



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

# Ansiedad y Adaptación en Migrantes Internos Universitarios

**Estudiante:** Pérez Suárez, Marilina Elizabeth

**Legajo:** 21560

**Directora:** Nadal, Mónica Zaida

TRABAJO FINAL INTEGRADOR para acceder al título de Licenciada en Psicología

2025

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

### **Autorizo la publicación de la obra:**

Desde la fecha [ ]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [ ]

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: CABA- 2025

Firma y aclaración del autor: Marilina Elizabeth, Pérez Suárez



MARILINA  
PÉREZ  
SUÁREZ

## Índice

<b>Ansiedad y Adaptación en Migrantes Internos Universitarios</b>	<b>4</b>
<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Estado del Arte</b>	<b>10</b>
<b>Marco Teórico</b>	<b>16</b>
<b>Método</b>	<b>32</b>
<b>Resultados</b>	<b>35</b>
<b>Discusión</b>	<b>50</b>
<b>Conclusión</b>	<b>54</b>
<b>Aportes y Contribuciones de la Investigación</b>	<b>55</b>
<b>Limitaciones de la Investigación</b>	<b>56</b>
<b>Líneas de Investigación Futuras</b>	<b>56</b>
<b>Propuestas de Intervención</b>	<b>57</b>
<b>Referencias</b>	<b>61</b>
<b>Anexos</b>	<b>70</b>

## **Ansiedad y Adaptación en Migrantes Internos Universitarios**

### **Resumen**

La presente investigación está orientada a comprender las experiencias subjetivas de ansiedad y adaptación en estudiantes universitarios migrantes internos provenientes de distintas provincias argentinas que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. A partir de un enfoque cualitativo fenomenológico y mediante entrevistas semiestructuradas, se exploraron sus vivencias emocionales, los desafíos de adaptación y las estrategias de afrontamiento durante su tránsito migratorio-académico. Los resultados muestran que enfrentan ansiedad frecuente vinculada a exigencias académicas, sociales y económicas, junto a dificultades materiales y emocionales como el desarraigo y la soledad. Para afrontar estas situaciones, recurren a prácticas de autocuidado, mantienen vínculos afectivos a distancia y construyen redes locales, aunque algunas conductas evitativas aumentan su aislamiento. A pesar de ello, desarrollan recursos personales y resignifican su identidad, logrando una adaptación progresiva que fortalece su bienestar y proyecto académico. A diferencia de investigaciones previas centradas en intervenciones institucionales, se aporta evidencia cualitativa sobre las estrategias cotidianas personales y redes informales de apoyo que los migrantes internos construyen. Además, visibiliza transformaciones subjetivas relacionadas con el fortalecimiento de la autonomía, la construcción de la identidad migrante y la resignificación cultural. A partir de estos hallazgos, se proponen intervenciones integrales que consideren la adaptación emocional y social, fomentando instituciones flexibles y sensibles, además de fortalecer redes comunitarias y recursos personales para mejorar el bienestar y la inclusión.

*Palabras Claves:* ansiedad, adaptación, migración interna, recursos personales

## **Introducción**

### **Delimitación del Objeto de Estudio.**

El objeto de estudio de esta investigación se centra en la ansiedad y los procesos de adaptación de estudiantes migrantes internos provenientes de las provincias Argentinas hacia la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La migración interna, entendida como el desplazamiento de personas dentro de su propio país, implica desafíos complejos tanto en el ámbito académico como emocional, social y cultural (Cabrera-Díaz et al., 2021).

Los estudiantes interprovinciales que migran hacia la Ciudad Autónoma de Buenos Aires deben enfrentarse a las nuevas dinámicas de convivencia, a las exigencias académicas que son más competitivas y a la reconstrucción de redes de apoyo, lo que podría generar significativas dificultades en su bienestar emocional y adaptación académica.

Esta investigación propone indagar cómo los estudiantes vivencian estos procesos, haciendo foco en la ansiedad como manifestación emocional importante durante la etapa de adaptación universitaria y urbana.

### **Planteo del Problema.**

La migración interna hacia grandes centros urbanos, como la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, implica no solo un desplazamiento geográfico, sino también una transformación en la vida cotidiana, las relaciones sociales, las referencias culturales y los recursos emocionales de las personas que atraviesan este proceso (Gómez y Salazar, 2021).

En este contexto, la ansiedad emerge como una respuesta emocional frente a la incertidumbre, el aislamiento, las altas exigencias académicas y la necesidad de adaptación a un entorno desconocido.

Estudios previos identificaron que los estudiantes migrantes enfrentan dificultades particulares en su adaptación emocional y académica (Caro et al., 2019; Cabrera-Díaz et al., 2021).

Sin embargo, aún persiste un vacío en la literatura respecto de cómo se construyen y experimentan subjetivamente estas vivencias, especialmente en el caso de jóvenes provenientes de provincias del interior que se trasladan a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

En este marco, la presente investigación se propone comprender las experiencias subjetivas de adaptación de estos estudiantes y analizar cómo se manifiesta la ansiedad durante dicho proceso.

### **Preguntas de Investigación**

¿Cómo vivencian los estudiantes universitarios migrantes internos sus procesos de adaptación académica, social y emocional, y de qué modo se manifiesta y afrontan la ansiedad durante su tránsito migratorio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires?

### **Objetivos**

#### ***Objetivo General***

Comprender las experiencias de los y las estudiantes universitarios migrantes internos en relación con sus procesos de adaptación académica, social y emocional, y con las estrategias utilizadas para afrontar la ansiedad durante su residencia en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

### ***Objetivos Específicos***

Explorar las vivencias de ansiedad experimentadas por los y las estudiantes universitarios migrantes internos a lo largo de su proceso de adaptación a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Identificar las principales dificultades académicas, sociales, económicas, emocionales e institucionales que enfrentan los estudiantes migrantes internos durante su proceso de adaptación en el contexto universitario de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Describir las estrategias personales, sociales e institucionales empleadas para afrontar la ansiedad y los desafíos vinculados a su experiencia migratoria.

Analizar las transformaciones subjetivas que experimentan los y las estudiantes migrantes internos en relación con su bienestar emocional, sus vínculos afectivos y su construcción identitaria en el proceso de adaptación universitaria.

### **Supuestos Básicos de Investigación**

Se parte del supuesto de que los y las estudiantes migrantes internos experimentan niveles significativos de ansiedad durante sus procesos de adaptación académica, social y emocional en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, lo cual afecta su bienestar integral. A su vez, se considera que la experiencia de migración interna conlleva desafíos específicos en dichos procesos de adaptación social, lo cual condicionan el tránsito y la inserción de los y las estudiantes en el entorno universitario y urbano de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para afrontar la ansiedad y superar las dificultades asociadas a su experiencia migratoria, los y las estudiantes recurren a diversas estrategias personales, sociales e institucionales que favorecen sus procesos de adaptación. Por último, se sostiene que la migración interna impacta de manera significativa en el bienestar emocional, la construcción de la identidad personal, las relaciones

interpersonales y el desempeño académico de quienes provienen de distintas provincias argentinas y se establecen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires para continuar su formación universitaria.

### **Fundamentación**

La presente investigación se justifica por la necesidad de comprender las experiencias subjetivas de los y las estudiantes universitarios migrantes internos que, provenientes de diversas provincias argentinas, se trasladan a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires para continuar sus estudios superiores. Este fenómeno migratorio, motivado principalmente por la búsqueda de oportunidades académicas, implica procesos complejos de adaptación que pueden resultar emocionalmente demandantes debido al desarraigo, la soledad, la construcción de nuevas redes sociales y el enfrentamiento a exigencias desconocidas.

Desde una perspectiva psicosocial, el fenómeno migratorio no implica únicamente un desplazamiento físico, sino también una transformación identitaria y emocional significativa. Este proceso exige al sujeto reorganizar sus recursos personales y simbólicos para adaptarse a un nuevo contexto social, cultural e institucional (Zubillaga Sales, 2014; Erickson, 1968). A su vez, la migración universitaria puede comprenderse como una experiencia de reconfiguración subjetiva, donde entran en juego procesos de reconstrucción del sentido de pertenencia, resignificación subjetiva, , resignificación de vínculos y confrontación con nuevas normativas institucionales y culturales (Zubieta y Delfino, 2010). Por lo tanto, esta investigación se inscribe en una concepción integral del proceso migratorio, entendiendo que las experiencias emocionales, como la ansiedad, se entrelazan con las dimensiones sociales y culturales de la adaptación, configurando trayectorias personales atravesadas por tensiones, resignificaciones y estrategias de afrontamiento.

En este contexto, la ansiedad se presenta como una manifestación emocional frecuente ante situaciones de cambio, incertidumbre y desafíos inherentes a la migración y adaptación a un entorno nuevo. No obstante, a pesar de su relevancia, la literatura científica nacional e internacional evidencia un vacío significativo en estudios cualitativos que aborden esta problemática desde una perspectiva situada y contextualizada en estudiantes migrantes internos argentinos. La mayoría de las investigaciones disponibles se enfocaron en migraciones internacionales o han abordado este fenómeno desde enfoques cuantitativos, dejando poco espacio para la comprensión de las vivencias individuales y los procesos emocionales vinculados a la ansiedad durante la adaptación universitaria en contextos migratorios internos.

Desde lo metodológico, el enfoque cualitativo resulta el más adecuado para explorar la complejidad y diversidad de las experiencias subjetivas de estos y estas estudiantes. En este sentido, la utilización de entrevistas semiestructuradas posibilita acceder a narrativas detalladas que permiten visibilizar las dimensiones emocionales, sociales y académicas involucradas en sus procesos adaptativos. Asimismo, la viabilidad del estudio se sostiene en el acceso facilitado a los y las participantes mediante redes institucionales, académicas y sociales, lo que garantiza la pertinencia y riqueza de los datos recolectados.

El valor teórico de esta investigación radica en su aporte para cubrir un vacío en el conocimiento sobre migración interna universitaria y sus efectos psicosociales, particularmente en relación con la ansiedad y la adaptación. Por su parte, desde una perspectiva práctica, los hallazgos permitirán el desarrollo de propuestas orientadas a favorecer el bienestar emocional y la adaptación de los y las estudiantes migrantes, aportando insumos para futuras investigaciones, políticas institucionales y programas de acompañamiento académico y emocional.

En este contexto, se advierte un vacío en la literatura respecto de las experiencias subjetivas de ansiedad y adaptación en estudiantes migrantes internos que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La mayoría de los estudios se han centrado en migraciones internacionales o en enfoques cuantitativos, dejando de lado las voces y vivencias particulares de estos estudiantes. Por ello, el presente trabajo se propone comprender, desde una perspectiva cualitativa situada, cómo atraviesan los procesos de adaptación y ansiedad en el contexto urbano-académico.

En función de lo expuesto, el objetivo general de este estudio consiste en comprender las experiencias de los y las estudiantes universitarios migrantes internos en relación con sus procesos de adaptación académica, social y emocional, y con las estrategias para afrontar la ansiedad en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

### **Estado del Arte**

El estudio de la ansiedad y los procesos de adaptación en estudiantes migrantes internos se ha consolidado como campo de interés creciente en las últimas décadas, principalmente en contextos de alta movilidad estudiantil y cambios socioculturales. Diversas investigaciones empíricas han contribuido a visibilizar las dificultades que enfrentan estos jóvenes al desplazarse desde sus lugares de origen para continuar sus estudios superiores. En este apartado, se presenta una revisión de antecedentes organizada cronológicamente, con el propósito de sistematizar los aportes previos y delimitar el posicionamiento y la contribución original de la presente investigación.

Caro, Trujillo y Trujillo (2019) llevaron adelante un estudio descriptivo y transversal con una muestra de 325 estudiantes de Medicina de la Universidad de Antioquia, Colombia. El objetivo fue determinar la prevalencia de sintomatología depresiva y ansiedad rasgo, así como su

relación con variables demográficas y académicas. Los resultados indicaron que el 30,15% de los estudiantes presentó síntomas de depresión, mientras que el 26,5% presentó altos niveles de ansiedad. A través de los modelos de regresión, se identificó que factores académicos, como la angustia ante evaluaciones, dificultades en las relaciones interpersonales y el decaimiento emocional, incidían significativamente en estos síntomas. Los autores proponen fortalecer el acompañamiento psicopedagógico y dispositivos de contención emocional en las instituciones universitarias.

Por su parte, Cornejo Valdivia y García Alonso (2020) realizaron un estudio de enfoque mixto en 250 estudiantes de nivel secundario en Perú, próximos a iniciar la universidad. Se aplicaron encuestas estructuradas para medir ansiedad y entrevistas semiestructuradas para indagar factores subjetivos asociados a la transición universitaria. El 65% de los participantes presentó niveles de ansiedad entre moderados y severos, relacionados con la incertidumbre académica y a cambios vitales. Aquellos con redes de apoyo sólidas - principalmente familiares y amistosas- mostraron niveles menores de ansiedad, mientras que quienes carecían de sostén emocional enfrentan mayores dificultades para anticipar su proceso de adaptación.

En Argentina, Gómez y Salazar (2021), realizaron un estudio cualitativo en la Universidad Nacional de Tucumán (UNT), con el objetivo de analizar el proceso de adaptación de estudiantes migrantes de la carrera de Psicología durante su ingreso a la vida universitaria. Mediante un diseño exploratorio-descriptivo y la aplicación de un cuestionario autoadministrado, se revelaron las experiencias emocionales más frecuentes en este grupo, identificándose manifestaciones de tristeza, ansiedad y miedo vinculadas al desarraigo territorial y afectivo, así como a la necesidad de enfrentar nuevos desafíos académicos y sociales desconocidas. Los hallazgos enfatizan la relevancia de atender las vivencias emocionales que acompañan la

experiencia migratoria interna, con el propósito de generar dispositivos institucionales de acompañamiento que favorezcan una adaptación integral en el ámbito universitario.

Por otro lado, Gómez et al. (2021), realizaron una investigación cualitativa en Córdoba, Argentina, que abordó los procesos de adaptación de estudiantes universitarios migrantes, en el contexto excepcional de la pandemia por COVID-19. La muestra estuvo conformada por 10 estudiantes que, tras iniciar sus estudios, debieron regresar a sus provincias de origen debido al confinamiento obligatorio. Mediante entrevistas semiestructuradas, se identificó que la interrupción abrupta de la presencialidad universitaria generó altos niveles de incertidumbre, así como el temor de no poder retomar sus proyectos personales y educativos. Este estudio evidenció cómo las condiciones externas amplificaron las dificultades emocionales y adaptativas propias de la migración académica.

Cabrera-Díaz et al. (2021) llevaron a cabo un estudio cuantitativo con una muestra de 102 estudiantes de primer semestre de una universidad pública, de los cuales el 58% proviene de otras regiones, es decir 52 eran migrantes internos. El objetivo principal fue comparar los niveles de ansiedad, estrés académico y rendimiento entre estudiantes migrantes y no migrantes. Para ello, se utilizó el Inventario de *Depresión, Ansiedad y Estrés Percibido (DASS-21)*. Los resultados indicaron que los y las estudiantes migrantes internos presentaron significativamente más ansiedad y estrés. Se recomendó diseñar intervenciones específicas que atiendan estas demandas.

A su vez, Fernández Martínez et al. (2021) realizaron un estudio cuantitativo en España, dirigido a analizar los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de varias disciplinas. Se observó que variables sociodemográficas como el sexo y cantidad de las horas de sueño, junto a factores académicos y expectativas de rendimiento, incidían significativamente en los niveles de

ansiedad. Resaltaron la importancia de contemplar estos determinantes contextuales y personales en el diseño de estrategias institucionales de prevención y acompañamiento emocional dirigidas a estudiantes universitarios.

Cabrera-Díaz et al. (2022) realizaron un estudio cuasiexperimental con grupos de control y experimental evaluando la efectividad de un programa de intervención psicoemocional, basado en grupos de encuentro, orientado a disminuir los niveles de ansiedad y el estrés en estudiantes migrantes de primer semestre pertenecientes a las facultades de Enfermería y Medicina. Mediante mediciones pretest y posttest, se comprobó que quienes participaron en el programa presentaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y estrés, en comparación con el grupo de control. Destacando la relevancia de este tipo de intervenciones en contextos de movilidad académica interna, considerando el impacto positivo en el bienestar mental y adaptación universitaria.

Morero, Leone Gallardo y Angeli (2023) en continuidad con esta línea de investigaciones, realizaron un estudio descriptivo y exploratorio en la Universidad Nacional de Tucumán (UNT), con un enfoque mixto que combinó técnicas cuantitativas y cualitativas para analizar la adaptación de estudiantes migrantes de primer año de la carrera de Psicología. A través de un cuestionario diseñado ad hoc por el equipo de investigación, se identificó que el perfil predominante corresponde a jóvenes de aproximadamente 18 años sin empleo, provenientes de provincias cercanas y residentes en alojamientos compartidos. Entre las principales dificultades enfrentadas se destacaron las problemáticas económicas asociadas al proceso migratorio, mientras que los cambios más significativos refirieron a la adquisición de la autonomía, la necesidad de adaptarse a nuevos estilos de vida y la asunción de responsabilidades personales y académicas. Estos hallazgos permiten comprender cómo la migración interna

produce transformaciones emocionales, sociales y contextuales que requieren ser acompañadas por dispositivos de apoyo institucional.

En esta misma línea, Bravo Oña y Chogollo Llerena (2023) realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en Cuenca, Ecuador, con una muestra de 245 estudiantes migrantes provenientes de diversas regiones del país matriculados en distintas carreras universitarias. Para la recolección de datos utilizaron dos instrumentos estandarizados: el *Inventario de Ansiedad de Beck* y el *Inventario de Depresión de Beck*. Los resultados evidenciaron que el 61,6% de los estudiantes presentaba niveles moderados a severos de ansiedad, mientras que el 53,2% manifestó síntomas de depresión. Factores como las exigencias académicas, la distancia familiar, las dificultades económicas y la escasez de redes de apoyo en la ciudad de destino incidieron en dichos niveles. Los autores concluyen que es importante la creación de programas de acompañamiento emocional y estrategias institucionales específicas para esta población vulnerable.

Por su parte, Riedemann, Pavez y Rifo (2023) efectuaron un estudio cualitativo en universidades de la Región Metropolitana de Santiago, Chile, con el propósito de explorar las barreras y facilitadores que enfrentan los estudiantes migrantes internos y externos en su acceso, permanencia y adaptación a la educación superior. El diseño adoptado fue exploratorio descriptivo, mediante entrevistas semiestructuradas realizadas a 18 estudiantes migrantes universitarios y 10 funcionarios universitarios vinculados a áreas de bienestar estudiantil y admisión. El análisis de contenido permitió identificar como principales obstáculos las trabas administrativas para la obtención de beneficios y regularización académica persistente y el desarraigo emocional. En contraposición, emergieron como factores protectores el acompañamiento institucional, la existencia de redes de apoyo informal entre pares de migrantes

y locales, y la participación en espacios extracurriculares inclusivos. Este trabajo aporta una mirada contextual integral al proceso de adaptación migratoria, resaltando la necesidad de generar políticas y dispositivos de contención que contemplen dimensiones académicas, socioeconómicas y emocionales de manera articulada.

Cordero Moncayo y Cullquicondo Gahona (2024) realizaron un estudio cuantitativo descriptivo y transversal en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, Ecuador, durante el período 2024-2025. El objetivo fue determinar los niveles de ansiedad en estudiantes en condición de migración interna, considerando variables sociodemográficas como edad, género, ciclo académico, nivel socioeconómico y lugar de procedencia. La muestra estuvo compuesta por estudiantes migrantes que respondieron a la *Escala Multidimensional de Ansiedad para universitarios (AMAS-C)* y un cuestionario sociodemográfico. Encontraron niveles elevados de ansiedad, especialmente relacionados con exámenes y situaciones de estrés social. Se identificó que la ansiedad ante exámenes fue la principal preocupación. Además se encontró una relación entre los niveles de ansiedad y factores sociodemográficos, evidenciando que los estudiantes que viven solos o con compañeros de cuarto presentan mayor ansiedad en comparación con quienes conviven con familiares.

De los antecedentes revisados se advierte consenso sobre la relevancia de la ansiedad en los procesos de adaptación migratoria interna, vinculada a la distancia familiar, las exigencias académicas, las dificultades económicas y la construcción de nuevas redes de apoyo. Asimismo, se observa una preocupación creciente por diseñar intervenciones específicas que aborden estas problemáticas. No obstante, persiste una carencia de estudios recientes en Argentina sobre esta temática en estudiantes migrantes internos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Por ello, esta investigación propone aportar una mirada situada, desde un enfoque cualitativo

fenomenológico, que permita comprender en profundidad las vivencias de esta población y generar datos empíricos que orienten futuras intervenciones y políticas inclusivas.

## **Marco Teórico**

### **Ansiedad**

El concepto ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2014). En psicología y psiquiatría se reconoce como una variable central en el estudio de la salud mental. Desde una perspectiva clínica se presenta como una respuesta adaptativa frente a situaciones estresantes, No obstante, cuando se vuelve persistente o desproporcionada, genera malestar significativo e interfiere con la vida cotidiana (American Psychiatric Association [APA], 2014).

A lo largo del tiempo, distintas corrientes teóricas han abordado su conceptualización desde perspectivas biológicas, cognitivo-conductuales, psicodinámicas y socioculturales. Desde el enfoque biológico, se entiende como una respuesta innata del organismo frente a situaciones de amenaza o peligro, mediada por el sistema nervioso autónomo (SNA), responsable de regular las funciones involuntarias, como la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, la respiración y la sudoración. La activación fisiológica prepara al individuo para la llamada respuesta adaptativa de “lucha o huida”, para enfrentar una amenaza inminente, donde la amígdala, una pequeña estructura ubicada en el cerebro, cumple un papel central en la detección de amenazas. Cuando se percibe una situación peligrosa, la amígdala envía señales al hipotálamo y al tronco encefálico, lo que activa una serie de respuestas fisiológicas, como el aumento del ritmo cardíaco y la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol (Herman et al., 2009). Cuando esta respuesta se activa sin una amenaza real, puede derivar en un trastorno. Los estudios sobre desequilibrios en los neurotransmisores, como la serotonina, la norepinefrina y el ácido

gamma-aminobutírico (GABA), pueden contribuir a la aparición de la ansiedad. La serotonina está asociada con la regulación del estado de ánimo y las emociones, mientras que la norepinefrina y el GABA modulan las respuestas de ansiedad. Un déficit en estos neurotransmisores puede predisponer a una persona a desarrollar trastornos ansiosos, como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico y las fobias (Charney y Deutch, 1996).

Asimismo, estudios genéticos también sugieren que la ansiedad tiene un componente hereditario. Es decir, algunas personas pueden tener una mayor predisposición genética para desarrollar trastornos de ansiedad, lo que aumenta la vulnerabilidad a experimentar estos trastornos en respuesta a factores estresantes o ambientales (Hettema et al., 2001).

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, la ansiedad se concibe como resultado de interpretaciones distorsionadas de la realidad. Beck (1976), propuso que las personas tienden a percibir el entorno como más amenazante que lo que realmente es, mediante pensamientos automáticos, negativos y catastrofistas.

Esto se traduce en sesgos atencionales que según el modelo de procesamiento de la información propuesto por Williams y Mathews (1996), en una tendencia a focalizar su atención en señales de peligro, distorsionando la percepción de seguridad y reforzando la situación ansiógena. Este sesgo atencional lleva a que las personas ansiosas sobreaccionen ante estímulos que, en realidad, no representan un peligro. Además, la memoria de las personas con ansiedad suele estar sesgada hacia los recuerdos negativos y las experiencias traumáticas, lo que refuerza la creencia de que el mundo es peligroso. Esta forma de procesamiento sesgado de la información contribuye al mantenimiento de la ansiedad, ya que la persona continúa enfocándose

en los aspectos negativos y amenazantes de su entorno, incluso cuando no son relevantes (Williams y Mathews, 1996).

El concepto de vulnerabilidad cognitiva fue introducido para describir una predisposición cognitiva que favorece la aparición de ansiedad frente a determinadas situaciones (Clark y Beck, 2012). De manera complementaria se utilizó el término afectividad negativa para referirse a una tendencia general y persistente a experimentar emociones desagradables como ansiedad, ira o tristeza, independientemente de las circunstancias (Watson y Clark, 1984). Este rasgo se encuentra vinculado conceptualmente al neuroticismo y a la ansiedad rasgo, hasta el punto que de que se consideró equivalente a esta última, dada la considerable superposición de características entre ambos (Eysenck, 1992).

El modelo de evitación experiencial, sostiene que las personas con trastornos de ansiedad tienden a evitar experimentar pensamientos y emociones negativas. En lugar de enfrentarse a sus miedos o incomodidades, recurren a estrategias de evitación, como distraerse o reprimir sus emociones. Sin embargo, esta evitación refuerza el trastorno de ansiedad, ya que impide que la persona aprenda a manejar sus emociones y afrontar sus miedos de manera efectiva. Las distorsiones cognitivas, como la sobregeneralización (creer que un solo evento negativo se repetirá) o la catastrofización (imaginar lo peor en una situación), son comunes en las personas ansiosas y contribuyen al mantenimiento de la ansiedad (Hayes et al., 1996).

En lo que respecta a la ansiedad patológica, esta se diferencia de la ansiedad normal por su carácter desproporcionado y persistente frente al valor real de amenaza que implica la situación. Según Barlow (2001, 2002) y Clark y Beck (2012), este tipo de respuesta emocional deriva de distorsiones cognitivas que llevan al individuo a atribuir niveles de peligro excesivos a situaciones objetivamente inofensivas o de bajo riesgo. Como resultado, se activan esquemas

disfuncionales que sesgan el procesamiento de la información, priorizando contenidos relacionados con amenazas físicas o psicológicas y percepciones de vulnerabilidad personal.

Este procesamiento sesgado se caracteriza por una sensibilidad exacerbada hacia estímulos negativos, una valoración primaria desproporcionada del peligro, interpretaciones catastróficas de los propios síntomas fisiológicos, y una serie de sesgos cognitivos que refuerzan el foco atencional sobre las señales amenazantes y reducen la consideración de señales de seguridad (Clark & Beck, 2012). Entre estas distorsiones se incluyen pensamientos e imágenes automáticas de carácter amenazante, autoinhibidoras y autoprotectoras, que interfieren con la capacidad de pensamiento constructivo. Además, se observa una preocupación persistente y difícil de controlar, dirigida hacia las consecuencias negativas anticipadas y una expectativa generalizada de resultados adversos.

Estas características cognitivo-afectivas configuran un estado de aprehensión ansiosa crónica, que genera malestar subjetivo, y también deteriora el funcionamiento en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, como las relaciones interpersonales, el desempeño académico o laboral, y la salud física y emocional. La ansiedad patológica se manifiesta con frecuencia de manera espontánea o ante estímulos internos o externos relativamente inocuos, generando una respuesta emocional intensa, recurrente e inesperada, lo que contribuye a su carácter desadaptativo y a su mantenimiento en el tiempo (Barlow, 2002; Clark y Beck, 2012).

Desde una mirada conductual, estos se materializan en acciones orientadas a evitar, prevenir, controlar o enfrentar el peligro percibido. Las conductas más frecuentes abarcan la paralización, la evitación, el abandono de situaciones o la búsqueda de seguridad, conductas que, si bien pueden disminuir temporalmente el malestar, tienden a limitar o interferir con el funcionamiento cotidiano en áreas importantes de la vida (Clark y Beck, 2012).

Además, el modelo de evitación conductual sostiene que las personas con trastornos de ansiedad tienden a evitar las situaciones que les provocan miedo o malestar. Esta evitación, aunque puede proporcionar un alivio temporal, en realidad refuerza el trastorno, ya que impide que la persona enfrente y supere sus miedos (Mowrer, 1960). Como resultado, el individuo no aprende que las situaciones temidas no son tan peligrosas como parecen.

En este sentido, Joseph Wolpe (1998) realizó importantes aportes al tratamiento de los trastornos de ansiedad mediante el desarrollo de la Psicoterapia por Inhibición Recíproca que se basa en la premisa de que no es posible experimentar simultáneamente dos respuestas incompatibles, como la ansiedad y la relajación. Este enfoque sostiene que si se logra que un individuo se relaje mientras se expone gradualmente a los estímulos que le generan ansiedad, la respuesta ansiosa tenderá a debilitarse hasta extinguirse. Este mecanismo se operacionaliza mediante la técnica de desensibilización sistemática, que consiste en entrenar al sujeto en técnicas de relajación y luego, presentarle, de forma progresiva y controlada, situaciones que le provocan ansiedad, desde las menos a las más intensas. De esta manera, se favorece una nueva asociación emocional frente a esos estímulos y se reduce la intensidad de la respuesta ansiosa en contextos antes evitados o conflictivos.

El enfoque psicodinámico, por su parte, interpreta a la ansiedad como expresión de conflictos inconscientes entre deseos intuitivos y normas sociales internalizadas. Cuando estos impulsos entran en conflicto, se produce una tensión psíquica que se manifiesta como ansiedad. Los mecanismos de defensa intentan reducir este malestar, aunque en ocasiones refuerzan el trastorno. Surge cuando hay un conflicto entre el ello, el yo y el superyó. El ello es la parte primitiva e instintiva de la psique, que busca la gratificación inmediata de los deseos, mientras que el superyó representa las normas y valores sociales internalizados. El yo, por su

parte, intenta mediar entre estos dos impulsos. Cuando el ello desea satisfacer un impulso inaceptable y el superyó lo rechaza, el yo experimenta una tensión interna que se expresa como ansiedad. Los mecanismos de defensa, como la represión o la negación, se activan para manejar esta tensión, pero pueden generar una disociación emocional que perpetúa el trastorno (Freud, 1926). La psicoterapia psicoanalítica busca explorar estos conflictos inconscientes y ayudar al paciente a integrar estos impulsos reprimidos.

Además desde un enfoque integrador y clínico actual, la ansiedad se concibe como una condición inherente al ser humano, con raíces evolutivas, que ofrece ventajas adaptativas frente a las demandas del entorno (Barlow y Durand, 2001; Clark y Beck, 2012). Se trata de una respuesta emocional compleja que se activa a partir de procesos de evaluación y reevaluación cognitiva sobre los estímulos, los recursos disponibles y las consecuencias esperadas, con el propósito de orientar estratégicamente la conducta en contextos percibidos como amenazantes o inciertos. En este sentido, cumple una función esencialmente adaptativa, ya que permite al individuo anticipar y preparar conductas que favorecen su ajuste ante situaciones difíciles o novedosas. De hecho, cuando se manifiesta con intensidad moderada, la ansiedad puede mejorar el desempeño físico e intelectual, facilitando la resolución de problemas y promoviendo conductas de afrontamiento eficaces (Barlow y Durand, 2001).

La ansiedad puede manifestarse de distintas maneras según el contexto y las características personales de cada individuo. Se distinguen dos dimensiones fundamentales: la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. La primera hace referencia a una respuesta temporal, caracterizada por un estado de tensión, preocupación y activación fisiológica que aparecen ante una situación percibida como amenazante, es transitoria y varía según las circunstancias. En contraste, la ansiedad rasgo, es una disposición relativamente estable de la personalidad, que

predispone a experimentar ansiedad de forma habitual, incluso en contextos que podrían considerarse neutrales u objetivos. Las personas con altos niveles de ansiedad rasgo tienden a percibir su entorno como más amenazante o desafiante, aumentando su vulnerabilidad a desarrollar trastornos ansiosos y respuestas desadaptativas en la vida cotidiana. Para la evaluación de estas dimensiones se desarrolló la *Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)*, utilizada en el ámbito clínico y de investigación, ya que proporciona información detallada sobre los niveles de ansiedad y ayuda a identificar qué tipo de intervención es más apropiada para cada individuo. Esta escala consta de dos formularios que permiten medir, por un lado, el nivel de ansiedad que una persona experimenta en un momento concreto y, por otro, la tendencia general a reaccionar con ansiedad. Su aplicación permite obtener información precisa sobre los niveles de ansiedad en distintos contextos, lo que posibilita diseñar intervenciones ajustadas a las características de cada caso. Por ejemplo, si se detecta un alto nivel de ansiedad rasgo, pueden implementarse tratamientos dirigidos a modificar patrones cognitivos y conductuales sostenidos en el tiempo. Por el contrario, si predomina la ansiedad estado, se priorizan intervenciones situacionales o técnicas de afrontamiento específicas (Spielberger, 1970).

Desde una perspectiva social y cultural advirtieron que el contexto cultural tiene un impacto directo sobre cómo las personas experimentan y manejan la ansiedad. En algunas culturas, la ansiedad puede ser estigmatizada, lo que impide que los individuos busquen ayuda profesional. Por ejemplo, en muchas sociedades, la búsqueda de tratamiento para los trastornos mentales está mal vista, lo que lleva a que las personas oculten sus síntomas o los ignoren, exacerbando el trastorno. Además la globalización genera un entorno de competencia constante, lo que aumenta la vulnerabilidad de las personas a los trastornos de ansiedad. Además, las expectativas de logro personal y profesional, junto con la inseguridad laboral y económica,

pueden generar altos niveles de estrés que desencadenan trastornos ansiosos, especialmente en contextos donde las personas se sienten incapaces de cumplir con estas expectativas. El aumento de la ansiedad en los jóvenes es particularmente notable en la era digital, donde las redes sociales pueden contribuir a la ansiedad social y la presión por cumplir con estándares de belleza y éxito (Kirmayer et al., 2011) .

Además, las experiencias de marginalización, discriminación y pobreza pueden aumentar la vulnerabilidad a la ansiedad. Las personas que enfrentan estas adversidades suelen experimentar un sentimiento de falta de control y seguridad, lo que puede generar una constante sensación de angustia (Williams y Mohammed, 2009).

La comprensión de la ansiedad ha experimentado una transformación sustancial a lo largo de las últimas décadas, transitando desde una visión unidimensional hacia una conceptualización que reconoce su carácter inherentemente complejo y multidimensional. Los enfoques iniciales que intentaron explicarla desde una sola dimensión resultaron insuficientes para dar cuenta de la diversidad de sus manifestaciones, sus mecanismos de adquisición y sus formas de expresión. Como consecuencia de esta limitación, y a partir de numerosas investigaciones y propuestas teóricas, se consolida una perspectiva que contempla múltiples dimensiones interrelacionadas que permiten una comprensión más integral del fenómeno (Borkovec, Weerts, y Bernstein, 1977; Sierra et al., 2002).

Entre los destacados, se propuso un modelo que destaca la interacción entre variables personales y situacionales para explicar la aparición de los estados de ansiedad. Se identificaron distintas áreas situacionales que pueden actuar como generadoras de ansiedad, como aquellas que implican interacciones interpersonales, aquellas en las que existe peligro físico, las

situaciones ambiguas o novedosas, y los contextos de evaluación social, todas ellas caracterizadas por la incertidumbre y la percepción de amenaza (Endler y Okada,1975).

En relación con los mecanismos de adquisición de la ansiedad, se describen tres formas principales a través de las cuales se puede aprender a experimentar ansiedad: el condicionamiento clásico, donde una situación o estímulo inicialmente neutro se asocia repetidamente con una experiencia aversiva; el aprendizaje vicario, que se produce al observar las respuestas de ansiedad en otros ante determinados estímulos, y la adquisición de información cognitiva, mediante la cual la persona incorpora verbalmente creencias, advertencias o narrativas que fortalecen la expectativa de peligro ante ciertos eventos (Bandura ,1982).

Se propuso un modelo de sistema de triple respuesta, según el cual la ansiedad se manifiesta a través de tres componentes interrelacionados: fisiológico (cambios en la frecuencia cardíaca, tensión muscular, respiración, entre otros), cognitivo (pensamientos disfuncionales y preocupaciones anticipatorias) y motor (conductas de evitación, inquietud motora, conductas de escape). Este modelo permite comprender la ansiedad como un fenómeno multidimensional, cuya evaluación y abordaje clínico requiere atender a cada uno de estos planos.(Lang,1968).

Posteriormente, se amplió este enfoque al plantear que la ansiedad constituye un sistema complejo que integra respuestas cognitivas, fisiológicas, conductuales y afectivas. Estos autores denominaron a este patrón "modo amenaza", en tanto representa un estado de preparación del organismo frente a la anticipación de situaciones valoradas subjetivamente como potencialmente dañinas o aversivas. Este modo se caracteriza por sesgos interpretativos, hiperactivación fisiológica y conductas de evitación que, en conjunto, tienden a reforzar el malestar. (Clark y Beck , 2012).

Se profundizó esta concepción, destacando que la ansiedad implica no solo la respuesta a una amenaza concreta, sino fundamentalmente la anticipación ansiosa de un posible daño futuro, lo que activa un estado de alerta permanente y una tendencia a evitar las situaciones temidas. Este autor sostiene que la ansiedad surge cuando los recursos personales percibidos se consideran insuficientes para afrontar una amenaza anticipada, y que esta valoración subjetiva cumple un rol central en la intensidad y frecuencia de las respuestas ansiosas (Barlow, 2002).

En el caso de la ansiedad en contextos migratorios, en los estudiantes migrantes internos, puede intensificarse debido a múltiples factores asociados al proceso de adaptación a un nuevo entorno. La separación del núcleo familiar y la pérdida de redes de apoyo cercanas pueden generar sentimientos de soledad y desarraigo, los cuales, según investigaciones previas, son factores de vulnerabilidad emocional que pueden desencadenar síntomas ansiosos y depresivos (Pérez y Ramírez, 2021).

La ausencia de figuras de referencia y apoyo emocional en el nuevo contexto puede incrementar la sensación de incertidumbre y estrés, afectando negativamente la percepción de autoeficacia y la confianza en la capacidad de adaptación. (López y Fernández, 2020).

Además, las dificultades económicas, presentes en muchos casos de movilidad interna, pueden aumentar la preocupación constante por la manutención, el acceso a recursos básicos y la estabilidad académica. El estrés financiero se identifica como un factor importante en la aparición de síntomas ansiosos en estudiantes universitarios, ya que la presión por generar ingresos o depender de recursos limitados puede afectar su bienestar psicológico y rendimiento académico. (González y Méndez, 2019).

A esto se suma el desafío de integrarse en un entorno sociocultural distinto, donde las diferencias en hábitos, costumbres e incluso expectativas académicas pueden generar una

sensación de inadaptación y presión adicional. La percepción de discriminación o exclusión en ciertos espacios educativos también ha sido señalada como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos ansiosos, ya que puede reforzar sentimientos de inseguridad y aislamiento (Torres, 2022).

Mientras tanto, desde la psicología del desarrollo, se postula que el proceso de adaptación a un nuevo entorno implica una serie de ajustes emocionales, cognitivos y conductuales que requieren el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas.

Investigaciones recientes demostraron que los estudiantes migrantes internos con mayores niveles de resiliencia y apoyo social tienden a presentar una mejor adaptación y menores niveles de ansiedad en comparación con aquellos que carecen de estas herramientas (Martínez y Rivas, 2023).

Entre las estrategias de afrontamiento más efectivas se encuentran la búsqueda activa de apoyo social, el establecimiento de nuevas redes de contacto y la participación en actividades extracurriculares que favorezcan la integración (Gómez y Salazar, 2021).

Si no se implementan mecanismos adecuados para mitigar estos factores de estrés, existe un mayor riesgo de que la ansiedad se convierta en un problema crónico que afecte la estabilidad emocional y el desempeño académico de los estudiantes migrantes internos. Por lo tanto, la ansiedad en este grupo poblacional debe abordarse desde una perspectiva integral que contemple tanto factores individuales, como la resiliencia y las habilidades de afrontamiento, como factores contextuales, incluyendo el apoyo institucional, las redes de contención social y las políticas de inclusión educativa. La implementación de programas de acompañamiento psicológico, tutorías personalizadas y espacios de contención emocional dentro de las universidades ha demostrado

ser una estrategia eficaz para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la adaptación de los estudiantes migrantes internos (Rojas et al., 2022).

La variable ansiedad se define en esta investigación como una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y activación fisiológica y cognitiva, que puede manifestarse de manera transitoria o como rasgo estable, influida por factores biológicos, cognitivos, conductuales, sociales y contextuales. Esta variable resulta central para los objetivos de este estudio, orientados a comprender sus manifestaciones y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios migrantes internos durante su proceso de adaptación académica, social y emocional en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

### **Adaptación**

La adaptación se comprende como un proceso complejo, dinámico y multifacético mediante el cual los individuos reorganizan sus recursos cognitivos, emocionales, conductuales y sociales para enfrentar las demandas, tensiones y cambios impuestos por el entorno. Una construcción subjetiva y continua que depende de características personales, experiencias previas, vínculos significativos y marcos socioculturales en los que cada individuo se encuentra inmerso. En este sentido, la adaptación es una reconfiguración constante de los recursos internos y externos que permite al sujeto ajustarse a las nuevas demandas del contexto a lo largo de su vida. Es por ello, que el desarrollo humano implica una sucesión de reorganizaciones psicosociales que permiten a la persona enfrentar las tensiones del entorno. (Erickson, 1968).

Desde una perspectiva psicosocial, la adaptación conlleva atravesar crisis, tanto normativas como no normativas, que pueden facilitar o dificultar la reorganización de la identidad personal y de las capacidades adaptativas. Estas crisis no solo son inevitables, sino

también necesarias para el desarrollo, ya que obligan al sujeto a replantear y reorganizar aspectos de su vida a partir de las nuevas demandas ambientales (Erickson,1968).

Desde la neurociencia, los procesos adaptativos se comprenden como fenómenos que implican la activación de mecanismos cerebrales complejos que articulan emoción, cognición y acción. El cerebro crea mapas continuos que integran el cuerpo, el entorno y la historia emocional, permitiendo anticipar y responder a los desafíos del medio. (Damasio,1994)

Por su parte, el enfoque interaccional sujeto-entorno, se reconoce que la adaptación ocurre en un proceso constante de ajuste entre el individuo y su medio. Adaptarse no es simplemente acomodarse, sino reorganizar conductas, pensamientos y emociones para gestionar los cambios y estresores propios de los entornos sociales, personales y culturales (González ,2003).

Desde una perspectiva procesual, se define la adaptación como la capacidad de enfrentar situaciones percibidas como amenazantes, excesivas o desbordantes mediante el uso de recursos personales y estrategias de afrontamiento específicas. Estas estrategias pueden enfocarse en modificar la situación problemática o en regular las emociones que esta genera. Según los autores, Lazarus y Folkman (1984): “la adaptación exitosa depende de la habilidad del individuo para evaluar las demandas del ambiente y movilizar recursos cognitivos y emocionales de manera flexible”(p.141)

En el ámbito universitario, este proceso se vuelve especialmente significativo ya que se afrontan desafíos académicos, sociales y personales propios del ingreso a la adultez emergente, Así la adaptación universitaria comprende dimensiones interrelacionadas - académica, social, emocional-personal e institucional- que condicionan la permanencia, el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes (Baker y Siryk, 1984).

En situaciones de migración, esta noción adquiere particular densidad. Se ha planteado que las personas que migran deben adaptarse a nuevas culturas sin necesariamente abandonar la propia, lo cual genera un proceso denominado aculturación. Este incluye distintas estrategias: integración, asimilación, separación y marginación, siendo la integración la más favorable para la salud mental, ya que permite adaptarse sin renunciar a la identidad cultural de origen (Berry, 1997).

Factores como el apoyo social, el manejo del idioma y la percepción de discriminación influyen directamente en la adaptación psicológica de las personas migrantes. Aquellas que cuentan con redes emocionales y sociales sólidas tienen más probabilidades de transitar con mayor bienestar el proceso migratorio (Cano, 2004). A su vez, se destaca que la calidad de los vínculos que las personas logran construir en el nuevo entorno cumple un rol central en su integración emocional y su salud mental (Sam, 2006).

Desde una perspectiva filosófica y crítica, se sostiene que lo normal no es lo que se ajusta al promedio, sino aquello que es funcional a la vida del sujeto. La salud implica la capacidad de construir nuevas normas cuando las existentes dejan de ser útiles. Así la adaptación psicológica debe entenderse como un ejercicio creativo mediante el cual el sujeto construye formas singulares de habitar en el mundo. Desde esta perspectiva, adaptarse es responder activamente al entorno desde la singularidad (Canguilhem, 1986).

Complementando estas perspectivas, los enfoques contemporáneos de resiliencia ofrecen un aporte sustantivo al comprender la adaptación en contextos de adversidad significativa. Se considera como un fenómeno dinámico y relacional, donde las personas negocian recursos, vínculos y significados en interacción con las condiciones ambientales. Así, factores protectores como el apoyo social, la autoestima y las habilidades de afrontamiento se constituyen en

elementos centrales para sostener el bienestar emocional en situaciones de tensión migratoria. La resiliencia, desde esta concepción, no reside en la persona sino en los patrones de adaptación que se despliegan a lo largo del tiempo en función de los desafíos y oportunidades que ofrece el ambiente (Luthar, Masten y Cicchetti, 2000).

### **Experiencia migratoria de los estudiantes universitarios**

La migración, puede definirse como el desplazamiento de personas desde su lugar de residencia habitual hacia otro territorio, de manera temporal o permanente, en busca de mejores condiciones de vida, trabajo, educación o refugio. Este fenómeno constituye una dinámica estructural de las sociedades contemporáneas, atravesando dimensiones políticas, económicas, sociales y culturales. (Naciones Unidas, 2020).

Desde una perspectiva sociológica, se entiende como un proceso dinámico que atraviesa distintas dimensiones de la vida de las personas, afectando a sus vínculos, proyectos de vida y condiciones materiales (Rodríguez, 2008). En el contexto argentino, los flujos migratorios internos, particularmente de jóvenes hacia grandes centros urbanos, reflejan desigualdades estructurales en el acceso a oportunidades de formación y empleo, que empujan a una parte importante de la población juvenil a relocalizarse buscando mejores condiciones de desarrollo (Busso, 2007).

Dentro de este marco, la migración universitaria puede definirse como experiencia subjetiva que implica el traslado físico de los estudiantes hacia nuevas ciudades y también la reconfiguración de sus identidades, proyectos personales y formas de habitar el mundo. Es un proceso atravesado por expectativas, incertidumbres y representaciones sobre la vida académica y urbana (Belloc, 1998). Este proceso se vive muchas veces como una oportunidad de superación personal y profesional, donde el esfuerzo, la autonomía y la adaptación se convierten en valores

centrales. Las personas migrantes llevan consigo no solo pertenencias materiales, sino también expectativas, proyectos y anhelos vinculados con una mejora de su calidad de vida y con el logro de objetivos que, en su lugar de origen, resultaban inalcanzables (Gamallo & Núñez, 2013).

Este tránsito implica también una experiencia de desarraigo parcial de los referentes sociales, culturales y afectivos previos, y una progresiva reconstrucción de nuevas formas de pertenencia en el contexto urbano y académico receptor. Esta reconstrucción identitaria, o rearraigo, supone tensiones, ambivalencias y desafíos emocionales que exigen la elaboración subjetiva de nuevas coordenadas simbólicas y afectivas (Zubillaga Sales, 2014).

Desde una dimensión psicosocial, migrar hacia ciudades de gran tamaño implica enfrentarse a entornos socialmente heterogéneos y culturalmente diversos. Las grandes urbes, al ofrecer una multiplicidad de oportunidades y experiencias, también generan dinámicas de anonimato, competencia e individualismo. (Castell, 1996). En este sentido, las ciudades globales, aunque promueven la movilidad y el acceso a recursos, exigen a los sujetos una constante adaptación a sus exigencias sociales, institucionales y culturales, dificultando muchas veces la integración plena de los migrantes. Donde son impulsados ante un entorno desafiante a reordenar su identidad y encontrar nuevas formas de afrontamiento para cuidar su bienestar (Sassen, 2001).

La calidad de las relaciones interpersonales y de las redes de apoyo resulta fundamental para el bienestar subjetivo de los y las estudiantes migrantes. Estudios realizados en población universitaria migrante interna demostraron que la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y la integración social están relacionados con la existencia de vínculos significativos en el nuevo contexto, ya sean familiares, amistosos o institucionales. (Zubieta y Delfino, 2010).

Del mismo modo, la percepción de un clima social universitario positivo favorece la confianza en las instituciones académicas y reduce los niveles de ansiedad y aislamiento.

(Zubieta, Delfino y Fernández, 2008). Este proceso de adaptación genera una negociación identitaria constante, donde el sujeto reelabora aspectos de su cultura de origen en diálogo con las nuevas prácticas culturales del contexto receptor (Zlobina, 2004).

La actitud frente a la diversidad cultural y el multiculturalismo también influye en este proceso: aquellos estudiantes que manifiestan una mayor aceptación de la diversidad experimentan menores niveles de ansiedad y desarrollan estrategias de afrontamiento más eficaces ante las dificultades de adaptación. (Zubieta, Sosa y Beramendi, 2011).

Finalmente, la experiencia migratoria se encuentra atravesada por una dimensión decisional, en la que entran en juego múltiples elecciones críticas que condicionan el proceso de adaptación y bienestar subjetivo. Desde la elección de la ciudad de destino, el tipo de institución académica, las condiciones habitacionales y laborales, hasta la disponibilidad de redes de apoyo, cada decisión incide en el modo en que los estudiantes migrantes transitan su experiencia migratoria (Tosi et al., 2009).

## **Método**

### **Definición Operacional de las Variables de Estudio**

En el presente estudio, se analizará la relación entre ansiedad y adaptación en estudiantes migrantes internos de la provincia de La Pampa a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La ansiedad se define como un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y activación fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes (Spielberger, 2010).

La adaptación se entiende como el proceso de ajuste psicológico, social y académico de los estudiantes en un nuevo entorno (Berry, 1997). Finalmente, las migraciones internas a ciudades hacen referencia a los desplazamientos de individuos dentro de un mismo país, con el

propósito de mejorar oportunidades educativas, laborales o de calidad de vida (Cerrutti y Bertoncetto, 2003).

### **Diseño de Estudio**

Se adoptó un diseño cualitativo, no experimental y de corte transversal, con el objetivo de comprender en profundidad las percepciones, significados y experiencias construidos por los sujetos respecto a su realidad. Este enfoque permite describir y comprender los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, sin manipular variables, priorizando las interpretaciones y significados que los participantes atribuyen a su entorno y a sus vivencias. Además, el carácter transversal del estudio se refiere a la recolección de datos en un único momento, lo cual facilita obtener una representación instantánea de las experiencias de los participantes (Sampieri, 2018).

Asimismo, se empleó un método fenomenológico, que permite explorar las percepciones, vivencias y sentidos subjetivos de los estudiantes migrantes en relación a su ansiedad y procesos de adaptación. Considerando sus propias voces como fuente principal de conocimiento (Creswell y Poth, 2018).

### **Participantes**

Los participantes son estudiantes universitarios migrantes internos provenientes de distintas provincias argentinas, que cursan sus estudios en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

### **Muestra**

Se seleccionó una muestra intencional de 15 participantes de edades entre 25 y 35 años que migraron desde una provincia argentina, utilizando el criterio de saturación teórica.

Los datos sociodemográficos considerados incluyeron edad, género, carrera universitaria, provincia de origen y tiempo de residencia en CABA.

### **Criterios de Inclusión y Exclusión**

Los criterios de inclusión contemplaron ser estudiante universitario en CABA, haber migrado de alguna provincia argentina y residir en la ciudad por al menos un año. Se excluyeron personas que según autoinforme presentaban diagnóstico clínico de trastornos de ansiedad. (American Psychiatric Association [APA], 2013).

### **Instrumentos**

Se diseñó una entrevista semiestructurada ad hoc con preguntas abiertas orientadas a explorar la experiencia migratoria, la vivencia de ansiedad y los procesos de adaptación. La guía fue validada por juicio de expertas en psicología clínica y educacional.

### **Procedimiento**

Las y los participantes fueron contactados a través de redes sociales y grupos estudiantiles universitarios. Las entrevistas se realizaron de manera individual, presencial o virtual, con una duración de 40 y 60 minutos. Se registraron grabaciones digitales con autorización previa y el contenido fue transcrito textualmente para garantizar la precisión del análisis. Los datos fueron analizados utilizando el enfoque de análisis temático (Braun y Clarke, 2006).

Previo al inicio de cada entrevista, se presentó y firmó un consentimiento informado que explicaba los objetivos del estudio, la voluntariedad de la participación, el derecho a desistir en cualquier momento, la confidencialidad de los datos y el resguardo del anonimato. Esta medida garantizó el cumplimiento de los principios éticos de la investigación en psicología.

## Resultados

En esta sección se presentan los principales hallazgos obtenidos del análisis cualitativo de las entrevistas, organizados según los objetivos específicos del estudio. Se incluyen datos sociodemográficos y las temáticas centrales vinculadas a la ansiedad, la adaptación y las estrategias de afrontamiento en estudiantes migrantes internos.

### Caracterización Sociodemográfica de la Muestra

La muestra estuvo conformada por quince estudiantes universitarios migrantes internos, provenientes de diversas provincias argentinas y residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La Tabla 1 resume sus principales características.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de la muestra (N = 15)*

Entrevistados	Edad (años)	Género	Carrera Universitaria	Provincia de Origen	Tiempo de residencia CABA (años)
A	32	F	Medicina	La Pampa	7
B	35	M	Ing. Sistemas	La Pampa	5
C	32	F	Contadora	Formosa	4
D	31	F	Psicología	La Pampa	5
E	29	F	Abogacía	Corrientes	3
F	27	M	Abogacía	Chubut	4

<b>G</b>	33	F	Abogacía	Formosa	4
<b>H</b>	31	F	Psicología	Formosa	5
<b>I</b>	28	M	Kinesiología	Ushuaia	5
<b>J</b>	25	M	Nutricionista	Ushuaia	3
<b>K</b>	26	F	Docente	Córdoba	2
<b>L</b>	30	M	Medicina	Córdoba	4
<b>M</b>	32	F	Diseño indumentaria	La Pampa	6
<b>N</b>	31	M	Contador	Jujuy	2
<b>O</b>	25	F	Docente	Salta	4

*Nota: elaboración propia*

### **Presentación Categorías Emergentes del Análisis**

**Tabla 2**

*Categorías y subcategorías*

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>
Vivencias de ansiedad de estudiantes universitarios migrantes internos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencia y momentos</li> <li>- Síntomas Físicos y emocionales</li> <li>- Factores desencadenantes</li> <li>- Impacto en el bienestar</li> </ul>
Dificultades académicas, sociales, económicas, emocionales e institucionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultades iniciales de instalación (acceso a vivienda, garantías, costos)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desafíos en la movilidad urbana y la inseguridad</li> <li>- Soledad, aislamiento social y diferencias culturales/lingüísticas</li> <li>- Exigencias académicas despersonalizadas y masividad universitaria</li> <li>- Impacto emocional del desarraigo y la ausencia de redes familiares</li> </ul>
Estrategias personales, sociales, emocionales e institucionales de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas de cuidado personal</li> <li>- Redes afectivas de origen</li> <li>- Redes afectivas locales</li> <li>- Conductas evitativas</li> <li>- Espacios de contención en entornos urbano</li> </ul>
Transformaciones subjetivas en el proceso migratorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienestar emocional</li> <li>- Vínculos afectivos</li> <li>- Construcción identitaria</li> <li>- Reflexiones y aprendizajes significativos</li> </ul>

*Nota:* elaboración propia.

### ***Vivencias de Ansiedad de estudiantes universitarios migrantes internos***

Esta categoría identifica las distintas formas en que los y las estudiantes migrantes internos experimentaron ansiedad desde su llegada a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se identificaron manifestaciones físicas y emocionales, factores desencadenantes y un impacto directo sobre su bienestar subjetivo y académico.

Todos los participantes refirieron haber atravesado episodios de ansiedad desde el inicio de su trayectoria universitaria. Estos se intensificaban en contextos específicos, como días

previos a exámenes, situaciones sociales nuevas, dificultades de adaptación a la ciudad o ante eventos de incertidumbre económica.

Las manifestaciones físicas y emocionales de la ansiedad, fueron variadas. C (32 años, Contadora, Formosa) narró “En época de parciales amanecía con una presión en el pecho y me costaba mucho respirar”. De manera similar, L (30 años, Medicina, Córdoba) compartió su experiencia: “Los domingos al mediodía sentía como un nudo en la garganta que no se me iba con nada”, que refleja una sensación constante de tensión emocional. D (31 años, Psicología, La Pampa) describió cómo situaciones cotidianas pueden generar síntomas ansiosos que afectan el bienestar emocional “Cuando cambiaban las aulas o me retrasaba por el tránsito en el colectivo, me ponía muy nerviosa, como si temblara y me agitaba mucho, como si respirara mucho más fuerte”.

Además, las experiencias de ansiedad también incluyeron síntomas más intensos, M (32 años, Diseño de Indumentaria, La Pampa) relató “Antes de los exámenes me temblaban las manos y sentía dolor de estómago, me agarraba diarrea”. A su vez J (25 años, Nutrición, Ushuaia) comentó: “No lograba dormir. Me quedaba pensando en todo”. En cuanto a experiencias extremas, H (31 años, Psicología, Formosa) describió: “Había días en que me costaba respirar, que me mareaba ante tantas cosas como si me fuera a desmayar”, evidenciando con claridad la dimensión física del malestar emocional.

En relación a los factores que desencadenan estas manifestaciones ansiosas se identificó la combinación de factores académicos, sociales y económicos. El aislamiento social, la sobrecarga académica y la incertidumbre económica fueron los principales detonantes. E (29 años, Abogacía, Corrientes) explicó: “ Cuando se rompía algo en el departamento y no tenía plata para arreglarlo, me angustiaba mucho. Era sentir como que no podía ni sostenerme”. En

igual sentido, N (31 años, Contador, Jujuy) comentó “Me angustiaba ver que mis compañeros avanzaban en la carrera y yo no, porque me costaba mucho concentrarme”, evidenciando cómo las exigencias académicas amplificaban el malestar emocional. Este testimonio permite observar que las exigencias académicas fueron vividas como una fuente de tensión emocional, asociada a sentimientos de ansiedad, dificultad para concentrarse y percepción de desventaja frente al avance de sus compañeros.

La ausencia de redes familiares en la ciudad también fue un factor predisponente para varios participantes, quienes relataron sentir una mayor vulnerabilidad emocional ante situaciones de enfermedad, dificultades cotidianas o eventos inesperados, al no contar con una figura de contención cercana. F (27 años, Docente, Córdoba) expresó: “Si me enfermaba o me pasaba algo no tenía a nadie acá. Eso me generaba mucho miedo”, reflejando el peso emocional y la sensación de desamparo derivadas de la distancia con las redes familiares presenciales.

En cuanto al impacto en el bienestar general, las experiencias relatadas evidencian cómo la ansiedad repercute de manera directa en distintas áreas de la vida cotidiana, afectando el rendimiento académico, los hábitos personales y la vida social. I (28 años, Kinesiología, Ushuaia) relató: “Hubo un cuatrimestre que iba a cursar pero no entendía nada, como si fuera en piloto automático, seguía acelerada”. Esta vivencia fue descrita como una sensación de desconexión, en la que el estudiante continuaba asistiendo a clases sin lograr comprender los contenidos ni concentrarse en las actividades académicas. Además, varios participantes describieron conductas de evitación como una estrategia para lidiar con la ansiedad, aunque terminaron reforzando el aislamiento y las dificultades de adaptación. G (33 años, Abogacía, Formosa) relató: “No salía, tampoco comía bien. Solo quería encerrarme y dormir, solo así mis pensamientos se apagaban un poco”.

Varios entrevistados mencionaron que evitar ciertas situaciones, como rendir exámenes o asistir a clases, les generaba un mayor malestar emocional sostenido. B (35 años, Ingeniería, La Pampa) compartió “Me replanteaba todo el tiempo. Llegó un momento en el que dudaba si había decidido bien en venir o si era mejor volverme”. Para lidiar con el malestar inmediato, muchos participantes adoptaron estrategias como faltar a clases, evitar espacios concurridos o postergar exámenes. G (33 años, Abogacía, Formosa) reconoció: “Había semanas en que no iba a la facultad porque sabía que el viaje me iba a angustiar mucho más de lo que estaba”. De manera similar, M (32 años, Diseño de indumentaria, La Pampa) relató “Varias veces preferí no anotarme a los finales porque tenía mucho en la cabeza. No iba a rendir porque me iba a sentir peor”. Estos testimonios dan cuenta de que algunos participantes, al evitar situaciones que les generaban ansiedad, experimentaron un aumento del malestar emocional y sentimientos de frustración relacionados con la percepción de no poder sostener su proyecto académico en determinadas circunstancias.

### ***Dificultades Académicas, Sociales, Económicas, Emocionales e Institucionales***

Este apartado identifica los principales obstáculos que enfrentan los y las estudiantes migrantes internos durante su proceso de adaptación académica, social y emocional en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los testimonios permiten reconocer que, más allá de la decisión académica, el proceso migratorio se encuentra atravesado por una compleja trama de dificultades materiales, simbólicas y afectivas que inciden de manera significativa en la experiencia subjetiva de quienes lo transitan.

Una de las primeras dificultades mencionadas por los participantes fue la relacionada con la instalación inicial en la ciudad. Acceder a una vivienda adecuada representó un desafío considerable, condicionado por los altos costos y las exigencias de garantías propietarias, que en

muchos casos no aceptaban garantías propietarias del interior del país. A (32 años, Medicina, La Pampa) relató: “Conseguí alquiler después de varios intentos, porque las garantías propietarias que ofrecía de mi pueblo no las aceptaban; solo querían de acá, de Capital”. A ello se sumó el impacto de dejar viviendas amplias y familiares por espacios pequeños y poco luminosos, como expresó E (29 años, Abogacía, Corrientes): “Vivía en una casa con patio y mis tres perritos y terminé en un monoambiente donde ni entraba el sol”.

Las dificultades se extendieron también a la movilidad urbana, donde el uso del transporte público porteño, su masividad y complejidad, resultó desconcertante y agotador en los primeros meses. B (35 años, Ingeniería en Sistemas, La Pampa) comentó: “A veces tenía que tomarme dos colectivos y un subte para cursar. Y volver a la noche tarde”, mientras que I (28 años, Kinesiología, Ushuaia) recordó: “La primera vez que me bajé del subte, no entendía para dónde ir, ni cómo salir de ahí. Logré salir y terminé llorando en una esquina de desesperación”. La inseguridad en los espacios públicos, percibida como constante, fue otro factor de tensión. C (32 años, Contadora, Formosa) manifestó: “Allá caminaba tranquila, pero acá siempre tengo que estar pendiente al celular, que esté guardado, mirando para atrás, me siento en alerta constante”.

Junto a estos desafíos materiales y de movilidad, los estudiantes señalaron con frecuencia la soledad y el aislamiento social como una experiencia recurrente. El contraste con las dinámicas de sociabilidad de sus comunidades de origen, caracterizadas por la cercanía y la familiaridad, profundizó la sensación de anonimato y desarraigo. D (31 años, Psicología, La Pampa) expresó: “En mi barrio todos te saludan. Acá entrás a un edificio y nadie te mira. Las calles llenas de gente y vos ahí, sola, con todo por aprender”. G (33 años, Abogacía, Formosa) relató: “Era una locura ver tanta gente en el subte, todos con auriculares, nadie te mira, nadie te habla. Mucha gente y vos ahí, sin entender nada”. Estas vivencias se intensificaban los fines de

semana, especialmente los domingos, cuando la ausencia de los rituales familiares evidenciaba la distancia afectiva. “Los domingos eran los peores: en casa había asado familiar, ruido de chicos jugando... acá un silencio horrible y ni sabía qué comer” (G, 33 años, Abogacía, Formosa).

Además, surgieron diferencias culturales y lingüísticas que inicialmente funcionaron como obstáculos, pero que con el tiempo comenzaron a resignificarse. D (31 años, Psicología, La Pampa) contó: “Me pasó de pedir masitas y me decían pero no hay acá, me decían ah galletitas”, y O (25 años, Docente, Salta) agregó: “Yo decía pañuelitos y acá son carilinas”. Estas diferencias, lejos de desaparecer, se convirtieron en marcas identitarias que los migrantes valoraron conservar: “Después me reí. Ahora digo con orgullo que soy de provincia” (M, 32 años, Diseño de Indumentaria, La Pampa).

En el ámbito universitario, los estudiantes enfrentaron el desafío de adaptarse a instituciones marcadas por la masividad y la despersonalización. Las cursadas numerosas, la falta de contacto personal con los docentes y la complejidad del sistema académico fueron aspectos señalados por la mayoría. “En Comodoro éramos 30 por curso, acá 300. Nadie se conoce” (F, 27 años, Abogacía, Chubut). E (29 años, Abogacía, Corrientes) reforzó esta idea: “En mi pueblo los profesores te conocen. Acá sos un número más”. La dificultad para comprender circuitos académicos como correlatividades y finales libres fue otra fuente de angustia: “Me costó entender el sistema académico y qué significaban correlatividades, final libre” (H, 31 años, Psicología, Formosa).

El cansancio acumulado por los traslados extensos y la presión académica y económica afectaron la concentración y el rendimiento. L (30 años, Medicina, Córdoba) narró: “Con el ruido y el cansancio para llegar, que era una odisea, me costaba concentrarme en las clases, me desconectaba”, mientras que A (32 años, Medicina, La Pampa) agregó: “Pasaba horas frente a

los apuntes, pero no podía retener”. Además, G (33 años, Abogacía, Formosa) confesó: “Si había ruido no podía estudiar, pero en silencio me ponía a pensar en cuánto extrañaba a mamá, a mis sobrinos y ahí peor”.

Por último, el desarraigo emocional se expresó con fuerza en los relatos, marcando una experiencia subjetiva de ruptura con la vida previa. La llegada a Buenos Aires fue vivida como un desprendimiento abrupto. A (32 años, Medicina, La Pampa) recordó: “Cuando llegué, bajé del micro, sentí un gran vacío. Recuerdo el llanto de mi mamá como si fuera hoy”. M (32 años, Diseño de Indumentaria, La Pampa) sintetizó esa primera impresión: “Imaginaba una ciudad de oportunidades, pero con lo que me encontré fue una jungla de edificios que ni siquiera me dejaban ver el cielo. Me sentía atrapada”. Frente a estas exigencias, algunos estudiantes buscaron lugares de refugio simbólico en la ciudad. N (31 años, Contador, Jujuy) relató: “El Parque Centenario es como un refugio. Ahí respiro, escucho el silencio, me hace sentir más cerca de mi pueblo”. Este tipo de estrategias permitieron sobrellevar una experiencia urbana inicialmente percibida como hostil, reconstruyendo de a poco espacios de contención emocional.

### ***Estrategias Personales, Sociales, Emocionales e Institucionales de Afrontamiento***

En el transcurso del proceso migratorio, los estudiantes migrantes internos utilizaron diversas estrategias personales, sociales y emocionales para afrontar las dificultades propias de la adaptación a la vida en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Estas estrategias se organizaron en torno a prácticas de cuidado personal, vínculos afectivos de origen y locales, conductas evitativas frente a situaciones de ansiedad y la apropiación de determinados espacios urbanos como entornos de contención emocional.

En primer lugar, entre las prácticas de cuidado personal, los testimonios reflejaron la búsqueda de actividades cotidianas que permitieran a los estudiantes establecer momentos de

pausa y bienestar en medio del ritmo acelerado urbano. Salir a caminar por plazas, disfrutar de espacios verdes, escuchar música, cocinar platos típicos o involucrarse en actividades creativas fueron algunas de las acciones adoptadas para reconectar con el bienestar emocional y con sus identidades de origen. D (31 años, Psicología, La Pampa) relató: “Empecé a salir a caminar en las plazas, a ver árboles en medio de tanto cemento y gente”, mientras que O (25 años, Docente, Salta) compartió: “Me llevaba mate al parque y me ponía música del norte, era como volver por un ratito”. Algunos diseñaron rutinas personales como mecanismo de regulación emocional, tal como describió J (25 años, Nutrición, Ushuaia): “Me armé una rutina de levantarme temprano y cocinar cosas ricas. Sentía que si no me obligaba me quedaba en la cama”. Asimismo, varios encontraron en actividades artísticas o recreativas una vía para aliviar el impacto emocional de la migración, como relató I (28 años, Kinesiología, Ushuaia): “Me metí en un taller de fotografía, ahí podía olvidarme de todo un rato”.

En relación con las redes afectivas de origen, los entrevistados destacaron la importancia de sostener el contacto frecuente con sus familias y amigos de sus provincias a través de videollamadas, mensajes diarios y grupos de WhatsApp. Estos vínculos a la distancia funcionaron como un sostén emocional crucial en momentos de soledad, nostalgia y desarraigo. M (32 años, Diseño de Indumentaria, La Pampa) expresó: “Tener un grupo de WhatsApp con mis amigos de allá me hacía sentir acompañada, aunque fuera en la distancia”. F (27 años, Abogacía, Chubut) comentó: “Todas las noches le mandaba mensajes a mamá, me ayudaba mucho contarle mi día”, y C (32 años, Contadora, Formosa) señaló: “Hablábamos por videollamada y nos mostramos lo que cocinamos, para poder seguir compartiendo cosas”. Estos intercambios cotidianos no solo permitieron conservar los lazos afectivos, sino que también funcionaron como un anclaje simbólico a la identidad de origen.

De forma complementaria, la creación de redes afectivas locales fue otro recurso emocional significativo. Muchos estudiantes lograron establecer vínculos con compatriotas o conocidos de sus provincias que también residían en Buenos Aires, generando pequeños grupos de pertenencia que replicaban, en parte, los rituales y costumbres del lugar de origen. A (32 años, Medicina, La Pampa) relató: “Conocí dos chicas de Santa Rosa, fue como encontrar una familia porteña”. D (31 años, Psicología, La Pampa) compartió: “Armamos un grupo de pampeanos y hacíamos asados los domingos en una terraza”, y G (33 años, Abogacía, Formosa) contó: “Me sumé a un grupo de formoseños amigos de mi hermana y mateamos juntos”. Estas redes, si bien informales, resultaron determinantes para reducir la soledad, intercambiar experiencias de adaptación y sostener emocionalmente el proyecto migratorio.

Por otro lado, se identificaron conductas evitativas como parte del repertorio de afrontamiento frente a situaciones que generaban ansiedad o malestar emocional. Algunos estudiantes refirieron haber evitado presentarse a exámenes o clases en momentos de alta carga emocional, o permanecer largos períodos dentro de sus viviendas para no exponerse a la masividad y el ritmo abrumador de la ciudad. Estas conductas, aunque brindaron cierto alivio momentáneo, tendieron a prolongar la sensación de aislamiento y dificultar la inserción académica y social.

Si bien no se recabaron testimonios explícitos de búsqueda de acompañamiento psicológico profesional, estas conductas fueron mencionadas en varios relatos como mecanismos espontáneos de afrontamiento.

Finalmente, la apropiación de determinados espacios de contención en entornos urbanos emergió como una estrategia emocional significativa. Algunos estudiantes identificaron parques, plazas y ciertos bares de sus barrios como refugios simbólicos donde encontraban calma y

podían reconectarse con sus emociones. N (31 años, Contador, Jujuy) comentó: “El Parque Centenario es como un refugio. Ahí respiro, escucho el silencio, me hace sentir más cerca de mi pueblo”. Estos espacios funcionaron como zonas de respiro y reconstrucción subjetiva, frente a un contexto urbano percibido como hostil y vertiginoso.

### ***Transformaciones subjetivas en el proceso migratorio***

Las percepciones compartidas por los y las estudiantes migrantes internos reflejan un proceso de transformación subjetiva profundo y progresivo, atravesado por experiencias intensas que impactaron en su bienestar emocional, sus vínculos afectivos, el desempeño académico y la reconfiguración de su identidad personal. Si bien el inicio de la experiencia migratoria estuvo marcado por dificultades, con el tiempo emergieron aprendizajes significativos y formas renovadas de habitar la vida universitaria desde una posición más autónoma, flexible y resiliente.

En relación con el bienestar emocional, los relatos evidencian que el arribo a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires estuvo inicialmente asociado a sentimientos de ansiedad, soledad, extrañamiento y una intensa autoexigencia. La sensación de desamparo y desarraigo se manifestó con fuerza en los primeros meses de residencia, especialmente en momentos simbólicos, como los fines de semana, que acentuaban la ausencia de la red familiar y el contexto conocido. A (32 años, Medicina, La Pampa) expresó: “Cuando llegué, bajé del micro, sentí un gran vacío. Recuerdo el llanto de mi mamá como si fuera hoy”. De modo similar, G (33 años, Abogacía, Formosa) afirmó: “Los domingos eran los peores. Allá había asado familiar... acá, un silencio horrible”. A estas emociones se sumó la presión por sostener el proyecto migratorio, muchas veces enmarcado en sacrificios económicos y expectativas familiares, tal como señaló J (25 años, Nutrición, Ushuaia): “No podía aflojar porque mis viejos se endeudaron para que pueda venir”. Esta autoexigencia no solo impactó en su bienestar emocional, sino también en el plano

académico, ya que varios testimonios sugieren que el rendimiento en los estudios estuvo atravesado por la presión interna de no “fallar” y de “dar resultados” que justificaran el esfuerzo migratorio.

A pesar de este comienzo adverso, con el transcurso del tiempo se observó una transformación positiva en la vivencia emocional. Las y los estudiantes destacaron un fortalecimiento progresivo de su autonomía personal, una mayor flexibilidad emocional y un desarrollo de habilidades para afrontar la vida cotidiana. La migración, en ese sentido, habilitó procesos de maduración subjetiva, a través de los cuales lograron reorganizar sus emociones, asumir responsabilidades y resolver situaciones nuevas. A (32 años, Medicina, La Pampa) sostuvo: “Hoy creo que estoy más segura y sobre todo resolutiva”, mientras que M (32 años, Diseño de Indumentaria, La Pampa) señaló: “Antes esperaba que me digan qué hacer o que me lo resuelvan. Acá, si no me muevo yo, no como”. En esta línea, también se incrementó la capacidad de tolerar la frustración e improvisar ante lo inesperado, como expresó N (31 años, Contador, Jujuy): “Aprendí a improvisar, a no enojarme cuando las cosas no salen como planeaba”.

Estos cambios también repercutieron en el desempeño académico, en tanto los y las estudiantes comenzaron a desplegar estrategias de autorregulación, organización y autonomía frente a las exigencias universitarias. La capacidad de enfrentar obstáculos emocionales y económicos favoreció, en muchos casos, un involucramiento más activo con sus trayectorias académicas. Así, el fortalecimiento emocional y la apropiación de herramientas personales no solo impactaron en la vida cotidiana, sino también en la posibilidad de sostener el estudio como eje central de su proyecto migratorio, a pesar de las adversidades.

En cuanto a los vínculos afectivos, la distancia geográfica respecto a las familias de origen implicó una profunda reconfiguración de los modos de vinculación y cuidado. La pérdida de la red familiar cercana activó la necesidad de crear nuevos lazos, principalmente con otros y otras estudiantes migrantes. En ese sentido, la solidaridad entre pares y la creación de redes afectivas horizontales se convirtieron en estrategias clave para sostener el bienestar emocional. Al mismo tiempo, el uso de redes sociales y videollamadas permitió mantener la conexión con el hogar, mientras que determinados espacios urbanos adquirieron un valor simbólico como lugares de contención. D (31 años, Psicología, La Pampa) compartió: “Armamos un grupo de pampeanos y hacíamos asados los domingos en una terraza”, mientras que N (31 años, Contador, Jujuy) expresó: “El Parque Centenario es como un refugio. Ahí respiro, escucho el silencio, me hace sentir más cerca de mi pueblo”. Estas experiencias dan cuenta de la capacidad de los y las estudiantes para generar estrategias de autocuidado emocional y construir nuevas formas de pertenencia afectiva en el nuevo entorno.

Respecto a la construcción identitaria, los relatos evidencian un proceso de resignificación de las marcas culturales y una revalorización de las raíces provincianas. A medida que avanzaba la adaptación a la vida en la ciudad, los y las estudiantes comenzaron a integrar positivamente sus costumbres, expresiones lingüísticas y referencias culturales. Lejos de intentar invisibilizar su procedencia, muchos de ellos y ellas resignificaron sus orígenes como parte valiosa de su identidad. C (32 años, Contadora, Formosa) afirmó: “Acá aprendí a valorar las cosas simples, un mensaje, un almuerzo con la familia con folclore, cosas que no valoraba”. Por su parte, D (31 años, Psicología, La Pampa) relató: “Me pasó de pedir masitas y me decían: no, acá son galletitas. Ahora me río y digo con orgullo que soy de provincia”. Estas experiencias ilustran cómo las diferencias culturales, inicialmente vividas como barreras, fueron convertidas

en recursos afectivos que fortalecieron la identidad migrante y promovieron un sentido de pertenencia renovado.

Finalmente, los testimonios también incluyen reflexiones y aprendizajes significativos que permiten dimensionar el carácter profundamente transformador de la experiencia migratoria. Más allá de las dificultades y el dolor inicial del desarraigo, los y las estudiantes reconocen que el proceso implicó un crecimiento subjetivo sustancial. G (33 años, Abogacía, Formosa) sintetizó: “Que no crean que va a ser fácil. Se llora, se extraña, pero también se aprende un montón. No volvés a ser la persona que eras”. En sintonía, D (31 años, Psicología, La Pampa) aconsejó: “Busquen gente de su provincia, para no sentirse solos, porque aunque estén lejos de la familia, ellos están en cada mensaje”. Estas voces expresan que la migración no se limita al movimiento geográfico, sino que constituye una experiencia vital que transforma profundamente la manera en que las personas se vinculan consigo mismas, con los otros y con su proyecto de vida.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que la experiencia migratoria, en el contexto universitario, produjo transformaciones subjetivas que involucraron una reorganización emocional, la construcción de vínculos significativos, la resignificación identitaria, el fortalecimiento del desempeño académico y el desarrollo de herramientas personales para afrontar la complejidad del proceso de adaptación. Estos procesos no fueron homogéneos ni lineales, pero compartieron un eje común: la capacidad de los y las estudiantes de reconstruirse en un nuevo territorio, integrando el pasado, gestionando el presente y proyectando nuevas formas de futuro.

## Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten abordar el objetivo general propuesto: comprender las experiencias de estudiantes universitarios migrantes internos en relación con la ansiedad y los procesos de adaptación en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. A partir del análisis cualitativo realizado, se reconstruyó un entramado complejo de vivencias emocionales, desafíos contextuales y estrategias de afrontamiento, que configuran un proceso migratorio profundamente movilizante a nivel subjetivo, relacional y académico.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la presencia sostenida de ansiedad a lo largo de todo el trayecto migratorio y académico. Esta ansiedad se manifestó de manera intensa en momentos significativos como los exámenes, situaciones sociales desconocidas, problemas económicos o ante la distancia afectiva con la familia de origen. Los síntomas reportados incluyen insomnio, palpitaciones, tensión corporal y angustia emocional, vivenciados como una carga constante que afecta el bienestar general. Estos resultados se vinculan directamente con la categoría "Vivencias de ansiedad de estudiantes universitarios migrantes internos", y coinciden con lo señalado por Caro, Trujillo y Trujillo (2019), quienes identificaron altos niveles de ansiedad en estudiantes universitarios vinculados a factores académicos y relacionales. También retoman los aportes de Cabrera-Díaz et al. (2021), quienes encontraron que los estudiantes migrantes internos presentaban niveles significativamente mayores de ansiedad y estrés en comparación con estudiantes locales. La ansiedad, en este sentido, se configura no sólo como un síntoma clínico, sino como una vivencia subjetiva persistente que atraviesa toda la experiencia migratoria. Además, cabe destacar que el modo en que estos síntomas fueron expresados por las y los estudiantes, a través de imágenes sensoriales, frases metafóricas y narrativas personales,

aporta una riqueza cualitativa que permite profundizar en el impacto emocional del proceso migratorio.

Asimismo, se identificaron diversos factores que contribuyen a incrementar el malestar emocional, entre ellos la soledad, el desarraigo, las exigencias académicas despersonalizadas y las dificultades materiales como el acceso a la vivienda, la inseguridad o el transporte urbano. Este conjunto de obstáculos se relaciona con la categoría "Dificultades académicas, sociales, económicas, emocionales e institucionales" y coincide con lo informado por Gómez y Salazar (2021), Morero, Leone Gallardo y Angeli (2023), y Bravo Oña y Chogllo Llerena (2023), quienes han descrito cómo el proceso migratorio universitario suele estar acompañado por rupturas afectivas, frustraciones respecto a las expectativas iniciales, barreras de acceso a servicios básicos y exigencias institucionales impersonalizadas. En esta investigación, estos elementos aparecen además articulados con una ambivalencia emocional, donde la ilusión del proyecto académico convive con el cansancio, la incertidumbre, el sentimiento de no pertenecer al nuevo entorno urbano y la presión por "rendir" en un contexto ajeno. El choque entre expectativas idealizadas y la realidad cotidiana urbana emerge como una fuente de tensión emocional, que afecta tanto la salud mental como el desempeño académico, reforzando la necesidad de acompañamiento institucional adaptado.

En contraposición con estas dificultades, los y las estudiantes participantes desplegaron una variedad de estrategias de afrontamiento, muchas de ellas personales y espontáneas. La organización de rutinas de autocuidado (como alimentarse bien o establecer horarios de descanso), la búsqueda de espacios de contención en plazas, bibliotecas o espacios culturales, el mantenimiento de prácticas culturales del lugar de origen (como rituales cotidianos o formas de comunicación propias) y la construcción de vínculos afectivos entre pares migrantes funcionaron

como soportes emocionales claves. Estos hallazgos se enmarcan en la categoría "Estrategias personales, sociales, emocionales e institucionales de afrontamiento" y dialogan con lo planteado por Cabrera-Díaz et al. (2022), quienes evaluaron la eficacia de programas institucionales de apoyo emocional, aunque en este caso el foco estuvo puesto en las formas de sostén informal que emergen desde la propia experiencia subjetiva. Además, se reafirma lo señalado por Riedemann, Pavez y Rifo (2023) respecto de la escasa utilización de servicios institucionales de salud mental, aunque aquí se profundiza en los motivos subjetivos que explican esa decisión: desconfianza institucional, deseo de resolver por cuenta propia o la percepción de que los dispositivos disponibles no contemplan sus realidades específicas. Este hallazgo plantea la necesidad de revisar las formas en que las universidades comunican, diseñan y legitiman sus servicios de salud mental, promoviendo un enfoque inclusivo, intercultural y contextualizado.

Una contribución central de este estudio es la visibilización de las transformaciones subjetivas que se producen durante el proceso migratorio. En numerosos testimonios, los y las estudiantes expresaron que, a pesar de las dificultades, lograron desarrollar mayor autonomía, flexibilidad emocional, resiliencia y una nueva identidad como estudiantes migrantes. Esta dimensión se corresponde con la categoría "Transformaciones subjetivas en el proceso migratorio" y coincide con lo expresado por Gómez (2021) y Morero et al. (2023), quienes destacaron el potencial de la migración interna como proceso de crecimiento personal. En este caso, se profundiza dicha perspectiva al mostrar cómo la integración de las diferencias culturales, la revalorización del origen y la elaboración del desarraigo permiten resignificar la experiencia universitaria como espacio de construcción subjetiva, de agencia y de apropiación del nuevo contexto. El reconocimiento del propio recorrido migrante, lejos de vivirse como una condición

de vulnerabilidad, fue en muchos casos resignificado como una fuente de orgullo, pertenencia y capacidad de superación.

A diferencia de investigaciones centradas en la evaluación diagnóstica o la medición estadística de niveles de ansiedad en estudiantes migrantes, como las realizadas por Caro, Trujillo y Trujillo (2019), Cabrera-Díaz et al. (2021, 2022) o Cordero Moncayo y Cullquicondo Gahona (2024), este estudio adopta una perspectiva cualitativa fenomenológica, orientada a comprender las experiencias subjetivas en su complejidad contextual. Mientras estos trabajos aportaron datos relevantes sobre la prevalencia de síntomas de ansiedad, estrés académico y factores sociodemográficos asociados, en la presente investigación se priorizó la narrativa de los propios estudiantes migrantes internos, recuperando los sentidos que atribuyen a sus vivencias, las estrategias que construyen y los procesos de transformación personal que atraviesan. Esta elección metodológica permitió acceder a dimensiones simbólicas, emocionales y vinculares que suelen quedar invisibilizadas en estudios cuantitativos, tal como advierten Gómez y Salazar (2021) o Riedemann et al. (2023), quienes también subrayaron la necesidad de abordar la migración universitaria desde enfoques sensibles a la singularidad y al contexto.

Esta investigación aporta una mirada situada en el campo de la psicología educacional y de la salud mental universitaria. Al recuperar las voces de los propios estudiantes, permite comprender las tensiones, recursos y resignificaciones que atraviesan quienes transitan una experiencia migratoria interna. Los hallazgos abren nuevas líneas de trabajo en torno a las estrategias de afrontamiento espontáneas, la construcción identitaria migrante y el diseño de intervenciones institucionales sensibles a las trayectorias subjetivas. Además, refuerzan la necesidad de que las universidades reconozcan la diversidad territorial y emocional de sus estudiantes, promoviendo políticas inclusivas que contemplen no solo los aspectos académicos,

sino también los afectivos, simbólicos y relacionales que configuran la vida estudiantil migrante en contextos urbanos complejos. Comprender la experiencia migratoria desde una mirada integral que permite acompañar los malestares emergentes y potenciar los recursos y transformaciones que este proceso genera en quienes lo atraviesan.

### **Conclusión**

Los hallazgos obtenidos responden a la pregunta principal, al evidenciar que estos procesos de ansiedad y adaptación que atraviesan los estudiantes universitarios migrantes se configuran como trayectorias subjetivas complejas, atravesadas por tensiones emocionales, estructurales y simbólicas que impactan de manera significativa en su bienestar emocional, identidad y vínculos. Formular esta pregunta resultó significativo para comprender cómo los migrantes construyen sentido, afrontan el desarraigo y generan recursos de adaptación en entornos urbanos exigentes. Los resultados alcanzados permiten dar respuesta a la pregunta de investigación y cumplir con los objetivos propuestos, al reconstruir las vivencias subjetivas de estudiantes universitarios migrantes internos en sus procesos de adaptación y afrontamiento de la ansiedad. Se identificaron manifestaciones emocionales intensas en las primeras etapas de la migración, dificultades estructurales y vinculares que tensionan la continuidad académica, y una amplia variedad de estrategias personales, sociales e institucionales que los estudiantes articulan para sostener sus trayectorias .

Este trabajo contribuye a ampliar la comprensión del fenómeno de la migración interna universitaria desde una mirada integral, sensible a las trayectorias, territorios y subjetividades de quienes atraviesan este proceso. Aporta elementos teóricos y empíricos que permiten visibilizar aspectos frecuentemente omitidos, como la dimensión afectiva, la adaptación identitaria y el

sostenimiento cotidiano. En este sentido, ofrece fundamentos para que las instituciones de educación superior desarrollen políticas de acompañamiento que reconozcan las desigualdades estructurales y los recursos psicosociales puestos en juego por los estudiantes migrantes.

Asimismo, se ofrece una contribución original al analizar, desde una perspectiva fenomenológica situada, las estrategias informales de afrontamiento y resignificación identitaria desplegadas por estos jóvenes, un aspecto escasamente explorado en la literatura argentina actual.

### **Aportes y Contribuciones de la Investigación**

En relación con el objetivo general, se concluye que la presente investigación permitió comprender las experiencias subjetivas de ansiedad y los procesos de adaptación en estudiantes universitarios migrantes internos que se trasladaron a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, así como las estrategias que emplean para afrontar estas vivencias en contextos académicos y urbanos altamente exigentes.

Como contribución original, se introduce la categoría de arraigo subjetivo, que refiere a la reconstrucción afectiva, simbólica y vincular que los y las estudiantes desarrollan en su nuevo entorno como parte de su proceso adaptativo. Asimismo, la utilización de un enfoque cualitativo permitió acceder a relatos personales ricos y complejos, visibilizando dimensiones emocionales, identitarias y contextuales que no suelen estar representadas en los estudios cuantitativos.

Este abordaje situado posibilita una comprensión integral y contextualizada de la ansiedad y la adaptación, atendiendo a la vivencia de quienes transitan la migración universitaria interna. De este modo, se aportan herramientas teóricas y empíricas que permiten ampliar el campo de conocimiento sobre esta problemática, haciendo visible la necesidad de dispositivos

sensibles y flexibles que contemplen las particularidades del escenario porteño y de quienes lo habitan en condición de migrantes.

### **Limitaciones de la Investigación**

No obstante, este estudio presenta ciertas limitaciones metodológicas que es necesario reconocer. En primer lugar, la muestra reducida y la predominancia de estudiantes provenientes de determinadas provincias limitan la posibilidad de generalizar los resultados al conjunto de estudiantes migrantes internos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En segundo término, la falta de un diseño longitudinal impide conocer la evolución de los procesos de ansiedad y adaptación a lo largo de la trayectoria académica, cuestión relevante dado el carácter cambiante y progresivo de estas experiencias. Por último, se identifica como limitación el escaso abordaje de variables sociodemográficas complementarias -como género, edad, antecedentes migratorios familiares y distancia geográfica respecto del lugar de origen- que podrían incidir significativamente en las vivencias subjetivas estudiadas.

### **Líneas de Investigación Futuras**

A partir de los hallazgos y las limitaciones identificadas, se consideran necesarias diversas líneas de investigación futuras. En primer lugar, resulta pertinente desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de los procesos de ansiedad y adaptación a lo largo de toda la trayectoria académica, identificando momentos críticos y recursos protectores en cada etapa. Asimismo, se propone realizar investigaciones comparativas entre estudiantes migrantes internos e internacionales, a fin de explorar similitudes y diferencias en sus trayectorias emocionales, sociales y académicas.

Por otra parte, se recomienda profundizar el análisis del impacto de variables sociodemográficas -como género, edad, antecedentes migratorios familiares y distancia

geográfica respecto del lugar de origen-, dimensiones que podrían intervenir en la configuración de las vivencias migratorias y las estrategias de afrontamiento.

Finalmente, resulta importante indagar las motivaciones subjetivas detrás de la baja consulta a dispositivos institucionales de salud mental, dado que este estudio evidenció una preferencia por recursos personales, comunitarios e informales como vías principales de sostén emocional.

Estas líneas contribuirían a enriquecer el conocimiento sobre salud mental estudiantil y a orientar políticas universitarias más inclusivas, sensibles y emocionalmente sostenibles.

### **Propuestas de Intervención**

A continuación, se presentan intervenciones profesionales e institucionales, fundamentadas en los hallazgos de este estudio y en la literatura especializada, orientadas a promover la integración académica, social y emocional de los estudiantes internos en la CABA.

Cada propuesta es voluntaria y adaptable, de modo que los estudiantes puedan elegir las modalidades que mejor se ajusten a su proceso migratorio y emocional, contribuyendo a que esa integración sea más significativa.

### **Programa Integrado de Tutoría Académica y Acompañamiento**

El estudio evidenció que los estudiantes migrantes experimentan un malestar emocional reiterado, vinculado a las exigencias académicas y a los obstáculos económicos, sociales y afectivos. Muchos manifestaron no contar con referentes institucionales de confianza, lo que potencia la ansiedad y dificulta la adaptación. Frente a esto, se propone implementar un programa dual de tutoría académica y acompañamiento emocional, en que a cada estudiante migrante, le sea asignado un docente-tutor y a un profesional de la salud mental. Que facilitarán el monitoreo simultáneo del rendimiento académico y los indicadores de ansiedad, permitiendo

la detección temprana de dificultades y la derivación oportuna a servicios especializados (Cabrera- Díaz et. al.,2021) La tutoría incluirá encuentros mensuales de 45 minutos, en los que se definan metas académicas y se revisen estrategias de gestión emocional.

### **Grupos Psicoeducativos de Apoyo entre Pares**

Los hallazgos de esta investigación destacan el valor de las redes vinculares espontáneas y de las estrategias grupales como recurso de afrontamiento emocional y adaptación social. En consecuencia, se propone la creación de grupos de apoyo psicoeducativos entre pares migrantes, coordinados por psicólogos/as. Su implementación es quincenal, con encuentros de 60 a 90 minutos, que permitirán acompañar el proceso migratorio. Donde los estudiantes migrantes puedan compartir narrativas de desarraigo y aprendizaje urbano. Dichos grupos fomentan la validación mutua de experiencias y promueven redes de contención que disminuyen la sensación de aislamiento, contribuyendo a la resiliencia colectiva (Zubieta y Delfino, 2010)

### **Talleres Breves de Manejo de la Ansiedad**

Considerando que la ansiedad aparición como una experiencia reiterada, situada y multifactorial en los relatos estudiantiles, se sugiere organizar talleres específicos de ansiedad migratoria, incorporando recursos de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y técnicas de regulación emocional como Mindfulness. Estos talleres permitirán que los estudiantes reconozcan sus síntomas ansiosos, identifiquen pensamientos disfuncionales asociados a la migración y desarrollen recursos concretos para afrontar las tensiones propias del proceso de adaptación. Su modalidad breve y flexible (Ciclos de cuatro encuentros) facilitará el acceso de quienes aún no se encuentran plenamente insertos en la dinámica universitaria. Además, contribuirá a legitimar las manifestaciones emocionales vinculadas a la migración,

frecuentemente invisibilizadas por las instituciones y minimizadas por los propios estudiantes. Esta intervención psicoeducativa demuestra eficacia en la reducción de la sintomatología ansiosa en población universitaria (Fernández-Martínez et al., 2021)

### **Actividades Extracurriculares para el Fortalecimiento Identitario.**

La investigación destacó la importancia de los refugios simbólicos y de la resignificación de los vínculos de origen como estrategias protectoras frente al desarraigo. En este sentido, se propone la organización de ferias culturales regionales, ciclos de cine-debate, talleres de música y gastronomía provincial o danzas provinciales -que permitan visibilizar las identidades culturales de los estudiantes migrantes. Favorecerá el arraigo subjetivo y también facilitarán la generación de vínculos interpersonales y la reducción del aislamiento social.

Además, habilitarán espacios donde las emociones ambivalentes hacia la ciudad receptora, registradas en los testimonios, puedan ser reelaboradas colectivamente, fortaleciendo así la construcción de sentidos de pertenencia dual. La validación de la propia cultura favorece el “arraigo subjetivo” y mitiga el malestar emocional asociado al desarraigo (Zubillaga Sales, 2014).

### **Campañas Institucionales de Sensibilización**

Se sugiere implementar campañas institucionales de sensibilización institucional, dirigidas a estudiantes, docentes y personal administrativo, que aborden las características de las migraciones internas, sus efectos subjetivos y las estrategias de afrontamiento de los jóvenes migrantes.

Estas campañas, a través de charlas, jornadas de debate y difusión de testimonios estudiantiles, permitirán visibilizar las complejidades emocionales y sociales que conlleva la migración interna. De este modo, contribuirán a construir una cultura institucional más empática,

hospitalaria y sensible a las diversidades culturales y afectivas presentes en las aulas universitarias, tal como lo recomienda este estudio en su conclusión .Busca promover la empatía y disminuir la estigmatización, configurando un clima institucional más hospitalario. (Sassen, 2001).

### **Atención Psicológica individual**

Si el estudiante lo considera útil, y de forma completamente voluntaria, podrá solicitar atención psicológica individual se ofrece un espacio terapéutico donde los estudiantes migrantes puedan explorar y trabajar sobre las experiencias emocionales derivadas de su proceso migratorio. A través de sesiones de psicoterapia individual, ya sea utilizando enfoques como la terapia Cognitivo Conductual, EMDR o un enfoque integrador, se busca abordar las vivencias de desarraigo, las crisis identitarias y el manejo de la ansiedad que suelen surgir en este contexto. Las citas con una duración de 45 minutos aproximadamente, se programan semanalmente, permitiendo un trabajo continuo y adaptado a las necesidades específicas del estudiante. Este acompañamiento psicológico permite que cada migrante desarrolle estrategias de afrontamiento personalizadas para gestionar los desafíos emocionales asociados con su adaptación al entorno urbano y académico. Este enfoque ofrece una intervención directa ante la ansiedad y otros desafíos emocionales y también facilita la resignificación de su experiencia migratoria y el fortalecimiento de sus recursos emocionales para afrontar las tensiones del desarraigo. La continuidad de las sesiones se ajustará a las necesidades personales, garantizando un espacio confidencial de acompañamiento profesional.

## Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.<sup>a</sup> ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American psychological association* (7.<sup>a</sup> ed.). APA.
- Baker, R. W., y Siryk, B. (1984). Predicting adjustment during the first year of college: The development of a self-report inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2),179-189.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Barlow, D. H. (2001). *Tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad* (2.<sup>a</sup> ed.).Paidós.
- Barlow, D.H., y Durand, V.M. (2001). *Psicología anormal. Un enfoque integral*. International Thomson Editores.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2.<sup>a</sup> ed.). The Guilford Press.
- Belloc, M. (1998). *Representaciones estudiantiles y prácticas migratorias. Un estudio socioantropológico de los ingresantes a la Universidad Nacional de Mar del Plata*. Ponencia presentada en el III Congreso Chileno de Antropología, Chile. [Representaciones Estudiantiles y Prácticas Migratorias. Un Estudio Socioantropológico de los Ingresantes a la Universidad Nacional de Mar del Plata.](#)
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.  
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

- Borkovec, T.D., Weerts, T.C., y Bernstein, D.A. (1977). Assessment of anxiety. En A. Ciminero, K. Calhoun, & H.E. Adams (Eds.), *Handbook of behavioral assessment* (pp. 367-428). Wiley.
- Bourdieu, P. (1997). *Capital cultural, escuela y espacio social*. Siglo XXI Editores.
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bravo Oña, C. A., y Chogollo Llerena, M. A. (2023). *Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios migrantes en la ciudad de Cuenca*. [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/aa4edd97-6d72-49b0-b503-490928e23554>
- Busso, G. (2007). Migración interna y desarrollo territorial en Argentina a inicios del siglo XXI: Brechas e impactos sociodemográficos de la migración interna interprovincial. En *IX Jornadas argentinas de estudios de población*. Asociación de estudios de población de la Argentina. <https://www.aacademica.org/000-028/45>
- Cabrera-Díaz, E., Charry-Méndez, S. A., y Astaiza-Arias, G. (2021). Asociación entre depresión, ansiedad, estrés y lugar de origen (migración interna-no migración) en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y salud Universitaria*, 35(2), 45-60.
- Cabrera-Díaz, E., León Gallardo, D., y Angeli, E. (2022). Efectividad de un programa de intervención psicoeducativa en la reducción de ansiedad y estrés en estudiantes migrantes universitarios. *Psicología Educativa*, 23, 195-210.
- Canguilhem, G. (1966/1986). *Lo normal y lo patológico*. Siglo XXI editores.
- Cano, C. (2004). *Migración y adaptación: Impactos psicológicos en los inmigrantes*. Ediciones Akal.

- Caro, M., Trujillo, C., y Trujillo, A. (2019). Factores asociados a la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista colombiana de psicología*, 28(2), 45- 67.
- Castells, M. (1996). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura. Vol. 1: La sociedad red*. Siglo XXI Editores.
- Cerrutti, M., y Bertonecello, R. (2003). Urbanización y migración interna en América Latina: Diagnóstico y perspectivas. *Revista de la CEPAL*, 81, 7-30.
- Charney, D. S., y Deutch, A. Y. (1996). A functional neuroanatomy of anxiety and fear. En D. S. Charney y E. J. Nestler (Eds.), *Neurobiology of mental illness* (pp. 494-510). Oxford University Press.
- Clark, D.A., y Beck, A.T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Desclée de Brower.
- Cordero Moncayo, J. S., y Cullquicondo Gahona, J. L. (2024). *Niveles de ansiedad en estudiantes en condición de migración interna de la Facultad de psicología de la universidad de Cuenca durante el período 2024-2025*. Universidad de Cuenca.  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/6074fc1a-6abb-4a13-9e73-cd7341e2833a>
- Cornejo Valdivia, M., y García Alonso, D. (2020). Ansiedad en estudiantes universitarios y su relación con el apoyo social y la adaptación. *Revista peruana de psicología*, 18(3), 112-127.
- Creswell, J. W., y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4.<sup>a</sup> ed.). SAGE Publications.
- Damasio, A. (2007). El error de Descartes. *La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Destino.

- Endler, N. S., y Okada, H. (1975). A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R inventory of general trait anxiousness. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(3), 319–329. <https://doi.org/10.1037/h0076643>
- Eysenck, H. J. (1992). Ansiedad: Las características principales. *En eysenck's handbook of clinical psychology* (pp. 399-412). John Wiley & Sons.
- Fernández Martínez, A., Rodríguez López, J., y González Hernández, E. (2021). Niveles de ansiedad y factores asociados en estudiantes universitarios. *Revista de psicología aplicada*, 27(1), 88-104.
- Freud, S. (1926/1933). *Inhibición, síntoma y angustia*. Amorrortu Editores
- Gamallo, G., y Núñez, P. (2013). La aventura del héroe: proyectos migratorios de los estudiantes universitarios de Río Negro. *Revista trabajo y sociedad*, 20, 71-88.
- Gómez, D., y Salazar, P. (2021). Estrategias de afrontamiento y adaptación en estudiantes migrantes internos: Un enfoque psicosocial. *Revista de Psicología Educativa*, 18(2), 233-249.
- Gómez, S. M., Pereyra, C., Tulián, L., y Rian, L. (2021). Procesos de adaptación de los estudiantes migrantes universitarios durante la pandemia. *Archivos de Ciencias de la Educación*, 14(3), 78-95.
- González, M., y Méndez, R. (2019). Integración sociocultural y bienestar psicológico en estudiantes universitarios migrantes. *Revista de Psicología Intercultural*, 12(1), 87-102.
- González, R. (2003). *Adaptación psicológica en contextos de cambio y estrés*. Ediciones Psicología Press.
- Hartmann, H. (1987). *La psicología del yo y el problema de la adaptación* (Obra original publicada en 1937) Paidós.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1996). *Terapia de aceptación y compromiso: Un enfoque experiencial para el cambio de conducta*. Guilford Press.
- Herman, J. L., Terry, M. E., y Finkel, L. (2009). *Trauma y recuperación: Las secuelas de la violencia, desde el abuso doméstico hasta el terror político*. Basic Books.
- Hettema, J. M., Neale, M. C., y Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 158(12), 1568-1577.
- Jablonka, E., y Lamb, M. J. (2005). *Evolution in four dimensions: Genetic, epigenetic, behavioral, and symbolic variation in the history of life*. MIT Press.
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., y Munoz, M. (2011). *Psychiatric diagnosis and cultural formulation in mental health services*. In *global mental health* (pp. 171-195). Cambridge University Press.
- Lang, P.J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J.U.H. Shilen (Ed.), *Re- American Psychological Association*.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- López, A., y Fernández, C. (2020). Estrés financiero y salud mental en estudiantes universitarios en contextos de movilidad interna. *Psicología y educación*, 45(3), 215-230.
- Luthar, S. S., Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543–562.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Manrique Tisnés, H. (2011). La contribución de Darwin al surgimiento de la psicología evolutiva. *Revista de psicología universidad de Antioquia*, 3(2), 83-98.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200007)

- Martínez, F., y Rivas, J. (2023). Resiliencia y bienestar emocional en estudiantes migrantes: Un análisis longitudinal. *Psicología contemporánea*, 30(1), 112-130.
- Morero, P., Leone Gallardo, D., & Angeli, E. (2023). Adaptación a la vida universitaria en estudiantes migrantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tucumán. *Revista internacional de psicología educativa*, 23, 184-200.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons.
- Naciones Unidas. (2020). *Informe sobre las migraciones en el mundo 2020: El papel de la migración en el desarrollo sostenible*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM).  
<https://publications.iom.int/books/informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2020>.
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. Oxford University Press.
- Pérez, L., y Ramírez, J. (2021). Adaptación y ansiedad en estudiantes migrantes internos: Un análisis desde la psicología social. *Revista latinoamericana de psicología*, 53(1), 45-60.
- Ramírez, C. (2012). *La vida como juego existencial: Ensayitos*. Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Real Academia Española. (2014). Ansiedad. En *Diccionario de la lengua española* (23.<sup>a</sup> ed.).  
<https://dle.rae.es/ansiedad>.
- Riedemann, A., Pavez, J., y Rifo, F. (2023). Barreras y facilitadores en el acceso a la educación superior de jóvenes migrantes en Chile. *Journal of international students*, 13(4), 1-20.  
<https://www.ojed.org/jis/article/view/6607>.
- Rodríguez, M. (2008). *Migraciones internas y vulnerabilidad social*. Fondo de Cultura Económica.

- Rojas, P., Méndez, C., y Torres, M. (2022). Programas de acompañamiento psicológico en la educación superior: Impacto en la salud mental de estudiantes migrantes. *Educación y Sociedad*, 31(3), 401-419.
- Sam, D. L. (2006). *Acculturation: Conceptual background and core components*. In D. L. Sam y J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 3-28). Cambridge university Press.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- [https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=dise%C3%B1o+cualitativo+sampieri&ots=TjYk0ZXpI5&sig=JcjI7dFpWs\\_SoH08gf\\_qmADugOo](https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=dise%C3%B1o+cualitativo+sampieri&ots=TjYk0ZXpI5&sig=JcjI7dFpWs_SoH08gf_qmADugOo)
- Sassen, S. (2001). *La ciudad global: La nueva geografía del poder*. Editorial Taurus.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar y subjetividad*, 3(1), 10–59. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>.
- Spielberger, C. D. (1970). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–20). Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (2010). State-trait anxiety inventory. *The corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-1. John & Sons.
- Torres, F. (2022). Políticas de inclusión y apoyo psicosocial en la educación superior: Un enfoque sobre la movilidad interna estudiantil. *Educación y sociedad*, 29(2), 301-320.

- Tosi, A., Ballerini, A., Suárez, S., y Molina, G. (2009). *Momentos de decisión en estudiantes universitarios migrantes*. Ponencia presentada en *I Congreso internacional de investigación y práctica profesional en psicología XVI Jornadas de investigación quinto encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <http://www.aacademica.com/000-020/541.pdf>
- Watson, D., y Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3), 465-490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). Discrimination and racial disparities in health. *Social science & medicine*, 68(3), 816–826.
- Williams, J. M. G., & Mathews, A. (1996). Cognitive bias in emotional disorders. *Psychological bulletin*, 120(1), 3-24.
- Zlobina, A. (2004). *Inmigración, aculturación, identidad y adaptación psicosocial* (Tesis doctoral inédita). Universidad del País Vasco.
- Zubieta, E. y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.
- Zubieta, E., Delfino, G. y Fernández, O. (2008). Confianza institucional y el rol mediador de creencias y valores. *Revista de Psicología*, 3(6), 101-120.
- Zubieta, E., Delfino, G. y Fernández, O. (2010). Clima social emocional, confianza en las instituciones y percepción de problemas sociales. Un estudio con estudiantes universitarios urbanos argentinos. *Psyke*, 17(1), 5-16.

Zubieta, E., Sosa, F. y Beramendi, M. (2011). Adaptación cultural, actitudes hacia el multiculturalismo y ansiedad intergrupal en población militar. *Boletín de psicología*, 102, 55-69.

Zubillaga Sales, M. (2014). *Migraciones internas: Un movimiento del desarraigo al rearraigo* [Trabajo final de grado, Universidad de la República].

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/bitstream/123456789/4450/1/Maia%20Zubillaga.TFG.2014.pdf>

## **Anexos**

### **Consentimiento Informado**

Estimado/a participante: Lo invitamos a participar de un estudio que busca comprender la relación entre la ansiedad y el proceso de adaptación en estudiantes universitarios migrantes internos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Su participación es voluntaria, anónima y confidencial. Consiste en una entrevista de aproximadamente 40 a 60 minutos, presencial, donde se abordarán sus experiencias académicas, sociales y emocionales.

No se prevén riesgos significativos, aunque algunas preguntas podrían despertar emociones relacionadas con su experiencia migratoria. Usted podrá omitir respuestas o finalizar la entrevista en cualquier momento, sin consecuencias. Toda la información será utilizada únicamente con fines académicos, analizada de forma grupal y protegida bajo estricta confidencialidad. Solo la investigadora responsable tendrá acceso a los registros.

Agradecemos su colaboración. Si está de acuerdo en participar en este estudio, por favor firme a continuación:

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada y que acepto participar en esta investigación de manera voluntaria.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## Guía de Preguntas para Entrevista semidirigida

### Datos sociodemográficos

- a) Edad:
  - b) Género:
  - c) Carrera universitaria:
  - d) Provincia de origen:
  - e) Tiempo de residencia en la CABA:
- 
1. ¿Cómo fue tu proceso de mudanza desde tu provincia a la CABA?
  2. ¿Cuáles fueron los principales desafíos que enfrentaste al llegar a la ciudad?  
(Ejemplo: vivienda, transporte, clima, adaptación cultural).
  3. ¿Cómo describirías tu experiencia de adaptación a la vida universitaria?
  4. ¿Has experimentado ansiedad desde que te mudaste? ¿Cómo describirías esa sensación y en qué momentos o situaciones de tu día a día se intensifica?
  5. ¿De qué manera crees que la ansiedad ha influido en tu desempeño académico y tu bienestar general?
  6. ¿Cómo fue tu experiencia para hacer nuevas amistades en la universidad o en la ciudad?
  7. ¿Te sentiste acompañado/a o apoyado/a en este proceso? ¿Quiénes fueron tu principal red de apoyo?
  8. ¿Qué estrategias utilizas para manejar la ansiedad? (Ejemplo: ejercicio, hablar con amigos, terapia, técnicas de relajación).
  9. ¿Buscaste apoyo psicológico o institucional para afrontar los desafíos de la adaptación?

**10.** ¿Te gustaría agregar algo más sobre tu experiencia como estudiante migrante interno?

**11.** ¿Qué le dirías a un futuro migrante?