

TRAYECTORIAS MIGRATORIAS Y SALUD MENTAL: PERSPECTIVAS DE ESTUDIANTES INTERREGIONALES EN LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS

Ayleen Paz Malleda Guerrero*

Fecha de recepción: 16/09/2025

Fecha de aprobación: 15/12/2025

RESUMEN

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema que últimamente ha cobrado relevancia con el paso de los años, especialmente en Chile. Uno de los factores que agudiza su situación de complejidad es la migración interregional con motivo de estudios, que conlleva que los jóvenes dejen sus regiones de origen para así poder acceder a la educación superior en ciudades que tienen mayor oferta educativa. Este desplazamiento no es solo territorial sino también familiar, social y afectivo, lo cual puede generar un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes. Existen investigaciones con un enfoque específico en los síntomas individuales de ansiedad, depresión y estrés académico. Sin embargo es fundamental mirar más allá de la sintomatología y considerar las causas estructurales que conllevan a estas manifestaciones. La migración interregional es un factor determinante que está relacionado con la desigualdad territorial en la distribución de ofertas educativas, la ausencia de redes de apoyo cercanas y la precariedad institucional para el acompañamiento de esos procesos. Es fundamental comprender esta problemática en toda su complejidad, considerando el

sentido que le atribuyen los estudiantes a su situación actual, sus estrategias de afrontamiento, sus redes de apoyo y las condiciones institucionales que acentúan la experiencia de los estudiantes. **Palabras claves:** Salud mental, Estudiantes, Interregional.

ABSTRACT

The mental health of university students is an issue that has gained increasing relevance in recent years, especially in Chile. One of the factors exacerbating its complexity is interregional migration for studies, which leads young people to leave their home regions to access higher education in cities with a greater range of educational opportunities. This displacement is not only territorial but also familial, social, and emotional, which can have a significant impact on students' mental health. Research has focused specifically on individual symptoms of anxiety, depression, and academic stress. However, it is essential to look beyond the symptoms and consider the structural causes that lead to these manifestations. Interregional migration is a determining factor related to territorial inequality in the distribution of educational opportunities, the lack of close support networks, and the institutional shortcomings

* Estudiante de la carrera Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Bernardo O'Higgins. amalleda@pregrado.ubo.cl ORCID: [0009-0008-5542-7382](https://orcid.org/0009-0008-5542-7382)

in supporting these processes. It is essential to understand this problem in all its complexity, considering the meaning that students attribute to their current situation, their coping strategies, their support networks, and the institutional conditions that accentuate the students' experience.

Keywords: Mental health, Students, Interregional

| Antecedentes generales

Dentro de las últimas décadas, la salud mental en la educación superior se convirtió en un tema prioritario nacional. El ingresar a esta etapa universitaria implica exigencias académicas, redefiniciones personales y transiciones en la identidad, las cuales, sin un correcto apoyo, puede derivar en estrés, ansiedad, depresión hasta incluso en abandono de los estudios superiores (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Este fenómeno se complejiza aún más cuando los estudiantes deben migrar para estudiar debido a las desigualdades territoriales presentes. Según el Ministerio de Desarrollo Social (2017), se considera como migración interregional cuando una persona migra de región respecto a la que habitaba cinco años antes.

El Primer Diagnóstico Institucional en Salud Mental en Educación Superior (Subsecretaría de Educación Superior y Subsecretaría de Salud Pública, 2023) demostró que solo una parte de las instituciones han integrado lineamientos explícitos en cuanto a salud mental.

Muchas de estas instituciones carecen de protocolos para situaciones críticas tales como la ideación suicida, la deserción por salud mental o carga académica excesiva.

Los datos demuestran un constante aumento en los estudiantes que deben migrar desde su región de origen para estudiar. En 2014, más de 150.000 jóvenes cursaron sus estudios fuera de su región de origen (SIES, 2015). La principal región receptora de estos estudiantes es la Región Metropolitana siendo seguida por Valparaíso y Biobío.

El siguiente gráfico nos muestra las tasas de migración y el número de programas de educación acreditados por región en el año 2016, dejando evidencia de que regiones como Antofagasta, Atacama, Aysén y Magallanes presentan altas tasas de migración estudiantil. La migración estudiantil se puede explicar por la concentración de programas acreditados en la RM, lo cual obliga a los jóvenes de zonas extremas a desplazarse para acceder a una educación de calidad.

**TABLA 22/
Número y porcentaje de programas de educación superior acreditados por
región, 2016**

	Número de programas de educación superior acreditados	% de programas de educación superior acreditados
Arica y Parinacota	100	56
Tarapacá	122	47
Antofagasta	230	43
Atacama	55	27
Coquimbo	237	42
Valparaíso	620	39
Metropolitana	2.169	35
O'Higgins	207	50
Maule	312	46
Biobío	829	41
La Araucanía	302	38
Los Ríos	153	49
Los Lagos	280	40
Aysén	24	32
Magallanes	83	55

Fuente: Mifuturo.cl (Ministerio de Educación).

La concentración territorial de la oferta educativa obliga a los estudiantes de zonas como O'Higgins, Aysén o Atacama, a dejar su región de origen para lograr ingresar a la educación superior, generando a su vez rupturas en las redes de apoyo y presiones económicas que afectan de manera directa la salud mental de los estudiantes.

Migrar por motivos de estudios implica mucho más que solo una movilización geográfica. Supone a su vez una "Transformación ecológica" (Bronfenbrenner, 1987) la cual afecta los entornos cotidianos como los vínculos sociales, hábitos, rutinas y sistemas de apoyo del estudiante.

Desde la perspectiva de Maslow, la migración puede generar alteraciones en las necesidades básicas tales como el sueño, la seguridad emocional y el sentido de pertenencia, afectando cualquier posibilidad de alcanzar la autorrealización.

Mediante investigaciones previas se confirma esta complejidad. El programa "AmigUSS de región" de la Universidad San Sebastián (Bravo, Pavez y García, 2021) demostró que mediante un acompañamiento psicosocial fortalece el sentido de pertenencia y se reduce significativamente la reprobación académica, lo que por consiguiente reduce la deserción por salud mental o carga académica.

Adicionalmente otros estudios realizados durante la pandemia evidenciaron un incremento en el malestar emocional, angustia y síntomas ansiosos presentes en los estudiantes universitarios (Aguilera Zuñiga et al., 2024), situación la cual se agrava aún más cuando existe un proceso de migración por motivos de estudio.

Así mismo, la desigualdad territorial, evidenciada en la concentración de programas de educación superior acreditados en ciertas regiones (PNUD, 2018), obliga a los jóvenes de regiones

con baja oferta educativa a migrar, aun cuando esto represente un costo emocional para ellos.

| Problematización

Dentro de la educación superior chilena, la salud mental de los estudiantes está posicionada como una preocupación que va en aumento, desde el ámbito académico al igual que en las políticas públicas. Este fenómeno se vuelve aún más complejo cuando se le incorpora la dimensión territorial, especialmente los procesos de migración interregional, en el cual los estudiantes se ven obligados a abandonar sus regiones de origen para seguir sus carreras universitarias. Este proceso no solo sugiere un cambio territorial, sino que además implica un profundo cambio en sus dinámicas familiares, sociales, emocionales y académicas, en las cuales se sentían estables. Es por ello que nace la necesidad de problematizar estos procesos de migración interregional e identificar las experiencias de salud mental de los estudiantes universitarios que se ven obligados a vivir esta nueva experiencia, centrándonos específicamente en los jóvenes de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Bernardo O´higgins.

Entre los principales antecedentes que fundamentan el sentimiento de preocupación es el incremento de los trastornos mentales comunes entre los estudiantes universitarios, como, la ansiedad, depresión, estrés académico y los trastornos del sueño, los cuales han sido ampliamente documentados por la Organización Mundial de la Salud (2022). Es importante señalar que estos cuadros sintomáticos no son atribuidos

únicamente a la exigencia académica del proceso formativo, sino también a el contexto de vida en el cual cada estudiante vive su experiencia universitaria, esto incluye los procesos migratorios, los cuales pueden alejar a las redes de apoyo afectivo y social, las cuales suelen ser factores protectores claves para la regulación de la salud mental.

Desde esta perspectiva, el fenómeno de la migración interregional representa una forma de violencia estructural la cual es derivada desde la desigualdad territorial por medio de la distribución de oportunidades educativas en cada región del país, lo cual afecta directamente los procesos de identidad y bienestar mental de los estudiantes. Se identifica de igual manera, la falta de políticas públicas para una distribución equitativa de programas de educación superior en todo el país, junto con ello la limitada implementación de estrategias institucionales para abordar la salud mental, lo que agrava el panorama. Esto fundamentado con el diagnóstico institucional del año 2023 por la Subsecretaría de Educación Superior y la Subsecretaría de Salud Pública, nos deja en evidencia que solo un 39,9% de las instituciones de educación superior cuenta con lineamientos explícitos en el cuidado de la salud mental, con diagnósticos que no son realizados de manera constante, lo cual complica la detección oportuna de necesidad de una intervención.

De igual forma, el abandono universitario que sea asociado a problemas de salud mental no es abordado de manera adecuada. Tal como

señala el diagnóstico, las instituciones no cuentan con protocolos lo suficientemente claro para manejar casos de ideación suicida, deserción por razones emocionales o para la reintegración post deserciones con causa de salud mental. Otra vez dejando en situación de vulnerabilidad a una gran parte de la comunidad estudiantil, que además de enfrentar procesos académicos complejos, deben adaptarse nuevamente a entornos culturales desconocidos, lidiar con una precariedad económica y un peso emocional al estar alejados de su red de apoyo.

Es por esto que la migración interregional debe ser analizada como una experiencia que involucra múltiples factores de carácter subjetivo. El sentido de pertenencia, la autoestima académica, la seguridad personal y las expectativas de su futuro, son todos los elementos que se ven sometidos a una reconfiguración dentro de este proceso, y que de no ser adecuadamente acompañados, pueden generar cambios significativos en los procesos de salud mental de los estudiantes migrantes.

| **Pregunta de investigación**

¿Qué significado le atribuyen los estudiantes universitarios a sus procesos de salud mental al migrar interregionalmente en la Facultad de ciencias humanas en la Universidad Bernardo O'Higgins?

| **Objetivos de investigación**

Comprender los significados que los estudiantes interregionales de la Facultad de Ciencias Humanas de la

Universidad Bernardo O'Higgins le atribuyen a sus procesos de salud mental en su experiencia migratoria universitaria.

| **Objetivos específicos**

1. Identificar los principales factores que inciden en los procesos de salud mental de los estudiantes migrantes interregionales (territoriales, familiares, sociales e institucionales).
2. Explorar las estrategias utilizadas por los estudiantes para afrontar los efectos psicosociales asociados a su migración interregional.
3. Analizar el rol de la universidad en el acompañamiento de la salud mental de los estudiantes que enfrentan procesos de migración interregional.
4. Interpretar como su experiencia migratoria impacta en sus trayectorias de identidad, expectativas de futuro y sentido de pertenencia.

| **Relevancia disciplinar**

La salud mental de los estudiantes universitarios se ha vuelto un desafío constante, especialmente cuando implica migración interregional, ya que este proceso afecta sus redes de apoyo, identidad, sentido de pertenencia y rendimiento académico.

En este contexto, el Trabajo Social cumple un rol fundamental al promover el bienestar integral desde una perspectiva ética y multidimensional. Reyes Barría (2019) destaca la importancia del Trabajo Social clínico en situaciones de desarraigo, integrando un análisis histórico y socio-territorial que permite comprender mejor los factores que influyen en la salud mental juvenil.

Dado que la salud mental involucra dimensiones biológicas, sociales, culturales, psicológicas y económicas, el Trabajo Social aporta una mirada holística indispensable para los estudiantes migrantes, quienes enfrentan una adaptación compleja, barreras socioeconómicas y pérdida de redes.

Su labor abarca desde la intervención asistencial hasta la planificación y evaluación de estrategias que previenen un deterioro psicológico y reducen la deserción. Frente al aumento migratorio, Acevedo Alemán (2024) enfatiza en que la disciplina debe prepararse para posibles "crisis humanitarias", fortaleciendo la defensa de derechos y la gestión de redes.

Chávez Torres (2018) resalta el valor de la investigación transdisciplinaria para comprender las repercusiones psicosociales de la migración y diseñar intervenciones culturalmente pertinentes. Además, el Trabajo Social permite identificar violencias estructurales, como desigualdad territorial, falta de políticas inclusivas y respuestas institucionales insuficientes.

En conjunto, el trabajador social se convierte en un actor fundamental para abordar la salud mental de estudiantes migrantes y contribuir a una educación

superior más inclusiva y equitativa. Tal como señalan Brito Rodríguez et al. (2024), uno de los desafíos actuales del Trabajo Social en Chile es consolidar marcos de acción que integren movilidad humana, desarrollo territorial y salud mental.

| Breve reseña conceptual

Comenzando por la política social, según Fernández Riquelme y Caravaca Llamas (2011), la política social es una construcción teórica, histórica e institucional compleja que nace como una respuesta a las "fracturas sociales", las cuales son provocadas por la modernización económica y política. La principal finalidad de ella es mediar entre la dimensión económica y la dimensión política, integrando problemas sociales que emergen de las sociedades actuales y garantizando los niveles básicos para una vida digna.

La política social se puede definir como un proceso histórico de mediación entre la política y la economía, con propósito de atender las necesidades vitales de la población a través de los instrumentos jurídicos e institucionales (Fernández Riquelme & Caravaca Llamas, 2011, p. 5). Este proceso de mediación responde a los desafíos para superar las exclusiones y desigualdades que genera el sistema económico, y a su vez genera valores como la igualdad, la solidaridad y la justicia social.

Los autores señalan que la política social no debe ser entendida sólo como un conjunto de acciones estatales, más bien como una disciplina científica, la cual estudia los principios, medios de acción y fines del Estado, entre otros actores sociales que se encuentren orientados en

el desarrollo humano. Desde esta visión, se convierte en una herramienta fundamental para una transformación que trascienda la simple administración de servicios sociales y recursos.

La política social tiene una dimensión jurídica clave, dado que esta se lleva a cabo en marcos normativos y dispositivos legales, que materialicen sus fines por medio de servicios sociales, seguridad social y legislación laboral. Tal como señalan los autores, la triple dimensión jurídica contiene: los servicios sociales, la socialización del derecho y la legislación laboral, dejando en cuenta la institucionalización como una parte fundamental del Estado de Bienestar (Fernández Riquelme & Caravaca Llamas, 2011, pp. 7-9).

La política social es una disciplina científica, una práctica política que está destinada a garantizar derechos y construir condiciones materiales para una vida digna. Las acciones que provienen de la política social no son solo de asistencia, sino más bien son orientadas hacia la justicia social.

Desde la perspectiva de Adelantado (2000), la política social puede entenderse como un conjunto de acciones, decisiones y prácticas que se encuentran orientadas a promover el bienestar de los grupos dentro de una sociedad. No se considera una disciplina en sí misma, sino más bien un campo de estudio multidisciplinario, el cual se apoya en teorías, métodos de la sociología, economía, derecho, psicología, ciencia política y geografía. Adelantado (2000), señala “la política social tiene que ver con el bienestar de las personas a través de la acción social [...] más que una disciplina

independiente se trata de un campo de análisis particular” (p.1).

Desde este punto de vista, la política social se enlaza con tres aspectos fundamentales: el concepto de bienestar, el análisis de las políticas implementadas, la institucionalización y organización de las políticas. En base a este enfoque se incluyen tanto las políticas públicas como las relaciones de mercado y las formas no monetarias que proveen recursos, lo cual integra un marco normativo en el cual se debaten los objetivos políticos y valores morales (Adelantado, 2000).

El bienestar social es una de las nociones centrales, dado que se refiere a los mecanismos sociales existentes, como una herramienta para enfrentar problemáticas colectivas y cubrir necesidades. Este bienestar puede ser proporcionado por el Estado, la familia, el mercado o el tercer sector (Adelantado, 2000). Desde esta perspectiva, la política social investiga la combinación e intervención de aquellas instituciones, teniendo en consideración las implicaciones que conlleva el acceder al bienestar como un derecho, caridad o servicio de mercado.

De igual manera, son analizadas las necesidades sociales, las cuales no deben confundirse con deseos. Estas necesidades humanas aunque sean construidas socialmente, tienen una base objetiva y universal, se encuentran relacionadas con la capacidad que tienen los individuos para sobrevivir y actuar dentro de la sociedad.

Adelantado (2000), nos señala la importancia de distinguir entre necesidades y problemas sociales, “una persona en situación de desempleo

puede tener necesidades imperiosas, pero solo si el desempleo afecta a una parte considerable de la población se puede considerar un problema social” (p.2). Es por ello que la política social es una herramienta clave para comprender y transformar las condiciones de vida de las personas.

Dentro de estas definiciones Adelantado (2000) es quien tiene la definición más adecuada en el marco de nuestra investigación, esto en base a que señala que una política social nace desde la acción social que va en busca del bienestar.

De igual manera identifica que el bienestar social puede ser otorgado por la familia, por el mercado o el Estado, lo que nos da a entender que la política social se compone de la combinación e investigación de aquellas instituciones.

Adelantado (2000), percibe la política social como un análisis multidisciplinario el cual debe ser orientado por y para la promoción del bienestar social. Dentro de esta investigación deberán ser integradas diferentes dimensiones tales como institucionales, estructurales y subjetivas que afectan en el bienestar social.

Esta visión hace énfasis en la necesidad de distinguir las necesidades individuales y los problemas sociales, lo cual nos va a permitir visualizar cómo los procesos de migración interregional, al afectar de manera colectiva, deberían ser abordados por políticas sociales integrales.

En este contexto la migración es reconocida como un fenómeno social y humano que resulta ser complejo dado que involucra el desplazamiento de un

lugar a otro, puede ser de un país a otro o dentro del mismo, con el objetivo de mejorar su calidad de vida, acceder a nuevas oportunidades o escapar de situaciones de vulnerabilidad. La Organización Internacional para las Migraciones (OIM), señala que la migración se puede clasificar como “voluntaria” o “forzada”, y implica un nivel de impacto significativo tanto a nivel individual como colectivo, dado que se transforman las redes sociales, las identidades y el acceso a derechos fundamentales de las personas migrantes (OIM, 2020).

Es por ello que la migración se debe considerar como algo más que solo un cambio de ubicación geográfica, sino más bien como una transformación integral de los vínculos y las estructuras de vida de las personas que deben migrar.

Desde otra visión, Bob Sutcliffe (1998) nos otorga una definición más amplia y funcional de la migración, conceptualizando como un abandono de un lugar de residencia para adoptar uno nuevo durante un periodo largo pero no necesariamente permanente. Sutcliffe destaca que la migración no es un proceso estático sino más bien uno dinámico, que debe ser comprendido en su totalidad, siendo considerados los impactos económicos y sociales a lo cuales son expuestas las personas migrantes como las sociedades receptoras.

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades,

aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno”. Esto muestra que la salud mental no es solo ausencia de enfermedad, sino la capacidad de funcionar de manera adecuada en la vida diaria. La OMS también señala que factores como la pobreza, la violencia, la discapacidad y la falta de oportunidades aumentan el riesgo de problemas de salud mental, y que muchos sistemas de salud carecen de recursos adecuados, generando estigmatización y abandono de tratamientos.

En cambio, desde un enfoque psicosocial, Enrique Pichon Rivière entiende la salud mental como un “proceso de aprendizaje de la realidad”, que se desarrolla a través de la resolución de conflictos. Según Rivière (1957), una persona mentalmente sana puede transformar sus experiencias (además de las crisis) en aprendizajes, desarrollando autonomía, creatividad y la capacidad de crear vínculos. Para él, la salud mental está profundamente ligada a factores sociales y estructurales, por lo que un sujeto pasivo que solo se adapta a las normas sin cuestionarlas no puede considerarse como alguien sano.

Aunque ambas perspectivas coinciden en que la salud mental debe ser entendida de manera amplia y considerando el contexto social. Sin embargo, para esta investigación resulta más útil la visión de Rivière, ya que permite analizar como las experiencias de vida, como la que enfrentan los estudiantes migrantes, influyen en su capacidad de adaptación y transformación del entorno.

| Marco metodológico

La presente investigación se encuentra en el marco de un enfoque cualitativo, que busca comprender los significados y experiencias de los/las estudiantes interregionales le atribuyen a sus procesos de salud mental en su contexto de migración.

La investigación utiliza un estudio de caso cualitativo en la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Bernardo O’Higgins, con el objetivo de comprender las experiencias de estudiantes migrantes interregionales y cómo estas influyen en su salud mental durante su proceso universitario. Este método permite analizar de manera contextual los cambios sociales, familiares, económicos y de identidad que enfrentan al migrar. Además, el estudio se basa en un enfoque interpretativo-hermenéutico, centrado en comprender los significados y las interpretaciones que los estudiantes construyen sobre su experiencia migratoria a partir de su historia de vida y marco de referencia.

La investigación corresponde a un “estudio descriptivo-exploratorio”, adecuado para abordar un fenómeno social poco investigado: “Trayectorias migratorias y salud mental en estudiantes interregionales de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Bernardo O’Higgins”. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), los estudios exploratorios permiten indagar temas poco estudiados, mientras que los descriptivos buscan identificar y analizar características relevantes del fenómeno.

Este enfoque permite comprender la experiencia migratoria universitaria y sus consecuencias en la salud mental,

integrando la perspectiva de los propios estudiantes y considerando factores estructurales e institucionales. El alcance descriptivo facilita reconstruir sus relatos para identificar factores que afectan a su salud mental, sus estrategias para poder afrontarlo y su relación con las instituciones, generando interpretaciones profundas y contextualizadas sin buscar generalizaciones.

| Universo y muestra

Así como nos menciona el texto de Roberto Hernández, Fernández y Baptista “*Metodología de la investigación*”, el universo se refiere a la población objetivo y la muestra es un subgrupo de este mismo (Baptista P., Hernández S. & Fernández C., 2014). Esta investigación define su universo y muestra de la siguiente forma:

Universo: Estudiantes de la Universidad Bernardo O'Higgins pertenecientes a la Facultad de Ciencias Humanas.

Muestra: La muestra es tipo **no probabilística**, seleccionada debido a que la presente investigación mantiene un enfoque cualitativo. Esto sugiere que los y las participantes van a ser seleccionados por criterios previamente definidos, por lo cual no todos los pertenecientes al universo tendrán la misma probabilidad de ser integrados.

| Criterios de selección

- Estudiantes (hombres y mujeres) matriculados en una carrera perteneciente a la Facultad de Ciencias Humanas.

- Haber migrado desde otra región con motivo de cursar estudios superiores.
- Tener al menos 2 semestres de permanencia en la universidad.

Como técnica de investigación se utilizó la **entrevista semiestructurada** como técnica principal, dirigida a estudiantes interregionales de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Bernardo O'Higgins. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), estas entrevistas “se basan en una guía de asuntos o preguntas”, permitiendo que el entrevistador agregue preguntas para profundizar en ciertos temas. Esta flexibilidad facilita obtener respuestas más detalladas y comprender la perspectiva subjetiva de los participantes.

Con el fin de investigar profundamente el fenómeno de estudio, se utiliza el análisis de contenido, basado en la codificación abierta de las entrevistas, las cuales se aplican en la población seleccionada, se asignaron unidades de significado y categorías, que ayudarán a realizar un análisis exhaustivo y completo del fenómeno que están investigando.

| Categoría: Migración

| Subcategoría: Motivo de migración

Los siguientes relatos nos desvelarán los principales motivos de migración de los estudiantes, los cuales en su mayoría abordan razones personales y académicas que los llevaron a dejar su región de origen en busca de mayores oportunidades fuera de su ciudad.

“la verdad es que me equivoqué de universidad cuando quise entrar. Aquí en Rancagua está la universidad que se llama Universidad O’Higgins y yo pensé que era la misma. Y claramente no era la misma. Pero por eso llegué a Santiago, yo en ningún momento, incluso con mi mamá habíamos conversado de que si yo quería estudiar en Santiago y yo le había dicho de primero que no porque nunca había estado sola” (E1/MDM).

Este relato nos cuenta una experiencia sobre una decisión migratoria no planeada, con una decisión tomada en base a la falta de información y a expectativas diversas, este proceso de migración no fue uno intencional más bien fue una corrección de rumbo.

Este tipo de migración deja en evidencia las desigualdades territoriales en cuanto a la oferta educativa, lo cual termina obligando a los estudiantes a reajustar sus expectativas y adaptarse a la situación. Según PNUD (2018), las desigualdades educativas son una de las principales razones que llevan a los estudiantes a migrar hacia centros urbanos con una mayor oferta académica, debido a la centralización de la oferta educativa.

“yo creo que la principal razón fue que la carrera que yo quería no estaba como dónde vivía cerca, solo estaba como el técnico, pero yo no quería ser técnico. Quería la licenciatura.

Entonces, yo creo que esa fue la primera opción y que Santiago está como a 1 hora de mi casa, entonces tampoco es tan cerca, pero tampoco es tan lejos. Entonces, me eh, me generó como la idea de venir a estudiar acá.” (E2/MDM)

Este relato destaca que la decisión migratoria está basada en la oferta educativa, la escasez de opciones dentro de la región de origen produce que los estudiantes se vean obligados a migrar para poder acceder a mejores oportunidades académicas, tal como en este relato, la búsqueda de una carrera universitaria completa. La búsqueda de oportunidades académicas óptimas es una de las principales motivaciones para migrar inter regionalmente (Ministerio de Educación, 2015).

Este proceso de migración es un reflejo claro de la desigualdad territorial a la cual se enfrentan los estudiantes al acceder a la educación superior, impulsándolos a dejar su hogar y dirigirse a zonas mayormente urbanizadas en las cuales se concentre la oferta educativa a pesar de no ser una distancia significativa.

“Eh, sí, mi mis amigas igual iban a venir a estudiar como a Santiago, entonces Entonces, está como, “Ah, ya vámonos juntos.” Pues más como una decisión colectiva.” (E2/MDM)

Por medio de esta vivencia se demuestra como los procesos de migración pueden ser influenciados por las redes de apoyo y su contexto social, siendo en estos casos no solo una

decisión personal, sino más bien una experiencia compartida la cual podría facilitar el proceso de adaptación a este nuevo entorno a conocer. Por medio de este fenómeno podemos reforzar la idea de que los estudiantes migrantes se ofrecen ayuda mutua en el proceso de dificultades emocionales que conlleva migrar (Bronfenbrenner, 1987).

“El haber quedado en una universidad fuera de mi región porque donde yo vivo no estaba, o sea, sí estaba porque está en él está el técnico creo o el no sé si está el profesional o todo, pero eh en verdad yo postulé como a muchas opciones en Talca y Curicó porque mi prioridad era quedar en Curicó, que me quedaba como 45 minutos en bus y mi idea era viajar” (E4/MDM).

Por medio de este testimonio se refleja una decisión institucional limitada, debido a que las opciones educativas en regiones fuera de la región metropolitana son escasas, lo que obliga de cierta forma a los estudiantes a migrar, a pesar de que esto no fuera su primera opción.

Mediante este relato resalta como en las regiones pequeñas existe una escasez de oferta educativa lleva a los estudiantes a mantener una movilidad constante o directamente migrar para estudiar, esto se encuentra totalmente alineado con la desigualdad estructural existente en la oferta educativa (Ministerio de Desarrollo Social, 2017).

“Sí, claro, o sea, de partida que, como te decía en un momento, viví con unos amigos en un departamento y ellos ya estaban en Santiago, entonces un apoyo económico y emocional y también por otro lado que otro tiempo viví como te decía con mi tía y mis primos y también ellos son de Santiago y entonces ahí también había otro apoyo que era como económico y emocional y también por otro lado te podría decir que fue también una decisión personal” (E5/MDM)

Comprendiendo que la migración es más que un desplazamiento físico, sino más bien una transformación social (Sutcliffe, 1998), el migrar con amigos o tener una red de apoyo familiar facilita la adaptación a este entorno desconocido, debido a que el apoyo mutuo puede reducir las dificultades emocionales de este proceso complejo, juega un papel crucial entre el apoyo social y emocional.

“siempre quise salir como de la zona de confort. Y como te decía, la principal razón que me motivó fue que, por ejemplo, yo con mi mamá siempre hemos hablado del hecho de que salir de tu zona de confort, aunque puede ser doloroso, te ayuda a crecer. Como que si tú quieres crecer como persona eh como profesional y todo eso, sí o sí tenéis que salir como es tu zona de confort” (E6/MDM)

El deseo personal por el crecimiento motiva de igual manera esta decisión de migrar, siendo en este caso la migración vista más allá de la necesidad académica, sino también como un proceso de superación y aprendizaje. Desde esta perspectiva este proceso se alinea con la teoría de Maslow (1954), la cual destaca la autonomía y el autoconocimiento, los cuales resultan cruciales en este proceso migratorio y en su impacto para el desarrollo personal.

La decisión de migrar es tomada por diversos motivos, comenzando desde la búsqueda de oportunidades educativas hasta el crecimiento personal. No obstante, este proceso tiene una serie de desafíos emocionales, como la ansiedad y el estrés que puede ser causado por la separación familiar y el proceso de adaptación a este nuevo entorno. En este proceso las redes de apoyo resultan fundamentales para ayudar a mitigar los posibles efectos negativos de este proceso migratorio.

| Subcategoría: Cambios percibidos

Por medio de los relatos expuestos en esta subcategoría se exploraron los cambios percibidos por los estudiantes durante este proceso migratorio, tanto como cambios sociales, estructurales y emocionales.

“uno hace las cosas tranquilo, por ejemplo, aquí uno sale a la 1 de la mañana, 12 de la noche y uno puede andar solo si sin la preocupación de cómo uno andaría en Santiago, que quizás te van a saltar en cualquier lugar

o eh te o que te pueda pasar algo” (E1/CP)

“el tema de la tranquilidad. Es que siento que eso es lo que más me marcó a mí personalmente el tema de la decisión porque eh A mí, por ejemplo, me gusta mucho el campo” (E4/CP).

Estos relatos nos dejan en evidencia cómo el ambiente de Santiago genera una preocupación constante sobre la seguridad personal, algo que normalmente en su región de origen no pasaba. La percepción del riesgo constante nos demuestra un cambio significativo en su vida diaria.

El contexto urbano de Santiago, con el ritmo acelerado y la inseguridad contrasta totalmente con la tranquilidad que otorga un entorno rural. El cambio en la percepción de seguridad tiene consecuencias directas en el bienestar emocional, dado que genera estrés y ansiedad, lo que coincide totalmente con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (2022), la cual afirma que los cambios dentro del entorno social aumentan la vulnerabilidad emocional de los individuos.

“Hm, Santiago es mucho más ruidoso. Por ejemplo, eh donde vivo yo es campo, literalmente es como demasiado callado. Lo único que se escucha son como los pájaros, los perros, animales más que nada.” (E2/CP)

Tal como se capta en el relato, el ambiente acústico de tranquilidad del

campo al ruidoso Santiago no solo afecta el bienestar emocional, sino también el proceso de adaptación al nuevo entorno. El contraste del silencio y la tranquilidad que le otorga el campo, y el ruido presente en el nuevo entorno puede causar una desconexión o incomodidad dentro de los estudiantes. Según Bronfenbrenner (1987), el cambio ecológico en el entorno físico en el cual se desarrolla el humano puede causar efectos adversos en el ajuste emocional y social dentro del proceso de los estudiantes migrantes.

“Lo poco empática que es la gente. Eh, allá acá pasan la gente al lado tuyo, no es capaz de decirte, “Buenos días, hola.” Y como que vería un caballo y como que se entra a lo que va y chao, como se puede estar alguien muriendo y la gente no va a parar o si es que para es una de 10 personas y allá no se ve tan a allá no se ve tan así porque como eh gente de campo eh todos se conocen contra todo, entonces como que pasa para afuera un negocio, “Hola, buenos días.” (E3/CP).

Este relato refleja un cambio cultural claro, en donde las interacciones sociales se convierten más impersonales, lo cual impacta de forma directa en el sentido de pertenencia y el proceso de integración. Este fenómeno se encuentra alineado con lo que señala Guevara Torres y Alfaro Urrutia (2021), quienes mencionan que la migración hacia un contexto urbano puede aumentar el sentimiento de soledad y el aislamiento,

debido a la baja en las interacciones diarias en comparación a las comunidades rurales, las cuales suelen ser mayormente cercanas y solidarias.

“Yo en Santiago son las 2 de la tarde y aún tengo miedo de caminar sola como para venir mal de paz. Y en San Fernando sí me pasa, pero por ejemplo lugares que yo sé que son malos o lugares que claramente si es de noche te puede pasar algo, pero acá yo siento ese miedo 24 horas, o sea, yo puedo estar como en el lugar más bueno y yo siento que me van a robar. Como eso, más que nada, el sentimiento de seguridad” (E3/CP).

Mediante estos relatos se percibe el aumento de la sensación de inseguridad en Santiago contrastada con la percepción relajada y segura de su ciudad de origen. La seguridad personal se transforma en una preocupación constante, generando altos niveles de estrés, ansiedad y miedo. De acuerdo con la teoría ecológica del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1987), el cambio en los factores de seguridad altera profundamente la capacidad para la adaptación al nuevo entorno.

“Todo es diferente, o sea, de parte de en Santiago está todo, está la conectividad, están las agencias, no sé, del gobierno, que tú necesitas dar trámites para estudiar. En Santiago están todas las cosas ahí, acá

en la provincia de San Antonio hay muy poco de todo, eh te demoras mucho en hacer trámites, son engorrosos, entonces no. Esa ha sido mi experiencia positiva porque Santiago te entrega otro mundo” (E5/CP)

En este relato se pone énfasis en los beneficios que ofrece Santiago, tales como la conectividad y la facilidad para realizar diversos trámites. Este cambio resulta positivo para reducir el estrés y poder aumentar la eficiencia en la vida diaria, esto logra mejorar la adaptación de los estudiantes al nuevo entorno. No obstante, se debe considerar que este beneficio estructural debe venir acompañado de la adaptación emocional y social para ayudar a que este proceso sea exitoso y más llevadero (Sutcliffe, 1998).

“Lo que más extraño honestamente es como la naturaleza. Como lo verde porque eh, allá es como todo O sea, claro, está hay cemento y todo, pero siempre predominan los árboles, siempre predominan los espacios de área verde. Eh, en cambio acá es como hay como unas que son puro cemento” (E6,CP).

En relación a este relato, la falta de la naturaleza en Santiago en comparación a la abundancia en sus lugares de origen es destacada en el cambio físico, esto puede causar una sensación de desconexión, lo cual afecta negativamente la salud mental de los estudiantes, especialmente los que

mantienen una conexión más cercana con la naturaleza. Según la OMS (2022), la conexión con la naturaleza resulta ser un factor protector para la salud mental, y su ausencia genera un malestar psicológico.

Los cambios percibidos por medio de estos relatos evidencian la dualidad que existe dentro de este fenómeno, una oportunidad de crecimiento personal y académico, pero a su vez un escenario de vulnerabilidad emocional. Al comprender lo complejo de este proceso, se pueden diseñar diversas estrategias para el acompañamiento psicosocial.

| Subcategoría: Proceso de adaptación

Esta subcategoría permite comprender cómo los estudiantes que migran interregionalmente se ajustan a nuevas condiciones emocionales, sociales y académicas que se incluyen al trasladarse de región para estudiar. El proceso de adaptación no solo es el cambio geográfico, sino también incluye transformaciones en las rutinas diarias, en la autonomía personal, las relaciones y el sentido de estabilidad.

“Yo creo que un poco como andar tranquila, porque igual yo vivo en estación central, entonces uno ahí eh si bien no uno no tiene que andar como corriendo por la calle, pero igual uno tiene que estar preocupado que tenga el celular bien guardado o que si anda con plata que también esté bien guardada, eh camina rápido, que no te estén siguiendo, esas cosas. En cambio acá uno camina tranquilo por la calle.” (E1/PDA)

Este relato nos evidencia un proceso de adaptación marcado por la comparación entre los entornos en los cuales se desarrollan, la inseguridad percibida en Santiago y la tranquilidad entregada por su ciudad de origen.

Se refleja un proceso de ajuste progresivo, en donde se aprenden a desenvolverse bajo nuevas condiciones de alerta. Este tipo de cambio coincide con lo señalado por Bronfenbrenner (1987), donde mantiene que los procesos de adaptación deben tener reestructuraciones dentro de las conductas y percepciones según las demandas del nuevo contexto ecológico.

“Lo que más extraño de mi región. Ay, no sé, yo diría que mi familia.. Pero igual yo creo que está como conexión con la naturaleza que a veces no se puede tener tanto acá”(E2/PDA)

Este relato refleja un proceso de adaptación lleno de nostalgia y la pérdida de redes de apoyo, se asocia su bienestar emocional con la presencia de su familia y su conexión con el entorno natural, los dos factores que se ven afectados durante este proceso migratorio.

Según Pichon-Riviére (1957), la salud mental depende de la capacidad del individuo para transformar sus experiencias de pérdida en aprendizajes.

“Yo creo que el apoyo de mi familia me ha facilitado, porque si yo creo que mi mamá no hubiera estado de acuerdo, se me hubiera complicado mucho más y yo creo que también el apoyo económico de mi papá. Porque si mi papá no me

ayudara económicamente no podría pagar un arriendo, entonces yo creo que eso y lo que más me ha dificultado, como te dije, lo económico, porque son muchos más gastos que están en San Fernando y eso más que nada como Bueno, y el estar lejos de mi familia, como de mi hermana y todo eso ” (E3/PDA)

Por medio de este relato se revela que la adaptación se encuentra directamente influenciada por los factores económicos, la estabilidad emocional y la permanencia universitaria son dependientes en mayor parte del apoyo familiar específicamente para estudiantes que carezcan de la independencia económica.

Este relato se alinea con lo indicado en el MIDAP (2023), el cual advierte que las dificultades económicas junto con la falta de acompañamiento institucional son factores de riesgo en salud mental para los estudiantes migrantes.

“Y lo que más extraño es , poder sentir lo mismo, poder sentirme tranquila. Eh, siento que al menos, por ejemplo, me pasa que cuando estoy en el sur no me siento así como tan agobiada mentalmente. Qué es lo que me pasa acá. Entonces, siento que eso es lo que más extraño, el cariño a mi familia, que igual soy como más pegada a la familia de mi mamá” (E4/CPA)

En este relato se manifiesta un proceso de adaptación incompleto, en el cual el apego emocional al lugar de origen y la carga mental producida por estar en Santiago, impiden la integración plena. Este relato coincide con el concepto de estrés migratorio señalado por Guevara Torres y Alfaro Urrutia (2021), que sostiene que el proceso de adaptación universitaria necesita un ajuste emocional prolongado para el desarrollo de las nuevas estrategias de contención.

“la playa. O sea, ahora eh la playa porque yo vivo a no sé, 5 minutos de la playa y se ve desde mi ventana y todo. Entonces, claro, cuando estoy en Santiago me parece que lo que más extraño es eso” (E5/PDA)

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el entorno natural es señalado como factor protector para la salud mental y la falta de ellos puede causar deterioro del bienestar psicológico. La adaptación se ve influenciada por la ausencia de los elementos simbólicos que se asocian al bienestar personal, dentro del relato el paisaje costero es un espacio de calma y equilibrio, en donde su ausencia genera un vínculo afectivo.

“Lo que más se me ha dificultado es como acoplarme al ritmo con el que anda una persona que eh nació y creció acá en Santiago que estoy generalizando, o sea, no estoy diciendo que esté mal, pero es lo que yo he observado, ¿cachai? Que andan mucho

más rápido que como a quienes siento que no paran.

Este relato señala el desafío de adaptarse a una cultura acelerada y exigente, lo cual causa conflicto con el estilo de vida de una persona que en su región de origen la dinámica es más calmada y amable.

Durante este proceso de ajuste se combina la resistencia y el aprendizaje, lo que se relaciona con lo planteado por Pichon-Riviere (1957), en cuanto a la capacidad de transformar los conflictos en nuevas oportunidades de crecimiento. Sin embargo, la sensación de estrés que señala en el relato muestra que su adaptación sigue desarrollándose y todavía se están internalizando los nuevos ritmos académicos y sociales.

| Subcategoría: Sentido de pertenencia

El sentido de pertenencia es esencial en el proceso de migración interregional, dado que se debe reconstruir los vínculos emocionales dentro de un nuevo entorno. Dentro del contexto universitario, se asocia a la integración de la vida académica y sentirse parte de la comunidad. No obstante, el estar distanciado del hogar y la falta de redes pueden afectar el desarrollo del sentido de pertenencia y a su vez afectando la salud mental.

“como que no siento que no soy ni de allá ni de Santiago ni de acá donde vivo porque siento que no puedo como llevar una vida completa en ninguno de de los dos lados, porque cuando tengo día, semana libre acá, eh

eh puedo hacer mis cosas, lo de la universidad y todo, pero eh voy mal como en en el ámbito de trabajar, por ejemplo, que no puedo podría trabajar aquí los fines de semana, pero no encuentro trabajo y si trabajo en Santiago no podría venir a mi a mi casa como vengo, eso me pasa como que siento que no soy ni de allá ni de acá.” (E1/SP)

Este relato representa una fragmentación del sentido de pertenencia el cual genera un sentimiento de desarraigo y una ambivalencia emocional, la cual suele ser común en los procesos migratorios (Bronfenbrenner, 1987).

En este caso, la lejanía y la falta de estabilidad laboral se refuerza la percepción de la división entre dos espacios a los que se pertenecen, esto Pichon-Riviere (1957) lo denomina “Crisis de adaptación”, en la cual la persona debe resignificar su identidad para construir un sentido de pertenencia a su nuevo entorno.

“Ahora mismo siento que estoy seguro. Así lo describiría. Siento que ahí he pasado por tantas cosas y al fin es como estoy en un momento de estabilidad que me gusta y siento que lo estoy haciendo bien, puedo decir que estoy mejor que en un principio donde sentía que todo era más complejo” (E2/SP)

Este relato refleja lo planteado desde la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1987), este logro

demuestra un equilibrio entre el individuo y su nuevo contexto microsocioal (universidad, amistades, rutinas). Esto se puede traducir en una apropiación simbólica del espacio actual, esto permite transformar la incertidumbre del principio de esta experiencia en seguridad e identidad.

“Sí, yo creo que sí, pero de lunes a viernes. Por ejemplo, sí, yo creo que me siento perteneciente, pero yo sé que más de, por ejemplo, no sé, yo sé que los fines de semana voy a volver a mi casa.” (E3/SP)

En este relato se demuestra una pertenencia temporal y condicionada por la rutina, su sentido de pertenencia se encuentra enlazado al espacio universitario, sin embargo, no a la nueva región. Se refleja una adaptación más bien funcional que emocional, en la cual la universidad se sitúa como un “territorio de contención” (Guevara Torres & Alfaro Urrutia, 2021).

La dualidad de la vida en la región de origen y la actual en la nueva región genera una identidad híbrida en la cual en la semana es estudiante y miembro de su región durante los fines de semana.

“La verdad que si te soy sincera nunca me ha sentido así como a Santiago entre yendo y viniendo al sur. Siempre he sentido que mi hogar ha sido como el sur. De hecho, a futuro mi proyecto es irme de Santiago. Eh, puede tener muchos puntos positivos, el tema de la centralización y todo el tema, pero siento que

por prioridad de salud mental no me quedaría.” (E4/SP)

En este relato se manifiesta un rechazo al espacio actual, en la cual se mantiene una identificación importante con su región de origen. Al no consolidar su experiencia en Santiago como parte de su identidad actual, se revela una resistencia emocional hacia el proceso de integración.

Según Pichon-Riviere (1957), este vínculo ambivalente representa una defensa frente al estrés del sentimiento de desarraigo al conservar el apego a su lugar de origen para mantener la estabilidad emocional.

“No, la verdad es que no es mucho como que sienta incomodidad, en general me siento bastante cómoda como te decía en ambos lados y bueno, en Santiago en la universidad me siento muy cómoda, estoy con mis compañeros, con mis amigas, converso, me río, también cuando voy donde mis familiares, donde amigo.”(E5/SP)

Este relato demuestra como con el tiempo y la experiencia se puede construir una identidad flexible, con la cual se puede habitar en ambos espacios sintiendo comodidad. Este equilibrio coincide con lo señalado por Maslow (1954) en la teoría de autorrealización, con la satisfacción de necesidades de seguridad y afiliación se facilita el desarrollo de la identidad.

“Entonces, yo describiría así como que me siento fuera de lugar, aunque trato como integrarme, trato como acostumbrarme a la forma en la que es la sociedad acá, pero como que todavía no logro como adaptarme al 100, como que siempre hay algo.”(E6/SP)

Por medio de este relato se percibe un sentimiento de extrañeza, causado por la imposibilidad de encajar en el nuevo entorno. A pesar del intento de adaptarse, se reconoce una distancia entre la cultura santiaguina y la cultura personal.

Esta experiencia se vincula con el concepto planteado por Sutcliffe (1998), “identidad desplazada”, el cual hace referencia a la sensación de desajuste entre el entorno y el yo.

Cada uno de estos relatos revelan cómo los estudiantes migrantes viven su proceso de adquirir el sentido de pertenencia a la nueva ciudad, manteniendo un equilibrio inestable entre el apego que mantienen a su lugar de origen y su necesidad de integrarse al nuevo entorno en el contexto universitario.

| Categoría: Salud mental

La categoría salud mental nos permite comprender experiencias subjetivas y emocionales que nacen en los estudiantes migrantes durante su proceso universitario. Esta categoría se relaciona con los desafíos que surgen a partir del cambio de entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental no solo es la ausencia de

trastornos si no que implica la capacidad de las personas para afrontar la vida diaria y ser un factor positivo en su comunidad.

| Subcategoría: Bienestar emocional

El bienestar emocional es fundamental para lograr entender los procesos de los estudiantes migrantes, dado que se vincula con la capacidad de gestionar sus emociones frente a los diversos desafíos de la vida universitaria y lo personal.

“Bueno, eh, ha sido más que nada tranquila. Eh, igual me he adaptado bien a Santiago, lo que sí no me gusta mucho. Pero ha sido tranquila, lo he sobrellevado bien igual en la universidad me ha ido bien, tengo el apoyo de mi familia, de mi gente cercana y allá igual he hecho mi mi grupo, así que igual ha sido tranquilo.”(E1/BE)

Su relato nos devela un equilibrio emocional en el cual los factores de estrés y ansiedad se mantienen manejables debido al apoyo que recibe por sus redes de apoyo. Este tipo de bienestar se adapta al concepto de resiliencia que plantea Bronfenbrenner (1987), en el cual sugiere que las interacciones positivas dentro de su microsistema serán claves para la adaptación exitosa.

“Creo que yo me hice ideas que me hacían ser un poco más introvertido y pensar cosas así como ‘me voy a equivocar en el metro, me voy a perder, voy a

llegar tarde’, pero en verdad no. Siento que igual me adapté un poco más fácil en ese aspecto” (E2/BE)

Mediante este relato se describe cómo su bienestar emocional se ve inicialmente alterado por la inseguridad y la ansiedad, especialmente debido al cambio de entorno y la novedad de la vida en Santiago. Sin embargo, al superar sus temores, logra adaptarse más fácilmente de lo esperado, lo que refleja un proceso de aprendizaje emocional y adaptación. Según Pichon-Rivière (1957), la capacidad de transformar la ansiedad inicial en una herramienta de aprendizaje y crecimiento es fundamental para la salud mental, lo que demuestra que ha logrado construir estrategias para manejar su malestar emocional.

“Entonces como que claro, más que nada fue difícil porque tengo mucha dependencia con mi familia, con mi hermano sobre todo, que tengo un hermano chiquitito de cuatro. Entonces como que fue al principio tenía ataques de ansiedad, crisis de pánico, incluso estaba medicada por el hecho de que me costaba mucho el metro” (E3/BE).

En este relato se menciona que su bienestar emocional se vio gravemente afectado por la separación de su familia, lo que generó ansiedad y pánico, síntomas que requirieron intervención médica. Esta crisis emocional subraya el vínculo entre la distancia familiar y el

malestar emocional, fenómeno ampliamente documentado en estudios de salud mental sobre migración. El apoyo familiar es un factor protector clave, y su ausencia o limitación puede desencadenar dificultades significativas en el bienestar emocional de los estudiantes migrantes (Guevara Torres & Alfaro Urrutia, 2021). Este relato también resalta la importancia de estrategias de afrontamiento profesional, como la terapia psicológica, para gestionar los efectos del estrés migratorio.

“Eh, situaciones de salud mental que me han afectado bastante. Siento que eso es lo mayor, porque a causa de la salud mental y ciertas patologías que se me han gatillado, ha repercutido mucho en mi desarrollo en la universidad” (E4/BE).

Se expresa cómo su bienestar emocional se ha visto profundamente alterado por cuestiones de salud mental, lo cual ha tenido un impacto negativo en su rendimiento académico. Estos relatos reflejan un nivel más profundo de malestar, que no solo afecta su adaptación, sino que interfiere en su proceso formativo. Según Maslow (1954), las necesidades de seguridad y estabilidad emocional deben ser satisfechas para que el individuo pueda cumplir con sus objetivos superiores. La dificultad para adaptarse a su entorno universitario resalta la necesidad urgente de un acompañamiento institucional y de políticas que apoyen el bienestar emocional de los estudiantes migrantes.

“Ha sido una experiencia buena por una parte, pero por otra mala porque claro, somos estudiantes de otras regiones, y se complejiza mucho porque no es solo ir a la universidad y empezar un nuevo proceso estudiantil, es dejar la casa, la familia, y dar el paso de niño a adulto” (E5/BE).

Se describe un proceso de maduración emocional que está estrechamente vinculado a la experiencia migratoria. El sentimiento de pérdida (de la familia) y el crecimiento personal (la transición hacia la adultez) son dos caras de una misma moneda en su bienestar emocional. Pichon-Rivière (1957) explica que las crisis de adaptación pueden ser vistas como momentos de transición donde el sujeto, aunque se enfrenta a dificultades emocionales, también tiene la oportunidad de aprender y transformar su realidad. Se experimenta esta dualidad: por un lado, el malestar de estar lejos de su hogar, y por otro, el crecimiento personal derivado de la independencia.

“Ya, bueno, lo que más me marcó fue como claramente tener que dejar mi casa, y es una forma como entre comillas de independencia. Entonces te tenés que adaptar a tus propias rutinas, a ser más autovalente, y acostumbrarte al sentimiento de soledad a veces incluso, porque uno estaba acostumbrado, por ejemplo, a tomar once con mi

familia y aquí prácticamente soy yo” (E6/BE).

Aquí se refleja un bienestar emocional marcado por la soledad y el desarraigo, aunque también describe el proceso de adaptación como un camino hacia la autonomía. La soledad que experimenta al estar lejos de su familia resalta cómo el bienestar emocional puede verse profundamente afectado por la ruptura de los vínculos familiares. Según Maslow (1954), las necesidades de afiliación y seguridad son cruciales para el bienestar emocional, y en su ausencia, el proceso de adaptación puede ser emocionalmente complejo. Sin embargo, también menciona el desarrollo de su independencia, lo que sugiere que, aunque el proceso es doloroso, puede resultar en crecimiento personal.

| Subcategoría: Factores de riesgo

Se refiere a las variables y condiciones que aumentan la vulnerabilidad de los estudiantes migrantes interregionales frente a posibles alteraciones en su salud mental. En el contexto de la migración universitaria, estos factores pueden ser tanto estructurales (económicos, institucionales) como emocionales (separación familiar, dificultades de adaptación), y tienen un impacto significativo en el bienestar de los estudiantes. De acuerdo con Pichon-Rivière (1957), los factores de riesgo son aquellas situaciones que generan un estrés prolongado y que, si no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en trastornos psicológicos.

“Yo creo que eso es más para mí a nivel personal porque yo soy muy tímida. Entonces, a veces eso me ha jugado harto en contra en Santiago, eh porque no sé, a veces me da vergüenza hacer algo o lo mismo como acercarme a algún grupo de personas o cuando tengo que hacer las prácticas. Eh, siempre me ha costado como acercarme” (E1/FR).

Se identifica su timidez como un factor de riesgo personal que dificulta su integración social y académica en el nuevo contexto urbano. La introversión en un entorno tan dinámico y socialmente exigente como Santiago puede aumentar la sensación de aislamiento y exclusión, factores que afectan directamente el bienestar emocional. Según Bronfenbrenner (1987), la capacidad de adaptación de un individuo está influenciada por su personalidad y sus habilidades para interactuar en un nuevo microsistema social. La ansiedad social que experimenta refleja cómo los rasgos de personalidad pueden convertirse en barreras emocionales frente al proceso migratorio.

“Sí, hubo un tiempo en que sí, cuando recién llegué a Santiago igual me sentía un poco sola por eso mismo de que estaba acostumbrada a llegar a mi casa, que estuviera mi familia, eh jugar con mis sobrinos y ya cuando llegué a Santiago porque al principio no viajaba todos los fines de semana,

cómo viajo ahora que viajo de forma más regular, entonces, eh, pasaba mucho tiempo sola y al principio igual como que me empezó como no depresión, pero sí andaba como bajoneada, como que llegaba a la casa, no quería comer” (E2/FR).

Se percibe a la soledad como uno de los principales factores de riesgo en su proceso de adaptación. La ausencia de su familia y la falta de apoyo cercano afectaron su bienestar emocional en los primeros meses, lo que desencadenó síntomas de bajón emocional, similares a los de una depresión leve. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el aislamiento social prolongado es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos psicológicos, y la migración puede intensificar este sentimiento de soledad al desconectar al individuo de sus redes de apoyo afectivo.

“Yo creo que sí, porque quizás si tuviese que estar en mi casa y no acá y no tener que pagar cosas, eh que quiero, eh no tendría que hacerlo, entonces tendría el apoyo de mi familia, viviría en mi casa, no tendría que pagar ciertas cosas, entonces todo sería un poco más cómodo” (E3/FR).

Es reconocido el factor económico como un riesgo importante en su adaptación. La necesidad de independencia financiera genera una presión adicional que puede afectar el

bienestar emocional, especialmente cuando se carece de un sistema de apoyo estable en el nuevo contexto. De acuerdo con Maslow (1954), las necesidades de seguridad económica son fundamentales para la estabilidad emocional, y su carencia puede generar un estrés crónico que socava la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus estudios y desarrollar una vida social plena.

“Pucha, es que en verdad como para mí como socializar era es como un refugio para cómo no pensar tanto en que estoy lejos de mi casa. Entonces, y en verdad nunca me ha costado socializar” (E4/FR).

Se señala que la socialización ha sido una estrategia de afrontamiento importante frente al malestar emocional generado por la migración. Aunque no le ha costado socializar, el hecho de que lo vea como un “refugio” subraya el papel crucial que juegan las relaciones sociales en su bienestar emocional. La soledad y la falta de apoyo familiar son factores de riesgo importantes en su adaptación, y aunque la socialización le proporciona alivio, este recurso no es suficiente para contrarrestar completamente los efectos emocionales del desarraigo. Este fenómeno está en línea con las investigaciones de Guevara Torres y Alfaro Urrutia (2021), quienes afirman que los vínculos sociales son un factor protector clave frente a la migración, pero cuando no son suficientes, pueden generar sentimientos de ansiedad y estrés.

“Yo creo que sí, porque a veces, por ejemplo, en los primeros días me decían, ‘Ay, qué tal tu primer día en Santiago’ y era como ‘Me siento mal’, como que no quiero hablar con nadie, y el estar en un lugar tan grande y tan lleno de gente, no sé, es como extraño” (E5/FR).

Se expresa cómo la sensación de estar perdido en un ambiente urbano tan grande y lleno de gente genera un estrés psicológico significativo. La ansiedad social y el estrés ambiental se suman como factores de riesgo que afectan su salud mental. Según Sutcliffe (1998), el enfrentamiento con un entorno desconocido y sobrecargado puede desencadenar una sensación de desajuste, lo cual se amplifica en el caso de los migrantes interregionales debido a la ruptura de las redes de apoyo. La desorientación emocional es una respuesta común frente a la magnitud del cambio y la falta de familiaridad con el nuevo contexto.

“Entonces no aguanto más de un mes acá y cómo lo he sobrado, me gusta salir igual a conocer lugares, porque Santiago igual tiene lugares bacanes, me gusta ir al Cerro San Cristóbal, como a veces a conectar más con la naturaleza” (E6/FR).

Reconoce que su adaptación emocional se ve afectada por la falta de contacto con la naturaleza, lo que genera

una sensación de desconexión y malestar. A pesar de encontrar alivio en ciertos espacios naturales de la ciudad, la experiencia de estar rodeada de cemento y ruido parece generar estrés crónico, un factor de riesgo significativo. Pichon-Rivière (1957) señala que el entorno físico y social tiene un impacto directo en la salud mental, y la carencia de espacios naturales puede intensificar los sentimientos de aislamiento y ansiedad. La necesidad de reconectar con la naturaleza se convierte en un mecanismo de afrontamiento para reducir el malestar.

| Subcategoría: Estrategias de afrontamiento.

Se refiere a los mecanismos y recursos que los estudiantes migrantes interregionales utilizan para gestionar las dificultades emocionales y psicológicas generadas por la migración. Estos mecanismos pueden ser tanto adaptativos como desadaptativos, dependiendo de la forma en que el individuo maneje las tensiones internas y externas asociadas al cambio de entorno.

En el caso de los estudiantes migrantes, estas estrategias juegan un papel crucial en la adaptación exitosa al nuevo contexto, permitiendo transformar la adversidad en una oportunidad de crecimiento personal y académico.

“Cuando he tenido momentos muy malos, lo primero que hago es irme a mi casa. Incluso a veces he faltado a clase cuando he tenido temas que me afectan mucho. Y siempre recurro a mi mamá o a mi hermana, que ellas son como las que siempre les cuento todo. Eh, y también en la

universidad el año pasado, creo. Sí, pedí atención psicológica en la DAF, porque ahí igual estaba como en un momento no muy bueno” (E1/EA).

En este caso se utiliza una combinación de estrategias emocionales y de apoyo social para afrontar el estrés. Recurrir al hogar familiar y a la atención psicológica en la universidad son recursos clave para lidiar con la ansiedad y las dificultades emocionales. La capacidad para buscar apoyo emocional refleja un mecanismo adaptativo que facilita su bienestar emocional.

“Me gusta cuando estoy en mi casa hacer ejercicio. Eso es algo que intento hacer frecuentemente, porque igual tengo harto de tiempo que estoy sola y es algo que me gusta. Hago ejercicio o, al principio cuando llegué a la universidad leí harto, pero ya no tanto. No, creo que es más hacer ejercicio, escuchar música. Eso más que nada” (E2/EA).

Describe un afrontamiento activo a través del ejercicio físico y la música, dos estrategias que le permiten canalizar el estrés y la ansiedad de manera positiva. Las estrategias de afrontamiento proactivas, como el ejercicio y la música, pueden ser altamente efectivas para reducir la percepción de estrés y mejorar el bienestar general. Estas actividades no solo ayudan a aliviar el estrés, sino que

también le permiten gestionar la soledad al integrar rutinas que contribuyen a su bienestar físico y emocional.

“Entonces, como que ella es como mi soporte, mi ella es como la que yo creo que ella me facilita mucho las cosas porque tengo con quien conversar si como que tuve un día muy abrumador y necesito conversar con la ley y ya me va a escuchar 3 horas seguida y eso y también me gusta también harto cuando me veo como muy estresada he pedirle a los chiquillos salir a mis compañeros de la universidad y digo como, 'Oye, vamos a tomar un café o vamos a dar una vuelta a algo” (E3/EA).

En este relato se recurre al apoyo social emocional como estrategia primaria de afrontamiento. Conversar con amigos y compañeros, así como salir a realizar actividades relajantes como tomar café, le permite disminuir el estrés. Parece haber encontrado en su círculo cercano un recurso vital para lidiar con la tensión emocional, lo cual resalta la importancia de las redes sociales de apoyo en el proceso de adaptación.

“Yo, por ejemplo, últimamente he estado viendo más opciones a hacer como de arteterapia, quizás pintar mandalas o incluso, por ejemplo, empecé a hacer como repostería, pastelería, como para distraer la mente” (E4/EA).

Se identifican estrategias de afrontamiento centradas en la creatividad, como la arteterapia y la repostería, para manejar el estrés y la ansiedad. Estas actividades le permiten desconectar mentalmente de las preocupaciones académicas y emocionales, brindándole un espacio para el autocuidado.

“Cuando me sentía mal, me apoyaba mucho en mis compañeros, me decían 'Oye, vamos a dar una vuelta a algo, o vamos al mall' y como que al tiro que sí. Y bueno, más que nada también llamar a mi mamá, hablar con mi hermano, como que eso me tranquiliza mucho cuando como que estoy con mis días de como de prueba y cosas así” (E5/EA).

En este relato se emplea una estrategia de afrontamiento social combinada con el apoyo familiar. Conversar con su familia y salir a realizar actividades recreativas con amigos son recursos que le permiten aliviar el estrés y superar momentos de tensión. Las relaciones interpersonales cercanas son cruciales para manejar el estrés, especialmente cuando el individuo se enfrenta a desafíos emocionales intensos, como en la migración.

“Lo que me ha ayudado mucho ha sido ir a conocer lugares y salir un poco del ambiente, del día a día. Me gusta ir al Cerro San Cristóbal, o como conectar más con la naturaleza” (E6/EA).

Este relato recurre a estrategias de afrontamiento basadas en la naturaleza, como salir a caminar y disfrutar de espacios verdes, para reducir el estrés. Este tipo de actividades ayuda a relajar la mente y mejorar el bienestar emocional, favoreciendo la desconexión del entorno urbano.

| Conclusiones

Dentro de la categoría migración, los relatos revelan claramente el traslado que deben realizar desde sus regiones hacia un nuevo territorio, es más que un cambio geográfico. Los estudiantes relatan sobre sus sentimientos de soledad, como viven el proceso de estar lejos de sus redes de apoyo y la nostalgia que les provoca estar lejos de su hogar, junto con esto existen barreras culturales lo que aumenta el estrés dentro de todo este proceso de reconstruir los vínculos en este nuevo entorno.

Sutcliffe (1998), menciona que la migración implica un cambio mucho más intenso y complejo, dado que afecta las estructuras sociales y culturales que rodean al estudiante. En este sentido, los estudiantes deberán enfrentarse a un proceso de reconfiguración de las redes de apoyo, adaptar sus rutinas a este nuevo contexto y junto con ello reconstruir su identidad dentro de un espacio en el que no se sienten parte.

La transición genera una vulnerabilidad emocional en especial cuando las instituciones no cuentan con estrategias que favorezcan la integración social y geográfica de estos estudiantes. A pesar de las dificultades mencionadas en estos relatos existen estudiantes que mencionan que este proceso los ha

ayudado a fortalecerse mentalmente, madurar y descubrir diversas capacidades personales que desconocían.

Estos aprendizajes nacen desde una falta de apoyo institucional dado que este proceso migratorio sería mucho más llevadero y menos complejo con un apoyo institucional significativo el cual sea centrado en acompañar, orientar y atender la necesidades que se presentan dentro de este proceso de adaptación.

| Salud Mental

En la categoría de Salud Mental, los relatos evidencian que este es uno de los aspectos más afectados por la migración. El distanciamiento de la familia, la presión académica, la soledad y la necesidad de adaptarse cultural y socialmente convergen para generar altos niveles de estrés y ansiedad. Para muchos estudiantes, este proceso se experimenta como una carga emocional que impacta directamente en su bienestar y en su desempeño académico.

Varios testimonios describen experiencias donde, a pesar de recibir atención psicológica, esta no fue suficiente para manejar crisis emocionales relacionadas con la separación familiar o con la sobrecarga adaptativa. Esta situación deja claro que la salud mental de los estudiantes migrantes requiere un enfoque más sólido y articulado dentro de las políticas universitarias. De lo contrario, los estudiantes se ven obligados a enfrentar solos problemáticas que podrían abordarse preventivamente con un sistema de apoyo más consistente.

Maslow (1954) sostiene que las necesidades de pertenencia, seguridad y

vinculación social son esenciales para el desarrollo emocional de cualquier persona. Los estudiantes migrantes, al estar lejos de su entorno cercano, viven una carencia significativa de estas necesidades, lo que intensifica la vulnerabilidad emocional. Si bien algunos recurren a estrategias personales como hacer ejercicio, escuchar música o socializar ocasionalmente, estas herramientas son sólo paliativas y no reemplazan la necesidad de un acompañamiento más estructurado.

En conjunto, los relatos muestran que la institución debe asumir la salud mental como una prioridad, asegurando servicios psicológicos accesibles, visibles y articulados con políticas de integración, contención y seguimiento continuo.

Referencias

- Acevedo Alemán, J. (2024). Migración y trabajo social: Crisis humanitarias y retos profesionales. *Revista ACANITS Redes Temáticas en Trabajo Social*, 3(5), 1–12. https://revista.acanits.org/articulos/index.php/Rev_acanits/article/view/49/44
- ACNUDH. (s.f.). Historia breve de Derechos Humanos de las Naciones Unidas. OHCHR. <https://www.ohchr.org/es/about-us/brief-history-un-human-rights>
- Adelantado, J. (2000). Las políticas sociales. *Icaria*.
- Ávalos, N., & Tapia, S. (2013). Consentimiento informado: síntesis de teoría actual y recomendaciones. *Revista Chilena de Cirugía*, 65(5). <https://doi.org/10.4067/S0718-40262013000500014>
- Aguilera Zúñiga, C., Robledo Cortés, Y., Zepeda González, F., & Rivadeneira Valenzuela, J. (2024). Experiencias sobre la salud mental del estudiantado universitario chileno. *Revista Educación*, 48(2), 1–20. <https://doi.org/10.15517/revedu.v48i2.58532>
- Aníbal León. (2007). Qué es la educación. *Educere*, 11(39). Universidad de los Andes, Venezuela.
- Arroyo Menéndez, M., Merlino, A., & otros. (2009). *Investigación cualitativa en las ciencias sociales*. Cengage Learning.
- Bericat, E. (1998). La integración de los métodos cuantitativos y cualitativos en la investigación social. *Ariel*.
- Bernal, A. (2023, marzo 30). Pirámide de Maslow: las 5 necesidades humanas de la teoría motivacional. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- Bravo, D., Pavez, M., & García, F. (2021). Evaluación del Programa AmigUSS de Región. Universidad San Sebastián. <https://vidauniversitaria.uss.cl/wp-content/uploads/2023/04/ensayo-sobre-migracion-intraregional-en-chile.pdf>
- Brito Rodríguez, S., Comelin Fornés, A., Leiva Sandoval, P., & Ramírez Naranjo, N. (2023). 100 años del Trabajo Social en Chile y Latinoamérica: Desafíos y proyecciones al 2025. *Revista de Trabajo Social*, (99), 105–106. <https://ojs.uc.cl/index.php/RTS/article/view/70945/54685>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Carvacho, R., Morán, J., Miranda, C., Fernández, V., Mora, B., Moya, Y., Pinilla, V., Toro, I., & Valdivia, C. (2021). Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 339–347. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872021000300339>
- Chávez Torres, G. (2018). El Trabajo Social y la transdisciplinariedad: retos para estudiar la migración transnacional, la comunidad y la

- comunicación. Cuadernos de Trabajo Social, 31(1), 21–33.
- Fernández Riquelme, S., & Caravaca Llamas, C. (2011). La política social. Presupuestos teóricos y horizonte histórico. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (50), 1–46.
<https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950246007.pdf>
- Fundamentos de la migración. (s.f.). International Organization for Migration.
<https://www.iom.int/es/fundamentos-de-la-migracion>
- Galicia Alarcón, L. A., Balderrama Trápaga, J. A., & Edel Navarro, R. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 42–53.
<https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>
- Guevara Torres, O. I., & Alfaro Urrutia, J. E. (2021). Análisis de los procesos adaptativos en estudiantes migrantes de postgrado de una Universidad pública del sur de Chile. *Revista Educación*, 45(1), 1–20.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.43617>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- MIDAP. (2023). Primer Diagnóstico Institucional en Salud Mental del Sistema de Educación Superior.
<https://midap.org/wp-content/uploads/2024/05/RESULTADOS-DIAGNOSTICOS-PAG-WEB-2-18.07.2023.pdf>
- Ministerio de Desarrollo Social. (2017). Panorama CASEN 2015: Flujos de población en el territorio.
<https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl>
- Ministerio de Educación. (2015). Reporte SIES N.º1: Movilidad interregional en educación superior.
<https://bibliotecadigital.mineduc.cl>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental y bienestar: prioridades para la acción.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortiz, F. (2007). *La entrevista de investigación en las Ciencias Sociales*. Limusa.
- PNUD. (2018). Desigualdad regional en Chile: Ingresos, salud y educación en perspectiva territorial. Santiago de Chile, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.
- Reyes Barría, D. (2017). Cartografía del Trabajo Social Clínico en Chile: Una historia en construcción y un comentario profesional. *Revista Perspectivas: Notas sobre Intervención y Acción Social*, (34), 1–20.
<https://ediciones.ucsh.cl/index.php/Perspectivas/article/view/2191/1950>

- Riviere, P., & Pichon, R. (1957).
Diccionario de psicología social.
<https://psicuagtab.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/06/diccionario-en-psicologc3ada-social.pdf>
- Salud mental. (s.f.). Organización Mundial de la Salud (WHO).
https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Santibáñez, A. M., Jara, P., & Ortiz, R. (2019). Desplazamiento interregional de estudiantes universitarios chilenos: motivos y efectos. *Revista Educación Superior y Sociedad (ESS)*, 31(2).
- Sutcliffe, B. (1998). *Nacido en otra parte: Estudiando la migración*. Ediciones Catarata.