivían sólo estudiantes, entonces cómo aceptar y respetar lo que son las personas eso, he aprendido.

Investigador: ¿Ósea que eso has cambiado?

Participante 3: Sí, cuándo empezó todo pues eso peleaba, pero pues llegué aprender a tolerar, si esas cosas, a respetar y hablar con sinceridad, creo que es ha sido como mi aprendizaje porque todavía me faltan muchas cosas, y todavía peleó y bueno, pero sí he aprendido a ser más tolerante con esas cosas, a respetar el espacio de los demás.

Investigador: ¿Qué enseñanzas te ha dejado este proceso aparte de la de la tolerancia?

Participante 3: Ha ser fuerte y aprender a manejar la parte laboral y académica, porque para mí todavía sigue siendo muy difícil, el tener que estudiar y trabajar al mismo tiempo, digamos a ser fuerte, ósea si toca, toca, porque qué más.

Investigador: ¿Hablando como de la cultura, como de las diferencias, cómo fue el choque cultural, qué fue lo que más te afectó? ¿O te llamó la atención?

Participante 3: La gente, la gente es muy cerrada, insegura demasiado insegura, en gran parte egoísta.

Investigador: ¿Qué significa cerrada?

Participante 3: Cómo en su mundo, ósea se encierran en ellos mismos, ósea la gente acá en Bogotá es egoísta, no todos, pero si la mayoría, activos, los rolos son demasiado competitivos, e inseguridad ósea a veces uno es muy ingenio, entonces aprender eso también, pero muy clave ósea no darlo todo, y aprender bien con quién está relacionando uno, yo aprendí mucho en Bogotá a no ser tan ingenua, yo creo que sí, porque de dónde yo vengo toda la gente se conoce, saben de quién es hijo, dónde vive, saben el colegio, allá tú estás en la calle y necesito llamar a alguien, entonces te acercas a cualquier desconocido y te presta el teléfono, no, ¡pues llamé! sí, entonces eso fue como algo importante, el clima también, es muy curioso pero el frío al principio si me afectó demasiado, no sé por qué, pero si influye, porque uno con frío y sólo ¡es terrible! diferente a Tumaco, allá puedes ir a cualquier lado, ósea sin dilemas, así no haya plata, ósea que no hay muchas partes para ir sin plata, pero es muy distinto, siento que es demasiado distinto. Acá salir y darse una vuelta, por ejemplo mira transmicable, conocí transmicable entonces es demasiado distinto, y la gente pues como te digo todo el mundo se conoce, te ven desde

pequeñitos, desde el colegio. mi papá es volquetero en el pueblo, entonces ay no que la hija de don Medardo, el de la volqueta, desde que tengo 14 años trabajó en un almacén de ropa, ósea los diciembres y vacaciones del colegio, entonces allá todo el mundo me conocía y me decían, ay amiguita llegué con tal cosa, en el trabajo siempre me han querido, en el trabajo entonces esas cosas, y acá es muy difícil conseguir trabajo, difícil, difícil, difícil, cualquier recomendación no sirve si no es con palanca, entonces esas cosas, es muy diferente al pueblo.

Investigador: ¿Y el movilizarte?

Participante 3: No, si, antes de la pandemia ande como 2 meses movilizándome en bicicleta y me fue bien, pero empezó la pandemia y ya dejé la bicicleta, y no le he vuelto a coger, pero sí aprendí a ahorrar con la bicicleta lo del transporte, porque eso también se lo consume a uno.

Investigador: Bueno primero cuéntanos algo de ti, ¿Cómo te llamas, de dónde vienes?

Participante 4: Pues yo soy Lizeth Daniela varón castaño, tengo 19 años soy de fresno Tolima y estudió literatura en la universidad nacional, y administración empresas en la fundación del área andina.

Investigador: ¿Bueno con quien vivías Tolima?

Participante 4: Vivía con mi mamá.

Investigador: ¿Con tu mamá?... ¿Y nadie más?

Participante 4: Si con mi mamá y nadie más.

Investigador: ¿Tenías pareja?

Participante 4: No tenía pareja.

Investigador: ¿Cómo fue ese proceso del cambio de vivienda o de venir acá a Bogotá, cómo lo describirías?

Participante 4: Lo que pasa es que yo ya venía un poco preparada, porque yo estaba en Fresno Tolima entonces era un pueblo era como algo montañoso... si uno no sabe muchas cosas, entonces cuando yo salí del colegio llegué a Ibagué Tolima, entonces allá ya era una ciudad más grande, habían buses, ya había que coger el bus, era una ciudad más grande, había centros comerciales, entonces cuando salí del colegio fui allá a hacer una tecnología, en el Sena es que casi todos los colegios públicos tienen un técnico del Sena entonces yo hice eso, llegué a Ibagué a hacer la tecnología, ahí fue donde aprendí a coger un bus, cómo orientarme más o menos en direcciones, y ya cuando termine esa tecnología conseguí la etapa productiva en una empresa de aquí, en Kia entonces cuando llegué aquí estuve donde una prima que vive por allá no recuerdo bien dónde, vive por la 80m entonces el trabajo era saliendo a cota, llegando a cota entonces había una ruta intermunicipal, entonces como te comenté yo lo que hacía era ahí salir por la mañana, llegar a donde me recogía la ruta, ósea yo no tenía que pensar para ir al trabajo, (risas) simplemente salía para la ruta, y la ruta me llevaba hasta el trabajo, eso fue así durante 6 meses, entonces yo no conocía nada simplemente salía a la ruta por mí, y al trabajo y llegaba y me acostaba a dormir.

Investigador: ¿Ósea de la casa al trabajo y del trabajo a la casa?

Participante 4: Sí, sí señor, entonces después, cuando termine fue cuándo tuve un tiempo en Fresno, y ahí fue cuando me presente a la nacional, entonces ahí estuve esperando los resultados, y ya cuando me llegaron los resultados del examen entonces decidí, es que los

resultados llegarán como en septiembre ya llegaron los resultados, yo pensé, que el tiempo mientras que entraba estudiar, entonces iba a venir a conseguir trabajo en Bogotá, y hay aprendí un poquito más cómo coger el bus y cosas así, aunque igual no conocía nada, sólo conocía el trabajo y la universidad, y ya después entré a estudiar y llegué acá, acá es donde creo que conocí a un poquito más, ósea tampoco es que... bueno no sales demasiado, porque pues él semestre pasado estaban en pandemia y cuarentena entonces, no es que haya salido mucho, he ido al menos a cosas pues muy emblemáticas, como la candelaria, algunas cosas así, ya el Transmilenio por ejemplo, ya lo cojo bien, sí ya creo, que ya que no conozco la ciudad pues me sé orientar.

Investigador: ¿Crees que te adaptaste totalmente?

Participante 4: Sí... yo sé que no conozco muchas cosas pero yo sé que si salgo encuentro.

Investigador: Bueno ¿Cuál ha sido como momento más difícil que has tenido este proceso de adaptación?

Participante 4: Yo creería... es que a mí algo que me gustaba mucho en mi pueblo era que el campo quedaba a 5 minutos entonces yo salía a caminar todo el tiempo, porque me encanta como estar mucho en contacto con la naturaleza, y escribía poemas, (risas) así todo eso, entonces salía a caminar y era demasiado cerca, ¡mira! pues en todos lados hay peligro pero pues no es lo mismo, yo acá... pues no en una ciudad hay muchos peligros, llena de cosas... todo se llena demasiado, mucho movimiento.

Investigador: ¿Ósea mucho caos?

Participante 4: Sí, (risas) ósea yo creo que en parte algo duro es que no pueda salir a caminar cuando yo quiero, ósea que eso es lo más difícil (risas) pues aunque ahí también

aprender a orientarse en la ciudad, también es algo como difícil, pero eso ya como que no me pasa.

Investigador: Bueno y ¿Qué hay en cuanto al choque cultural lo has sentido ese cambio acá a Bogotá y en Fresno?

Participante 4: Pues yo que... pues que yo haya sentido, como así choque cultural, es más como en el lenguaje cosas de lenguaje... es que todo, porque digamos así palabras, cosas así, como si son, como si son, parecidas pero algo así, como la changa nunca había comido changa, yo como qué cómo guácala, casi me vomito cuando probé la changa (risas). Sí cosas así, y palabras, por ejemplo acá en la fundación no es que sea un choque cultural, pero si pasa mucho eso que, digamos ellas... Estefanía le dice a la cosa esa olleta, yo no sabía que se llama olleta, yo le digo chocolatera, entonces cosas así, que uno dice como: ¿Qué? pero pues acá no hay un choque cultural cómo muy grande, porque todos nos entendemos y aprendemos de las diferentes culturas todos aprendemos de las diferentes culturas.

Investigador: ¿Tú crees que fue fácil la adaptación?

Participante 4: Sí, es que como tal, yo como te decía ya venía como una preparación.

Investigador: Okey... ¿Con quién pudiste contar? ¿Quién fue tu apoyo en todo este proceso de adaptación?

Participante 4: Mi mamá.

Investigador: ¿No más con ella?

Participante 4: Con mi familia, pero sobre todo con ella, y cuando entré a trabajar en etapa productiva del Sena entonces el esposo de mi prima los primeros dos días me acompañó a

dónde tenía que espera la ruta, antes después eso, pues eso fue de gran ayuda acá, yo no sabía, pues yo llegue acá, y yo jummm para donde me voy o algo así, entonces fue él como el que me ayudo, como por dos días me llevó allá entonces ya sabía.

Investigador: Entonces ¿Ha sido él, la persona más cercana que tuviste en este proceso y que te estuvo apoyando? ¿El esposo de tu tía?

Participante 4: No, no ósea, de la ciudad, en la ciudad ósea la persona desde que estoy acá en la ciudad pues yo diría... si, en la ciudad pero en general mi mamá ya cuando llegué a la fundación entonces los de la fundación me dieron bastante apoyo porque ellos son como una hermandad, entonces si alguien necesita algo lo ayudan, y uno lo dice entonces, uno pide ayuda y lo ayudan, y así fue cuando yo llegué también, todos son muy colaborativos.

Investigador: Cuando uno se traslada un lugar digamos que hay muchos cambios, mucho estrés entonces uno se puede sentir sólo, ¿Tú crees que eres independiente?

Participante 4: Sí yo creo que sí, yo creo que sí soy independiente entonces por eso en parte no me dio tan duro como la adaptación, por qué me siento como un poquito despegada ósea no quiere decir que no quiero a mi familia, pero sí soy como más despegada

Investigador: ¿Entonces eres desapegada a tu familia y a tu mamá?

Participante 4: Pues yo llamo mi mamá

Investigador: ¿Ósea siempre estás pendiente?

Participante 4: Si pues yo estoy pendiente, pero no así como estar muy apegada a ella, no señor.

Investigador: ¿Qué temores tenías al iniciar este proceso?

Participante 4: Yo creo que el mayor temor era el dinero, pues es algo que... pues no tengo dinero, pues como no tengo dinero entonces al algo difícil ir a un lugar donde no tengo nada, no tengo a nadie, dónde se necesita plata para sobrevivir, entonces... mucha más plata que vivir en un pueblo, aparte lo de la universidad, las fotocopias, que todo eso, era mi mayor temor.

Investigador: ¿Todavía tienes ese miedo?

Participante 4: Pues es que acá en la fundación, me siento más... mucho más tranquila porque es un gran apoyo, yo solo acá tengo que pagar el mercado, ósea tengo que pagar el mercado y lo del arriendo, que son 90 mil de resto nada, ya estoy yendo a la universidad pero no tengo que pagar pasajes, igual creo que si empieza la presencialidad creo que me iría en cicla.

Investigador: ¿Cuál crees que fue el momento más difícil crees que tuviste una crisis o algo así un momento duro que tú digas?

Participante 4: Yo creo que no, no pues no sé si cuente la sobrecarga de la universidad, pues lo que pasa es que este semestre ha estado bastante pesado, este es el último semestre de administración, sí lo que pasa es que en ese semestre tengo 18 créditos en la nacional, 17 créditos en el área andina y el trabajo de grado, como te digo me sentí un poquito sobrecargada, no así como crisis no, no tampoco, ósea me pareció difícil ahora... es bastante difícil pero no para colapsar tampoco.

Investigador: ¿Qué es más difícil el área andina o la nacional?

Participante 4: ¡No! La Nacional... cómo este es mi último semestre en el área andina, yo espero salir rápido de eso para centrarme en la Nacional.

Investigador: ¿En qué semestre vas de literatura? }

Participante 4: Tercero, me gusta mucho la literatura y creo que es como una oportunidad para muchas cosas para conocer muchas cosas sobre el lenguaje de las personas, y conocer problemáticas sociales es que la literatura esta en muchas cosas, ahí se puede encontrar todo lo que ha pasado, como la historia sí pues más que historia se puede encontrar como sentimientos, denuncias, mensajes para otras generaciones, no sé, pues eso me interesa demasiado, me gusta mucho.

Investigador: ¿Y te ha ido bien haciendo lo que te gusta?

Participante 4: Si me ha ido muy bien.

Investigador: Entonces ¿Cuándo tú estás como sobrecargada qué pasa por tu cabeza, cómo reaccionas, qué sientes?

Participante 4: Pues a veces... fue un día... por ejemplo ayer, fue un día difícil, tenía que ser la segunda entrega, ósea esta semana cómo se hacen las entregas, tengo muchas cosas, ósea yo digo que pronto un poquito estrés y sí, estrés y lo que yo hago a veces es como programarme, ósea es decir la cosa es que la administración... me gusta mucho más la literatura que la administración, entonces yo digo: cómo voy a hacer ese trabajo, y luego algo que tengo que leer de literatura, y vuelvo a hacer como ese otro de administración y vuelvo hacer este, de literatura.

Investigador: ¿Ósea tú te pones como unos premios?

Participante 4: No, no tanto un premio, si no pues porque es algo que tengo que hacer, ósea si no ¡pierdo! pero, pero ósea no es que gaste mucho la mente como mucho con administración, de hecho no la gasto para nada, para nada, ósea esa carrera no requiere mucho esfuerzo, administración, cómo es algo que no es, no es mi enfoque, entonces si hago algo que sí

me encanta entonces, cuando hago lo de literatura entonces si hago, ósea de lo que me gusta: quiero hacer tareas, quiero leer más, quiero aprender.

Investigador: ¿Cómo resuelves cuando estás así con muchas tareas, muy estresada?

Participante 4: Pues a veces duermo como por media hora, duermo media hora, trabajo 4 horas y así, igual toca trasnochar bastante, recuperar un poquito de sueño, y también para descansar un poquito la mente, también me baño, tomo una ducha o vengo hablar con mis compañeros, jugar uno para desestresarse, y ya puedo seguir.

Investigador: ¿Digamos que todo ese proceso el trasladarse a la ciudad de Ibagué Bogotá, que experiencias te ha dejado?

Participante 4: Bastantes, pues primero el orientarme en la ciudad lo que no sabía antes, yo creo que allá aprendí, qué más experiencias: lo del trabajo viaje, haber... a tener amistades, relacionarme un poquito más con las demás personas, porque en fresno era como algo que no hacía, ósea no mucho, pues acá ya he aprendido y acá me relacionado más, ósea es que es como mi casa, entonces puedo interactuar con todos, con mis compañeros y también con las personas de la ciudad, he aprendido a relacionarme más, un poco más.

Investigador: ¿Cómo ha cambiado tu pensamiento a través de experiencia?

Participante 4: Digamos como cuando estaba en el pueblito y ahora pues también eh cambiado, ósea no sé si tampoco, ósea por el cambio de lugar sino más bien es por la universidad, por el conocimiento que adquiriré en la carrera.

Investigador: ¿Entonces fue más por el estudio que por el cambio de lugar donde vivías?

Participante 4: Sí también un poco, ósea intelectualmente por la universidad, y pues he tenido muchas experiencias que me han permitido saber y no cometer los mismos errores que antes.

Investigador: ¿Me contarías un poquito sobre las experiencias?

Participante 4: Ósea ¿Específicamente?

Investigador: ¡Pues lo que quieras!

Participante 4: Así por ambos lados, pues cuando yo estaba en fresno algo que no tienen que ver con la universidad, cuando estaba en fresno una no socializaba mucho, no socializaba mucho, y lo único que hacía era leer tocar el piano y ya, no socializaba mucho, entonces cuando llegué acá pues ya fue totalmente diferente, ya pues hablo, ¿Sí? hablo, no es que sea muy extrovertida algo así, pero si me siento como ya en confianza de hablar y no sólo eso sino de opinar, también decir algo que yo pienso.

Investigador: Bueno listo muchas gracias por participar es muy chévere la manera en que te expresas, y pues yo notó que eres una persona muy calmada, cómo que toma las cosas como vienen y no te estresas mucho, eres muy relajada eso es lo que me das a entender de cómo fue tu proceso de adaptación.

Investigador: ¿Tú crees qué es algo así?

Participante 4: Sí, sí pues como todo, hay cosas difíciles pero, pero sí yo creo que se guardar un poquito la calma, y me... y me adapto muy fácil al cambio.

Investigador: ¿Y qué es lo que más te ha ayudado a la adaptación, a adaptarte?

Participante 4: Digamos que no es una cosa en específico, sino es como un conjunto de muchos factores que hacen que no sea tan difícil para mí el cambio, entre ellos está mi mamá, está fundación también me ayudó bastante, por ejemplo la señora María Elena, ósea como que todo se reúne, todo trabaja como un conjunto, para que no me afecten las cosas tanto, también mi personalidad, ósea como no ser tan apegada.

Investigador: ¿Entonces ha sido más como el desapego lo que te ayudado?

Participante 4: No sé, yo creo que es más la adaptación al cambio.

Investigador: ¿Y qué crees que te facilita esa adaptación?

Participante 4: Es que yo siempre he sido así, pues tampoco me he considerado como la versátil, sí tal vez mi mamá, cómo igual donde esté siempre siento el apoyo de mi mamá, el apoyo de ella donde sea que esté, entonces es como... es bueno.

Investigador: ¿Y a has tenido pareja en estos tiempos?

Participante 4: No, ya no somos pareja porque pues, había algunos comportamientos que no me gustaban de él y muchas cosas que se fueron acumulando, como comportamientos machistas, tomaba mucho y cosas así, y pues tampoco es que me haya afectado, sí hubo un vínculo pero habían comportamientos que no iban conmigo.

Investigador: Bueno yo quiero que me cuentes qué perspectiva tenía de Bogotá antes de venir y ¿Qué cosas habían influenciado como en tu visión del lugar a donde ibas a trasladarte?

Participante 4: Pues antes de venir acá la percepción que tenía era mala porque ni siquiera quería venir acá, ósea cuando yo estaba en Fresno... lo que pasa es que Fresno limita con Caldas entonces la gente que vive en Fresno la opción es como irse para Manizales, o Ibagué.

Entonces como todos se querían ir para Manizales, entonces yo también quería irme para Manizales porque me parecía muy linda esa ciudad. ni siquiera quería venir a Bogotá, yo estaba súper entusiasmada con Manizales porque, sólo por el hecho de que todos querían ir allá, igual allá está la universidad de caldas, es una universidad pública, acreditada y estaba como entusiasmada con esa universidad y le estaba diciendo a mi mamá que yo quería irme para allá, pero mi mamá estaba haciendo todo lo posible intentando hacer todo lo que podía, pero simplemente pues me dijo que ella no me podía colaborar, porque allá no teníamos ningún familiar ni nada que pudiera apoyarme con alojamiento o algo así, entonces definitivamente no se podía para Manizales, entonces ahí me dijo que podía ir para Ibagué porque ella vive mi hermana, entonces ahí fue cuando, toco irme para Ibagué yo no quería irme mucho, yo quería para, para Manizales y ahí me fui para Ibagué a hacer la tecnología en el Sena, y ahí ya como que me quise presentarme a la nacional y me interese mucho por la universidad y ahí fue cuando después conseguí la etapa productiva del Sena acá en Bogotá para hacer las prácticas, acá en Bogotá, y ya me presente a la universidad y para ese tiempo pase, y cuando estuve en Ibagué cambió mi perspectiva por Bogotá.

Investigador: ¿Y porque pasó eso?

Participante 4: Porque investigue más sobre la universidad y también escuché más gente hablando bien de Bogotá, diciendo por ejemplo que ahí es la ciudad de las oportunidades y sobre todo por la universidad.

Investigador: ¿Y cuál era tu mala visión de Bogotá, que creías que ibas a encontrar?

Participante 4: Pues no eso era como la gente lo que me decía, y pues como dicen ¿para dónde va Vicente? Para dónde va la gente, y yo pues también decía lo mismo, que porque Bogotá era insegura.

Investigador: ¿Bueno entonces ya cambió tu perspectiva o qué ha pasado ya que conoces?

Participante 4: No dejo de pensar que es una ciudad insegura, y que el transporte público tiene que mejorar por ejemplo, esas son las dos cosas que tiene que mejorar: en seguridad y transporte público ósea tiene muchas cosas por conocer, muchos lugares por conocer, muchas personas por conocer y muchas cosas por aprender, me gusta mucho por ejemplo, es que Fresno es muy chiquito, es un pueblo muy chiquito, y la gente allá decía que Bogotá era muy grande, entonces uno de pueblo, todo montañero no va a saber cómo vivir allá, ósea era como algo infundado de los demás.

Investigador: ¿Qué te motivo para trasladarte a Bogotá?

Participante 4: Fue la universidad porque en Ibagué no hay estudios literarios, entonces fue la lección de mi carrera lo que me motivó, porque Ibagué no está esa carrera la universidad de allá no tiene muchas carreras que me gusten.

Investigador: Bueno muchas gracias por participar digamos que es bueno iniciar hablando sobre quién soy como me llamó

Participante 5: Mi nombre es JRFM, actualmente tengo 20 años, vengo de San Vicente del Caguán Caquetá, entré a la universidad en el predio desde 2018, 2, soy estudiante de estadística de la universidad nacional, bueno en principio yo entré a química a la universidad, estudié cuatro semestres pero esos semestres fueron feos, pero no, no por la universidad sino por un toque personal con mis gustos y mis proyecciones a futuro, entonces decidí cambiarme, en la fundación obviamente entre en el mismo periodo, un mes después de haber iniciado clases, después de que yo llegué acá a Bogotá un mes después me aceptaron en la fundación, entonces viví como un mes fuera, entonces pues mi papá es oficial de construcción, mi mamá es como se le dice coloquialmente ama de casa, entonces no tuvieron estudio, y mi hermano mayor... no tuvieron estudio y mi hermano mayor que en principio cuando yo entré a la universidad, había prestado servicio militar y estaba pensando ingresar al ejército de nuevo como soldado profesional, sin embargo no se dieron las cosas entonces, lo convencí de una u otra forma que empezar a estudiar, y estado estudiando actualmente, para mí es un gran orgullo, porque en parte yo fui el que ayude a construir ese proyecto, ahora a él le gusta, le ayude a discernir el programa a escoger pues eso no está en la nacional, pero pues está en una universidad de Florencia Caquetá, yo estuve allá, yo estudié allá en esa universidad un semestre antes de ingresar a la nacional en el 2018.

Investigador: ¿Que estudia tu hermano?

Participante 5: Mi hermano estudia licenciatura, bueno licenciatura en matemáticas y física, es que a él le gusta la pedagogía, y yo le dije bueno... entonces no sé, usted qué tanto lidie

con niños, pero eso es algo bastante riguroso, entonces váyase para donde usted sienta que le guste o le vaya a gustar, y pues le ha gustado, a veces le da muy duro pues porque él dejó de estudiar dos años, casi tres, apenas va en segundo semestre, entonces muchas cosas las olvidó y yo he sido el apoyo de él porque yo ya tengo un amplio bagaje en esas cuestiones de matemáticas y física, entonces le ayudo a resolver talleres.

Investigador: Claro cómo usted estudia estadística le explica matemáticas le ayuda con el estudio! bueno en Florencia ¿Usted vivía con sus papás?

Participante 5: No yo me gradué 2017 sí fue el mejor bachiller del colegio no el mejor ICFES, porque cuando yo presenté el ICFES yo no le preste mucha atención, porque yo quería ser hermano de la Salle y para entrar a la congregación de los hermanos de la Salle, bueno los hermanos de la Salle no le prestan mucha atención a eso, bueno mi colegio es un colegio público pero administrado por un ente privado, es una asociación de estado y entes privados en todo caso quería ser hermano de la Salle y él ICFES no era la gran cosa para entrar a la Salle, pero después deje eso de la Salle dije eso no es lo mío, y entonces ahí fue duro porque ahí ya había pasado la época del ICFES, y literal si hubiera centrado mis estudios en el ICFES, literal tendría una beca...

Participante 5: Por ello me fui a estudiar a Florencia un semestre quería cuando, cuando estaba en el colegio quería estudiar física, pero la química en el colegio siempre me iba bien y me dije pues acá voy a intentarlo en Florencia en la universidad de la Amazonia el pregrado en química, y estuve un semestre, hay no hacía nada literal y me fue muy bien, ósea yo me asombro porque por medio mío más alto fue el más alto de todos los estudiantes de química anteriores, y me gane beca el para el segundo semestre, puesto que las becas son la mayoría de universidades públicas... y pues mi mamá, ósea yo vivía solo en Florencia yo llegué a una casa de unos

vecinos que vivían antes a una cuadra de nosotros pero se fueron a Florencia por temas de que sus hijos también empezaron universidad, viví unos meses con ellos y fue un proceso algo riguroso y feo

Investigador: ¿Ósea antes de venirse vivía solo?

Participante 5: Yo vivía sólo, compartía con ellos pero, yo me salí de ahí, entonces yo me fui a vivir solo... sólo en un lugar que encontré que por cierto era más más pequeño que éste, ósea sólo cabía la cama, (risas) en parte de eso me aburrí, me aburrí y además en Florencia gastaba mucho más dinero de lo que gasto ahora, bueno ahora, ahorita le explicó ese tema entonces mi mamá me enviaba mucha plata y yo veía el esfuerzo.

Yo había conocido a un profesor, mi profesor de cálculo diferencial de esa universidad, el es matemático de acá de la nacional, yo tenía ambición de pues conocer otro mundo, entonces me dijo preséntese que la plata no se le va a perder, y además usted puede, usted tiene potencial, yo dije bueno, entonces hice ese proceso... yo soy víctima del conflicto armado, fuimos desplazados, yo nací en Cartagena del chaira, mi familia fue desplazada de ese lugar a San Vicente del Caguán, entonces por tener esa no sé cómo se dice, tener esa cualidad, la universidad Nacional otorga algo, que otorga el programa pais.org, entonces otorga a los que son víctimas del conflicto armado solamente la excepción del pin para presentar el examen tres veces, y si uno pasa ya no pagas el pin tres veces para intentar pasar, y además de eso si pasas por el puntaje normal, tienen hay otros programas que son diferentes, que existen y se rigen por un puntaje inferior, en todo caso bueno espere, bueno si presentaba el examen y cuando uno pasa el examen lo eximen de la primera matrícula, ósea no paga nada, en todo caso yo ya me había aburrido en esa universidad, ahí los profesores eran muy mediocres literal los asociados eran estudiantes que

apenas habían salido hace poquito, y sentía que lo que ellos enseñaban lo estaban aprendiendo al tiempo,

Investigador: ¿En la Nacional?

Participante 5: No, no, no, no, en la Amazonía... yo ya me había aburrido de la universidad de la Amazonía, entonces me retiré, ya había pasado en la Nacional y yo dije no, yo ya me voy,

Investigador: Ósea ¿Pasó la universidad nacional antes de retirarse la Amazonía?

Participante 5: No, no, no, no, la universidad de la Amazonía es una universidad distinta, la Nacional ósea no es una sede, ósea yo sé que la sede tiene una sede c en la Amazonía la sede de la Amazonía, entonces yo pasé en Bogotá me presente en Bogotá y pues no saque mucho en el examen pero me alcanzó, entonces en ese proceso estaba y mis papás me dijeron escoja, si usted se va váyase con dos condiciones, ósea que si me retiraba no contará con ellos para nada, entonces haga cuenta que ya no va a tener más estudio, y en parte ellos no van a poder ayudarme mucho con la economía de acá, por lo difícil que es vivir acá, para ese tiempo yo había conocido la fundación, porque conocí a Jesús que es otro pelado de que vive acá, él también es de San Vicente, se graduó conmigo y él entró acá, entonces yo ya conocía la fundación de antemano, entonces pues antes de venirme a obviamente solicité la carta ya llegué acá como a la deriva, literal sí me decían que no, entonces tendría que pensar hecho de quedarme acá o devolverme, obviamente no voy a volver a la Amazonía, porque pues no me gustó entonces, estaba pensando pues presentarme en la Colombiana a estudiar física pero ya era otro plan por si no funcionaba todo lo de acá, y pues funcionó, funcionó no se tiene otra pregunta antes de continuar.

Investigador: No tranquilo, cuente lo que quiera,

Participante 5: Entonces, bueno me vine, me vine con Jesús qué es el amigo que le digo que está este momento en la fundación, en el apartamento 102, yo realmente no conocía nada de la fundación, sólo lo que él me había contado así de boca, y pues no me habían dado el sí todavía, llegué donde una amiga que me recibió por 8 días, esos ocho días fueron algo locos porque me tocó pagar todo el tiempo que estuve ahí, el señor de la casa me cobro el arriendo, ahí y me cobra el tiempo que yo estuve ahí, entonces yo me había venido con \$300000 ¡Imagínese! entonces no puedo ir a gastar el dinero ahí, todo el tiempo esperando que la fundación me dijera que sí, para poderme pasar, entonces yo me salí de ahí, me fui para Soacha que eso fue en ciudad verde, esa parte se llama así, donde una prima sea yo acá en Bogotá sólo tengo esa prima y una tía, la tía no sirve para nada, y la prima sí me ayudó, me dijo aquí te puedes quedar pero ten en cuenta que pues es muy lejos de la universidad, literal yo hice como 2 veces el intento y me fui en bus, una vez me demoré como 5 horas, entonces acá es como un asco el transporte, muchas cosas, pero en especial el transporte, entonces llegar acá es algo muy complicado para personas de periferia. Si de periferia, foráneos que vienen de tierra caliente, porque a mí me dio muy duro el cambio de clima, tenía dolor de cabeza como por 5 días, a veces no podía ni respirar porque el ambiente acá es pesado en cuánto a la polución, terrible, terrible, el bañarme me daba casi espasmos musculares en esa agua fría, y ¿Son cosas no? Entonces, estaba donde mi prima como 15 días, ella es alguien que nunca me dijo: eso no, no puedes comer nada, ella es muy amplia, eso tengo que agradecerle, yo a ella la visitó todavía y es una de las personas que yo le agradezco acá en Bogotá

Investigador: Chévere, chévere, bueno el clima, bueno y digamos en la parte del clima ¿Eso fue lo único que le afectó? ¿Qué más le pareció que le afectó, que más le dio duro?

Participante 5: Muchas cosas, el ambiente de Bogotá... es una ciudad muy congestionada las personas viven como de afán, son inhumanas en el sentido te pueden ver que estás re mal y que literal te vas a desmayar y no te dicen nada, dicen eso no es tema mío, entonces eso me costó bastante, porque las personas que conozco te van ofreciendo comida, o te va ofreciendo un apoyo: venga conmigo, te acompañan, pues porque es un pueblo y uno sabe que las costumbres son diferentes, y uno sabe que las personas viven acá bien a la defensiva, como esperando a ver qué hace el otro o sí lo que hace el otro me afecta a mí, y si no me afecta a mí pues me da igual. No entonces eso me costó, me costó que todo acá es muy caro, el transporte cuando llegué valía como 2300 pesos, y pues Transmilenio es un sistema que al ser integrado pues funciona bien para mí, pero es una porquería, es una porquería el hecho que uno se suba a Transmilenio pensando que lo van a robar, eso es algo feo, aun así es el sistema que más nos ayuda a las personas de escasos recursos, y ¿Qué otra cosa? Ha sí, la universidad obviamente la universidad medio duro, en el sentido en que pues yo venía colegio público, un lugar donde sí te enseñan te enseñan a medias, o te lo enseñan cómo no es, te lo enseñan como el profesor diga, entonces eso me dio duro porque yo entré, yo entré viendo matemáticas básicas, entonces eso diría... es matemáticas básicas, pero después es cálculo para ingenierías, porque yo estoy aquí en mi caso no le digo y los de química en cálculo de ingeniería, me dio duro porque acostumbrado a la Amazonía, pues como te digo no hacía nada, pero no sé, cuándo hacía trabajitos desde el colegio me centraba en mis cosas, siempre estudio, estudio y después hago otras cosas estudio, estudio y después hago tal cosa, pero no, en la universidad es distinto porque pues usted tiene que ser más cuidadoso, más autodidacta, la universidad me enseñó a eso, o me lo está enseñando porque pues ahí voy, porque pues hay materias muy perras, bueno en esos momentos me dio duro, había una profesora de química que nos daba química fundamental y laboratorio de

técnicas básicas, esa profesora es una porquería, no sé, ósea lo trata uno, como usted que está pensando de la vida, o ¿Está carrera si es para usted, por qué no mejor se cambia? Y uno no sabe si cambiarse o no cambiarse, eso sí es traumático, porque usted está en el primer semestre, está a la defensiva, mirando si eso lo suyo, o no es lo suyo, y esa desconfianza lo induce bien sea a cambiarse o retirarse, qué fue el caso de muchos compañeros. Nosotros estábamos en un grupo, mis amigos, la mayoría se retiraron, entonces a la final quedé solo, había uno... bueno literal los amigos de confianza ya no estudian química, había uno que se retiró se puso a estudiar ingeniería química, y otro pasó a farmacia, mi caso que me pase a estadística, y otro aspecto así... pues ... bueno te comento, que bueno creo que me faltó comentar ese hecho, cuando yo pasé yo había presentado una solicitud para el crédito del ICETEX qué es del fondo monetario para reparación de víctimas del conflicto armado interno, ese crédito se presenta normal, cada 6 semestres abren las convocatorias, y pues yo quede como estudiante de química, obviamente que te dan: te pagan la matrícula pues el concepto de matrícula, como el pbm que se puntaje básico de matrícula de la universidad que es el de farmacéutica, me quedo en cinco, dicen que las personas que tengan un pbm igual o menor a 11 pagan matrícula sólo pagan sistematización y bienestar y es por ese concepto, a mí me sale por \$82000 lo que yo pago y eso me lo pagaba el ICETEX, y además de eso me daban 1.5 salarios mínimos por cada semestre, en efecto eso era lo que me ayudaba a mi económicamente antes, ósea te daban como millón 300, cada seis meses y eso me ha ayudado y también me escribí a jóvenes en acción, y también me ayudaban pero pues por el traslado, perdí jóvenes en acción, y lo del ICETEX, pero lo del ICETEX voy a ver si sale, porque mandé una réplica, ósea una contra respuesta a lo que me habían dado como solución, pero si no me dan solución creo que voy a optar por poner una tutela, ósea es una forma porque realmente yo dependo de eso únicamente acá, porque mis papás no me mandan plata, y tampoco les pido,

somos 5 en la familia, y único que genera ingresos en la familia allá mi hermano, pues no digamos no dependen de él, porque el que compra la comida, mi papá es el que compra la comida y tales, en todo caso él es el que tiene que responder, bueno sí responder, por ellos entonces yo vivir acá y pedir dinero, no lo he considerado, porque en algún momento lo he considerado él me lo está sacando en cara, pero aún no le pido dinero, entonces es eso.

Bueno lo del traslado de carrera fue algo, yo lo pensé desde el primer semestre porque yo dije, lo que dije de la profesora y eso... No es cómo traumático, eso me generó un trauma.

Llegar a la parte experimental de laboratorios no me gusto para nada, esa hecha de informes todavía cada semana que si usted no le va a hacer como el profesor le dice pailas de una, entonces me frustró, me frustró el hecho de pensar a futuro, me frustró porque pues un químico puede que haga muchas cosas interesantes como análisis, como inorgánica, investigación... lo que sea, pero no es reconocido económicamente acá en Colombia, porque acá no hay investigación. No él que haga investigación es un capo. Acá se trabaja con las uñas en la investigación y más para los de ciencias las experimentales cómo son las de física y biología.

Investigador: Si acá no hay laboratorios

Participante 5: No, nada las universidades públicas luchan contra eso cada semestre, cada año, las privadas ya son recursos privados y ahí no hay nada que decir. Entonces sí me cambié, me cambié porque me gusta mucho la matemática, y me llamó el campo de la programación, porque pues, porque me gusta mucho la matemática, aunque tuve un profesor muy rata, pero aun así me quedo gustando y me llamó el campo de la programación, entonces yo busqué como cambiar de ciencia. A mí la ingeniería no me gusta, siempre he tenido contras con algunos campos de la ingeniería, entonces cambiar por algún programa de ciencias... ósea

cambiarme programa de ciencias integradas, matemática y programación obviamente estaba la opción de estudiar matemáticas, música o estudiar ciencias de la computación, ciencias de la computación es un programa muy reciente, entonces no, no eso no tiene reconocimiento, en todo caso entonces me voy para estadística, me llamo porque tenía amigos de estadística que los conocí en matemáticas básicas y me cambié.

Investigador: ¿Bueno digamos, cuál fue el momento más difícil por el que pasó?

Participante 5: Claro cuando yo vi cálculo integral y otras materias este semestre en 2019 cuando yo vi cálculo integral, y otras materias, ese semestre fue el 2019 2 si no estoy mal, ósea sumando, todo sumando todo el traslado, sumando lo de que no tenía dinero, el momento más difícil fue pues sí, sí creo que fue 2019-2 hay entramos a paro eso fue 2019-1 no estoy seguro pero fue un semestre muy muy pailas para mí porque, porque se cruzó el hecho de que el ICETEX siempre gira tarde, entonces no tenía plata, tenía problemas emocionales, una ruptura amorosa.

Yo me ilusiono muy fácil, entonces eso me causa un apego.

Investigador: ¿Se ilusiona muy fácil?

Participante 5: Sí, me ilusiono muy fácil, eso por una parte, aquí la fundaciones como es el apoyo que siempre he tenido, y la frustración de que yo me quería cambiar a cualquier otro programa menos estar en química, estaba generado muchos problemas, porque yo sabía y tengo la plena conciencia de que si me cambio, obviamente mis papás me habían dicho que si yo llegaba a cambiarme de programa a otra cosa, y tenía que devolver la plata del ICETEX que ellos no me iban a apoyar, eso por un lado... estaba eso. que ellos no me iban a apoyar, la pérdida de lo del ICETEX, no tenía ingresos económicos, y aun así pensé en dejar todo y devolverme para

mi pueblo y hacer cualquier otra cosa, pues esto siempre es duro, entonces fue no sé, cómo pase ese semestre pero pues lo terminé, a la final no me fue tan mal, aun así tenía problemas porque mi familia... mis papás estaban pensando en separarse, y eso también afecta aunque uno diga que no, ósea yo no soy muy apegado a mi mamá, yo llamo a mi mamá le escribo, no cuando me acuerdo sino cada 5 días cada 4 días ella sabe que yo pues me ve cómo una persona sería con las cosas que tengo que hacer, entonces no le generó preocupaciones a ella, ella me pregunta si yo comí, claro yo comí y así, para no generar angustia, y ahora pues el hecho de cambiarme de carrera, yo tenía el autoestima por debajo del piso, literal no asistí a ningún psicólogo, no asistí a ningún psicólogo porque soy un poco escéptico de esas cosas perdón si lo...

Investigador: No tranquilo

Participante 5: Soy un poco escéptico de esas cosas, y pues me genera un poco más confianza, los amigos, mis amigos cercanos, y pedirle consejos a ellos, no es que sea dependista sí no que siento que a veces los consejos de ellos pueden ayudar y lo hice entonces lo cambie con hecho bastante significativo una alegría enorme y aún hoy en día creo que se cambió de carrera es un aspecto de mi vida es muy importante... subí la autoestima resto, me puedo pensar mejor así como futuro estadístico y actuar y lo que seré, es algo muy gratificante, cambio muchas cosas y aun así con el problema económico que tengo siento que valió la pena la pena iba a correr todo el riesgo, si tengo que pagarlo el ICETEX, lo pagó así me quedé sin un peso por voy a luchar lo voy a sacar mi programa adelante.

Investigador: ¿Digamos ese fue el momento más difícil que sentía que como fue ese bajón de autoestima?

No me daba ni modos de estudiar, a veces ni comía, pensaba en todo menos en estudiar, y aun así me sorprende que no me fue tan mal mi promedio, obviamente bajo pero pues solamente una décima en general, pero aun así tenía ideas, formas fáciles de salir de problemas y era como pensar en el suicidio, y lo llegué a pensar, lo contemple en ese momento me sentía muy, muy frustrado, y a las clases y me entraba la frustración, tenía problemas por todos lados. Llegue a un momento en el que me decían algo, y yo era como a la defensiva, como grosero, cómo me sentía muy mal, me sentía muy mal, lo único gratificante era mis amigos, contaba con ellos, me decían vamos a caminar, hagamos tal cosa y yo de una, porque era como el espacio en el que yo podía decir salgámonos de esto, entonces así y eso fue muy muy especial porque son, son personas esas personas que me ayudaron en ese momento, siempre los voy a llevar en mi memoria.

Investigador: ¿Bueno ese momento pensó mucho en quitarse la vida?

Participante 5: Si lo pensaba porque pues uno no servía para nada, no sé pero si lo pensé, y aunque las personas reconocen que estoy acá ... Dato curioso yo soy el único de San Vicente del Caguán que estoy en la Nacional, de Florencia no sé y otros departamentos no sé cuántas personas hay en otros municipios perdón, no sé cuántos hayan pero soy el único de San Vicente del Caguán y eso para mí es un poco significativo, pero en ese momento no me importaba porque los problemas eran míos, y aun así dialogaba con otras personas y diálogo con otras personas sí y me decían tienes que tener en cuenta que hay personas que tienen problemas peores. No pues gracias por lo que me está diciendo, entonces me aparte de esas personas no volvía a escribirles, no les volví a escribir.

Eso es pasado, lo he dejado en el olvido ya no siento problemas, con eso siento que el cambio que estoy viviendo transformaciones, soy un poco loco... viviendo transformaciones porque pues ya me siento estadístico, ya el otro año 2022 veo 12 materias, solamente me queda

faltando la pasantía y la voy a hacer o ya sea con el DANE o bien con un banco quiero trabajar en análisis de riesgo financiero, eso es lo que yo quiero, quiero ser actuario y es lo que me ha cambiado en ese momento, la perspectiva que tengo en este momento creo que ya no voy a caer ya no voy a volver a caer en ese cajón en el que estaba, en ese momento tal vez lo haré por algo sentimental, mentira sentimental no por motivos sentimentales no, y pues con el tiempo por el tiempo que tengo los años de vida diría que la experiencia no me voy a acabarla no me voy a matar la cabeza pensando en esas cosas mucho menos pensar en un suicidio pues ay no ella no me pone cuidado en esas cosas.

Investigador: okey, entonces eso fue como un momento, de cómo de debilidad y por todos los problemas que se le juntaron, de pronto le llegó idea pero digamos, entonces ya salió y ya se siente más libre, más fresco, más despejada la mente.

Participante 5: Sí exacto y siento que ese echó ese mismo hecho me sirvió como una etapa de superación de muchas otras porque, porque antes me ilusionaba mucho con cualquier peladita comprometía mis sentimientos, ahora ya no siento eso, ahora para que una persona me guste, ósea obviamente físicamente sí lo puede hacer, pero de forma integrada de forma integral, es decir ósea cómo es la personalidad en el aspecto físico y eso es complicado, ósea siempre tengo barreras y trato de no comprometerme mucho en eso, sino como vivir el momento y ya, si la persona es insistente... Yo estoy saliendo en estos momentos con una pelada la con o sin calculo diferencial, cálculo diferencial.

Investigador: ¿Son pareja?

Participante 5: No, no aún no somos pareja, pero pues siento que a ella le he compartido muchas cosas de mí, aunque no nos hemos visto hace como un año, hemos hecho video llamada y eso, como un airecito de qué... de que sí.

Investigador: ¿Qué cosas personales le ayudaron enfrentar ese momento difícil?

Participante 5: Personales como tal, a ver qué te comento, no fue más como el impulso estadística me puse a estudiar estadística, y mi familia al ver que yo me mantenía llorando, ellos me dijeron... yo la verdad ese problema yo les comenté: ya no me veo como que como no me veo como trabajando en este país como químico, no quiero seguir y ellos me dijeron es tu decisión, cuente con nosotros, sin embargo tenga en cuenta que iba a tener consecuencias, y les dije sí las voy a tener, pero yo soy un poco idealista siempre he dicho que los problemas del futuro para mí yo del futuro, los dejo para mí yo del futuro, siempre he tenido esa idea no me voy a matar por pensar en que voy a hacer para pagar económicamente el crédito, entonces eso lo dejo para mí yo del futuro, las cosas salen, salen por cuestiones diría yo de poca mentalidad programada, pasan ósea se solucionan a veces solas, a veces sólo así, a veces porque ocurren cosas que uno no las espera, entonces eso digo, por eso le digo que es un poco apoco asi, el semestre pasado que no tenía el crédito, yo lo tuve que cancelar un año todo el año pasado para poder hacer el cambio, porque tenía en mente que si lo hacía así me lo podrían renovar, pero en todo caso, pues no sucedió así, en todo caso yo el mes pasado me inscribí a la facultad de ciencias a una convocatoria de apoyo económico por parte de los profesores asociados, para personas de escasos recursos que estuvieran viviendo situaciones, viviendo situaciones difíciles por parte de la pandemia, yo me iba escribir y eso, porque no tenía computador se me había dañado en el semestre anterior, y estaba mal económicamente y sin esperar nada, pues yo sin esperar tampoco es mucho le dan unos \$100000 cómo era la ayuda, perdón es una ayuda

económico por parte de entidades privadas, de profesores asociados, recursos externos de la universidad en la facultad de ciencias, simplemente hacen la gestión de la persona que vaya apoyar tenga contacto con la persona que lo solicita, y qué sale seleccionada entonces en diciembre me estaban diciendo que me iban a dar un apoyo y todo... Lindo, la verdad nunca esperé nada y tales, porque la universidad es un poco burocrática en ese aspecto, entonces todo lo tienen a tardar, bueno no espere nada, llegó diciembre, no nada llegó, enero no hubo nada, llamaron me preguntaron si le habían dado algo, y yo no nunca me contestaron entonces no ya llamamos ya nos contactamos, es una profesora de la facultad de ciencias y cuando me llegó un correo diciendo, de la profesora hola soy tu madrina, le llaman madrina, quiero ayudarte económicamente por 3 meses con un valor de \$600000 por mes, y te cuento que tengo un portátil que no le sirve la pantalla, sin embargo es muy bueno y tiene mucha capacidad, si quieres te lo puedo regalar. Sí bueno entonces en estos momentos estoy recibiendo lo perteneciente a lo que es febrero, marzo y abril \$600000 por mes, entonces sólo me falta el pago pago de abril, y ella me dio este computador, compre la pantalla en Estados Unidos, a través de un amigo que trabaja con eso, porque acá en Colombia me cobraron \$800000 y la pantalla sólo me costó \$350000, entonces pues me siento muy contento, porque ese computador es muy bueno, ósea literal yo jamás hubiera pensado que tendría un la oportunidad de tender un computador de estos, hecho que me marcó mucho porque fue en un momento difícil en el que estaba pensando en quedarme en San Vicente pues porque no tenía recursos, gracias a ella, pues gracias a ella este semestre sí creo que tendré que volverme a mi pueblo pero la conexión a internet en mi pueblo es muy complicada, yo estuve cuando empezó la pandemia yo estuve un tiempo allá dure 7 meses entonces te piensas estudiar virtual allá en San Vicente el semestre que viene porque en teoría el otro año te espero va empezar la alternancia pero yo con unos estudiantes pero con estudiantes de

carreras diferentes a las ciencias de la salud entonces estoy esperando eso ocurre eso espero sería de gran ayuda porque me no quiero graduar por virtualidad no yo quiero tener la oportunidad de volver al campos volver a hablar estudiar en grupo

Investigador: ¿Es como importante esa parte para usted?

Participante 5: Es importante porque te ayudó a construir algo que es una mental diría yo porque algo que es fundamental, diría yo porque lo inter disciplinariedad ósea el hecho de que usted trabajar con otros estudiantes de otros programas, es algo maravilloso porque la construcción de conocimiento no es sólo en el aula sino que tanto yo puedo aprender de otro operador compañero, y lo puedo aplicar hoy en san mi campo o no lo llevó a otro lugar eso es fundamental.

Investigador: ¿Digamos entonces que la persona que a usted más sintió que lo apoyo? ¿Quién fue? ¿Cómo fue pues en el proceso, pues en todo el recorrido que ha tenido que salió de San Vicente?

Participante 5: Lugar bueno yo diría que no existe sino más bien lugar y ese lugar y la fundación la pantalla nació para mí ósea este es mi segundo yo lo quiero mucho, ósea, ósea en parte consideró que puedes llegar a ser mi primer hogar porque me siento incluso más comfortable loca iraca y pues en mi casa hay varios problemas y eso no le quita que sea mi primer hogar, pero aquí lo fundaciones es majestuosa, eso increíble un lugar increíble se siente el apoyo se siente seguro se siente se siente bien, se siente como en casa, acto y parte soy parte de lo que le digo es lo que le comentaba se puede construir conocimiento a partir de la interdisciplinariedad, es algo más gratificante que tiene la no tanto como en el conocimiento sino

como una experiencia, la cultura diversa en qué tanto puedo yo aprender de gastronomía, respecto a las personas que cocinan acá y eso es para muy llenador, muy llenador.

Investigador: Bueno hablando es un poquito ¿Que aprendizajes le ha dejado esta experiencia?

Participante 5: Bueno mucho con decirle que me aporoto mucho en lenguaje, pues uno en el pueblo tiende hablar a las patadas, perdón por la expresión pero así se construye el lenguaje en el pueblo. Acá te ayuda ósea uno es muy machista en el pueblo muy machista, muy cerrado en su ego de hombre, en su saber que las personas que tienen diferente orientación sexual son unos maricas, cuando llegué acá tenía esos conceptos, yo como que ay yo como que tenía eso, yo me apartó porque y aparte de que usted es como marica y esas cosas, suceden mucho en el pueblo, tienden a señalarlos, mucho tienden a señalarlo mucho, llegué acá y eso me pareció muy diferente, entonces trate como dejar eso, quitar el sesgo que tengo respecto a las orientaciones sexuales y eso, y ahora me la llevo pues bien con las personas y eso a sido una construcción personal, siempre tengo que señalar el hecho de que muchos aspectos machista los eliminé totalmente, y cuando yo estaba en el colegio era muy individualista y eso también, dije un que la universidad tiene que ser un proceso de construcción en conjunto pero sobre todo personal, pero si usted no lo construye sobre eso está uno llevado, siempre es mi interés tener amigos de la carrera, tener contactos que a uno lo puedan ayudar resto porque la final si usted entra a la universidad y no hace contactos es un tiempo perdido, porque algo muy feo que usted salga con un título debajo de su brazo, y no sepa qué hacer no sé dónde buscar trabajo no saber de nadie que lo ayude a asociar a una empresa, empezar a buscar hoja de vida sin usted tener experiencia, ni amigos, ni nada es feo realmente feo, en lo que aprendí un poco por los canciones que no tiene conversaciones que uno tiene con la gente de acá que ya se crece como con la experiencia que se

vive con amigos cercanos entonces eso es importante cambiado de verdad siente que ha cambiado demasiado, obviamente aún no la vida lo llevó lo ayuda a construir panoramas distintos la lectura de construye conceptos, la experiencia de forma, y el conocimiento te impulsa.

Investigador: Okey chévere

Participante 5: Entonces eso bueno siempre he dicho eso.

Investigador: ¿Cómo ha cambiado su manera de pensar?

Participante 5: Bueno de muchas formas porque en cuanto... le voy mencionar respecto a los conceptos que uno tiende a manejar como la religión yo era religioso, era religioso pero pues son cosas, a uno lo educan pues eso, pero eso ha sido por la universidad no, no tanto por eso es por cuestiones personales no sé usted nunca lo instruyen de religión o respecto a la religión, sólo dice que Colombia es un estado laico y tal y tal, siempre he sido desligado de eso, aspecto que cambie al integrarme a nuevos campos, el poderme adaptarme y eso también cambio, obviamente a nivel emocional, a nivel de conocimiento.

Investigador: pero ¿Siente que ya se adapta mejor a todo?

Participante 5: Sí, sí, sí, sí totalmente lo que le experiencias como las que se adquieren acá el hecho convivir con personas de diversas personalidades, acá en la fundación aprende uno a convivir con ellos, o no ser ofensivo aprende a ponerse en los zapatos del otro, pues llegó a pensar de que así como existe ese contexto existen muchos otros, y si uno puede replicar lo que vivió aquí en otro contexto, uno va ser diferente va a ser un plus,

Investigador: ¿Siente que ya se adaptó totalmente?

Participante 5: Sí, sí ya, la fundación, al ambiente acá, sí es duro pues cuando salga de acá, porque uno sale de este lugar ósea con personas de este lugar que salen de acá o se va a ir solo, sólo, va a ser complicado, porque hace mucho tiempo que no estoy totalmente solo, estoy rodeado de personas como ellos, entonces puede que pues eso como de qué de qué solamente estudiantes, bueno mi prima pero, ya uno vive experiencias entonces ya va a ser diferente sí, sí claro lo mismo llevo 3 años con estas personas y después irse a vivir solo en adelante y seguir solo, llegar ir solo acá distinto y mucho más complejo totalmente distinto y mucho más complejo

Investigador: Cuénteme usted que pensaba de Bogotá antes de venirse para acá ¿Qué ideas tenía?

Participante 5: yo ya me lo imaginaba, yo había visto fotos desde antes, mi papá había venido una sola vez pero me traumatizó, porque dijo que primero era muy, muy inseguro, segundo que el frío era devastador, y porque uno en noticias ve la inseguridad en todas partes y todo eso, y dije huy eso es demasiado abrumador, y que el transporte era una porquería, todas esas cosas eso me dejo pensando un tiempo, porque el efecto iba a ser complicado y además sé que todo es muy costoso, esas fueron las ideas con las que me vine además pues acepté porque tenía el cupo en la universidad y pues nada me vine. Yo le había contado la vez pasada porque me vine y pues la decisión que tomé así de fondo, fondo fue muy arriesgada porque tenía de antemano compromisos con la familia, que si me llega a devolver de una u otra manera no se recibiría más el apoyo para estudiar, por parte de ellos entonces eso me traumatizó un poco pero pues la ciudad de momento me gusta, han cambiado resto las cosas, no ha cambiado mi perspectiva sino que se aprende a vivir, a vivir acá, ósea que uno se acostumbra.

Investigador: En esta experiencia se ha dado cuenta que la inseguridad ¿Es más o es menos? ¿De que se dio cuenta?

Participante 5: He contado con la gracia que sólo me han intentado robar dos veces, pero no, no me robaron como tal, entonces la ciudad es bonita y tiene muchas cosas que son rescatables, y que no se pueden vivir en lugares como San Vicente, comenzando desde la conexión del internet, el ambiente a mi parecer es callado es tranquilo, obviamente las personas acá son demasiado detestables, porque el hecho de que uno está en un lugar y está casi muriéndose y que nadie lo vuelva lo voltea a mirar es algo muy trágico, entonces no empieza a evaluar cómo es la sociedad, y le parece muy extraño, ya uno sé acostumbra que esta es una ciudad muy insegura, la gente está a la defensiva entonces no se puede criticar, y no se puede exigir mucho a la gente por ese lado detener esa zozobra, y evitar de que los robó se lleven a cabo, y sí ha cambiado varios aspectos digamos el frío ya no es tanto problema para mí ya me adaptado muy bien la ciudad vienen cosas muy bonitas, y por ejemplo es el único lugar bueno aparte de Medellín hace un lugar de oportunidades para los jóvenes lo pueden ayudar a ubicar muy bien, no es como en San Vicente que ella las personas tienen sus trabajos establecidos y no se puede hacer nada más, usted es trabajador de un almacén y es muy muy mal pago, o usted trabaja lavando motos o trabaja en una tienda acá todo es muy diverso, porque acá en Bogotá el desarrollo es mayor.

Investigador: Bueno ya hablando un poquito más sobre el apoyo acá en Bogotá ¿Quién fue la persona que lo apoyo o usted quién sintió que fue la persona que lo que lo ayudó?

Participante 5: A parte de mi familia, obviamente que ellos los valoro mucho es un valor sentimental y es la razón por la que yo hago muchas cosas acá, son mi motivación son me dejé con un mico en ocasiones aparte de ello se conoció personas que son de la fundación y son personas muy motivadoras, pero puede ser el coordinador de acá y es un poco tirano en cuanto a reglas, pero así tiene que hacerlo, es una gran persona yo siempre lo voy a apreciar y admirar, él

me daba muchos, consejos Jesús, me ayudo a pensar si estaba haciendo bien las cosas, y ese es un punto de cuenta donde unos empieza a evaluar y empieza una transformación, y eso lo forma a uno como persona, como persona más razonable.

Investigador: Bueno hablando de motivación ¿Qué otras cosas lo motivaron usted aparte de su familia o que otras personas?

Participante 5: Lo que más me impulso para venir a Bogotá... en ese momento hablamos del 2018, desde antes había una persona que yo hablaba mucho con ella, que es el padrastro de un amigo, siempre tenía la convicción de que yo tenía que estudiar acá, que yo debía, y eso me motivó a presentar el examen en ese momento, y no más con el hecho de que te diga usted va a ser grande, usted tiene muchas cosas por dar, usted merece una oportunidad en ese lugar, eso te inspira y esa inspiración es lo que a uno lo anima, y en el futuro uno piensa que no puede defraudar a esa persona, en ese instante el fue ese tipo de persona, y planes pues yo tenía muchos planes, quería estudiar química pensaba mucho en ser química farmacéutica, en esos días, esos planes se desvanecieron pero yo tengo ahora planes nuevos, y mis inspiraciones iniciales eran esas por ejemplo, también ganar mucho dinero, tratar de mejorar, una frase muy importante que me dijo la psicóloga de 11 en mi colegio, me dijo usted como generación nueva y que están terminando el colegio tienen la oportunidad de mejorar, de mejorar la trascendencia o la historia de su familia, ustedes son transformadores de la historia de su familia, y me quedó muy marcada esa frase, de mejorar la trascendencia o la historia de la familia, ustedes son transformadores de la historia de su familia, y me quedo muy marcada, esa frase y yo me puse ese valor en ese momento, que ninguno de mis familiares tenían un pregrado en ese momento en ninguno ni para parte de papá parte de mamá, me ninguno tenía un programa formal, eran técnico, yo creo pero ninguno profesional, y eso fue bastante, para mí porque yo pensé tengo que

poder, tengo que hacer esto, y hasta el momento lo he cumplido esos son logros, por qué cambia algo en el cambia la mentalidad, de hacer las cosas fáciles porque no es por nada pero meterse al ejército, es algo fácil es algo que no te lleva a pensar que existen otras cosas.

Investigador: bueno y sobre lenguaje usted acá en Bogotá ¿Qué ha encontrado, que ha visto ese encuentro cultural?

Participante 5: En el lenguaje es curioso porque yo aquí, he encontrado muchas cosas diferentes, como por ejemplo me parece bastante curioso usar ese prefijo re para muchas cosas, eso sólo se usa en Bogotá, en San Vicente eso está preterminado que allá no se usa eso, la otra palabrita es: resto cuando uno se expresa acá en Bogotá, como vi la palabra resto y me pareció genial, me parece algo ajustado a muchos contextos perón otras cosas por ejemplo de momento y como San Vicente tienen grandes rasgos del departamento del meta y algunas partes del Huila, ahí es presión es que son muy raras por ejemplo no sabía que acá por ejemplo no yo vine a conocer acá que existían dos clases de tamal por ejemplo del tamal de arroz y el tamal de masa y pues yo nunca había visto un tamal de sólo masa y yo como que huy eso me pareció muy curioso pues porque en San Vicente, en la cultura gastronomía está muy fundamentada por el Huila consideró que debe haber tamal de masa pero sólo había comido tamal de arroz entonces eso me pareció curioso a las empanadas por ejemplo las empanadas rellenas yo nunca había comido las empanadas que tuviera disque salchicha pollo y carne, eso no se ve por allá otra cosa así era por ejemplo el durazno yo nunca había probado llegamos acá lo probé y me dio un durazno y yo nunca había probado honduras no sólo lo había, visto en televisión entonces esas cosas lo marcan a uno entonces eso me sorprendió porque la textura se veía muy diferente a la televisión otra cosa es que acá eh probado cervezas de diferentes, sabores por ejemplo cerveza con sabor a lulo incluso sabor a, chocolate entonces uno se sorprende porque ya uno se acostumbra a lo común a

lo ordinario y acá uno se encuentra a muchas cosas bueno entonces usted que extrañaría de San Vicente, bueno cuando yo llegué acá yo tenía un talento dialecto muy brusco aventé allá la gente se acostumbra a ser como sos como un huevón, o algo así por ejemplo acá no puedo hablar duro allá en San Vicente se habla duro por ejemplo en el tono de voz a los santandereanos, y allá en San Vicente por ejemplo no sé dice fue si no f sino con j entonces usted no las puede decir acá en Bogotá porque suena muy brusco, y tiene que aprenderse a medir y otra cosa es que haya usted mezcla lo que estudiar con usted al mismo tiempo y eso sí me costó mucho porque cuando yo llegué acá me dijeron que usted no puede hacer eso que eso no se hace cómo que no puede tutear y usted haré en la misma frase estoy como has hecho qué hay de palabras y de comportamientos gran placa la gente no viste ropa de colores yo tenía camisas de colores y ropa de puntitos y yo salí a la calle con eso y la gente me miraba y me como que vi que estaba vistiendo y ese tipo de cosas uno empieza a cambiar porque acá la gente utiliza ropa uniforme con colores oscuros o un solo tono algo no tan llamativo por ejemplo no puede salir con un pantalón rojo y una camisa de punticos negra porque la gente te queda mirando y uno se siente incómodo San Vicente usted se acostumbra haber mucha gente así vestida de colores porque está marcado mucho por la cultura de campo por la gente que no tiene mucho estudio y no se preocupa tanto como por cómo vestirse o cómo combinar la ropa o como estar bien presentado entonces ese tipo de cosas y el clima no tiene que ver con la ropa sí sí pero literal allá la gente es muy despreocupada por vestir por pensar si eso lo sé con esto luce con esto les da igual acá es diferente como eso no lo puedo hacer yo no puedo salir así a comer.

Investigador: En cuanto a comida qué extraña de San Vicente

Participante 5: la comida mi mamá, mi mamá cocina muy rico, yo cocino acá pero entonces dentro de lo que puedo ver de la comida pues acá no tiene sabor, por ejemplo las papas

y las hamburguesas la comida rápida tiene no tiene sazón, allá son más son mejores y no son tan costosas acá vine a conocer que una empanada valía \$2000 una simple empanada, haya comprado no empanadas aquí bien y son mucho mejores que las de acá, tienen más sazón, pero acá no allá una empanada de \$1000, es una doña empanada, no es cualquier cosa y acá de pronto es que la gente no sabe cocinar, y no las cosas no tienen sabor, le falta esencia son cosas muy desabridas de sabrías en sabor ya las empanadas uno las encuentra en cualquier esquina, no tiene que ver con la leña porque las cocinan en el gas, y es como el sazón, los tamales por ejemplo los tamales acá son feos, a mi concepto lo que sí me ha gustado pues son algunos lugares de comidas rápidas como Francis Burger, ahí venden comida muy rica allá tienen sazón, algo bueno de acá por ejemplo es que acá vine a conocer la sopa de cebada, porque yo trabajé un tiempo con un señor, y en un restaurante siempre comíamos los viernes, y qué cosa más rica la sopa de cebada, eso me gustó resto y tengo que volver allí.

Aquí las ensaladas son diferentes, entonces todas las que uno comprar un restaurante son muy diferentes, son extrañas porque tampoco tienen sabor ni sazón, por ejemplo la changua yo en mi pueblo de pocas veces había comido, y yo nunca había visto una changua con pan, qué es eso, literal acá le echa dizque que pan, tostadas, y no si la changa se come solo con cilantro, leche y huevo, es algo curioso eso lo vine a conocer acá en Bogotá, pues es que uno conoce culturas diferentes porque en el hogar conoce gente de otros lugares, el hecho de que los costeños le traten de echar queso a todo, los chocoanos le echen queso a todo es algo demasiado extraño, ósea por ejemplo ¿Quién se imagina unos frijoles con queso? No es que eso no tiene sentido, entonces eso me impresionó no sé qué otras cosas se me pasen pero sí he tenido varias experiencias así, por ejemplo yo aquí una vez pedí chorizo con arepa yo estaba acostumbrado a comer el chorizo que viene en el pincho y con la arepita, entonces eso era lo que esperaba,

entonces cuando me dieron eso me dieron fue el chorizo envuelto en la arepa, y yo como que huy qué vaina me vendieron, ósea literal me dieron eso así, me siento robado y no he vuelto a comer eso, entonces siempre que voy a mi pueblo me compro un chorizo con arepa, pero allá es muy distinto allá o con papá ah ya vienen con el pincho son del chorizo en la arepa no lo había presencia bueno y usted cómo afrontar esos cambios ese encuentro cultural ustedes como lo hace como se acostumbra uno se acostumbra, qué pasa con eso o sea de momento si yo me encuentro con una experiencia de esas entonces me da risa y me pongo a pensar como que esto lo hacen así y me causa mucha gracia y uno se va acostumbrando porque uno tiene que aprender a vivir experiencias y adaptarse y esas cosas son un tipo de oportunidades que te da la vida para aprender entonces sí es eso.