

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

Escuela de Posgrado



**Prácticas de salud mental y retos de estudiantes migrantes becarios en una universidad
privada de Lima**

Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Comunitaria que presenta:

Gabriela Irma Lucia Jireeh Lostaunau Tarabotto

Asesora:

Mg. Mariana Patricia Salas Franco

Lima, 2025


Informe de Similitud

Yo, Mariana Patricia Salas Franco, docente de la Escuela de Posgrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de tesis para optar el grado académico de Maestra en Psicología Comunitaria titulada “Prácticas de salud mental y retos de estudiantes migrantes becarios en una universidad privada de Lima”, de la alumna Gabriela Irma Lucia Jireeh Lostaunau Tarabotto, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 18%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 15 de agosto del 2025.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de investigación, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha:

Lima, 18 de agosto del 2025.

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Mariana Patricia Salas Franco	
DNI: 70032830	Firma
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9008-5778	

Resumen

La presente investigación busca analizar las prácticas en salud mental de las y los estudiantes migrantes becarios en una universidad privada de Lima. El estudio adopta un enfoque cualitativo, con un marco epistemológico socioconstruccionista y un diseño fenomenológico. La muestra estuvo conformada por 10 mujeres y 5 varones estudiantes universitarios, provenientes de distintas regiones de la costa y sierra del Perú, que actualmente cursan entre el tercer y el décimo ciclo de sus carreras y han accedido a una beca en años previos. Para la recolección de información, se realizaron entrevistas semiestructuradas en modalidad virtual y presencial. Los hallazgos evidencian que las prácticas de salud mental van más allá del uso de servicios psicológicos formales, incluyendo acciones de autocuidado, apoyo entre pares y resignificación de la experiencia migratoria. Frente a desafíos como la soledad, el desarraigo, las exigencias académicas y la adaptación a un nuevo entorno, los y las estudiantes movilizan recursos personales y colectivos que reflejan agencia, resiliencia y vínculos significativos. La institución educativa, por su parte, brinda espacios de apoyo emocional; sin embargo, existen barreras estructurales y económicas que limitan su acceso sostenido. Se concluye que es fundamental fortalecer los enfoques comunitarios en las políticas universitarias de salud mental, reconociendo la diversidad de trayectorias estudiantiles y promoviendo espacios accesibles, culturalmente pertinentes y sostenibles. Asimismo, se evidencia la necesidad de impulsar modelos de acompañamiento que valoren no solo las dificultades, sino también las capacidades de agencia, colaboración y participación activa de los y las estudiantes migrantes.

Palabras clave: Participación comunitaria, estrategias comunitarias, migración interna, estudiantes universitarios y salud mental comunitaria.

Abstract

This research aims to analyze the mental health practices of migrant scholarship students at a private university in Lima. The study adopts a qualitative approach, with a socioconstructionist epistemological framework and a phenomenological design. The sample consisted of 10 women and 5 men university students from different regions of the Peruvian coast and highlands, currently enrolled between the third and tenth semester of their degree programs and who have received scholarships in previous years. For data collection, semi-structured interviews were conducted both virtually and in-person. The findings show that mental health practices extend beyond the use of formal psychological services, including self-care actions, peer support, and reframing of the migration experience. Faced with challenges such as loneliness, uprooting, academic demands, and adaptation to a new environment, students mobilize personal and collective resources that reflect agency, resilience, and meaningful relationships. While the educational institution provides emotional support spaces, structural and economic barriers limit sustained access to these resources. The study concludes that it is essential to strengthen community approaches in university mental health policies, recognizing the diversity of student trajectories and promoting accessible, culturally relevant, and sustainable spaces. Additionally, there is an evident need to promote support models that value not only the difficulties but also the capacities for agency, collaboration, and active participation of migrant students.

Keywords: Community participation, community strategies, internal migration, university students, and community mental health.

Dedicatoria

A mi mamá, Chela Tarabotto, por enseñarme a amar, a luchar y a creer que servir a los demás es uno de los actos más hermosos de la vida. Aunque ya no estés físicamente, me acompañas cada día. Esta tesis es para ti, con todo mi amor.



Agradecimientos

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a mi madre, Elizabeth Graciela Esperanza Tarabotto Noriega del Valle, quien, aunque ya no me acompaña físicamente, continúa siendo mi mayor fuente de inspiración. Fue ella quien me enseñó a servir con amor a quienes más lo necesitan, y quien me impulsó, con su apoyo incondicional y su sonrisa luminosa, a seguir el camino de mis pasiones. Esta tesis es también un homenaje a su memoria y a todo lo que sembró en mí.

Agradezco con todo mi corazón a mi esposo, David, por ser mi sostén inquebrantable en los momentos más desafiantes de este proceso. Su ternura, su sonrisa y su fe constante en mí me han ayudado a continuar cuando las fuerzas flaqueaban. Gracias por sacarme siempre una sonrisa y recordarme que todo es posible.

Extiendo mi sincero agradecimiento a mi asesora, Mariana Salas Franco, por su acompañamiento cercano, por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba, y por alentarme a cruzar cada obstáculo con determinación. Su guía generosa, su disciplina y su sabiduría fueron claves para que este proyecto se concrete con profundidad y compromiso.

A mis profesoras de la maestría, les agradezco por sembrar en mí valores fundamentales como la justicia y la equidad. Gracias a Nora, por hacernos vivir los conceptos desde la práctica cotidiana; a Maribel, por animarnos a indagar más allá de lo establecido con espíritu crítico; y a Miryam, por abrirme puertas hacia nuevas líneas de investigación que despertaron aún más mi amor por la Psicología Comunitaria.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Oficina de Becas por el apoyo brindado durante todo este proceso, y por haberme facilitado el acercamiento a la comunidad de estudiantes becarios, lo cual fue fundamental para la realización de esta investigación. En especial, deseo agradecer a Ivette Ruiz y a Regina Baselli, quienes me acompañaron y animaron a seguir adelante. Su apoyo no solo hizo posible este camino académico, sino que también me brindó confianza y motivación. Siempre llevaré conmigo el recuerdo de su valiosa ayuda y calidez humana.

Finalmente, agradezco de forma muy especial a los y las quince jóvenes que participaron en esta investigación. Su compromiso, generosidad y apertura hicieron posible este estudio. Gracias por permitirme entrar en sus historias, por compartir con honestidad sus vivencias, retos y aprendizajes. Este trabajo busca, con profunda gratitud, contribuir a que sus compañeros y compañeras puedan contar con mayores posibilidades para cuidar de su salud mental y recorrer con mayor acompañamiento el camino que ustedes ya han transitado con valentía.

Tabla de contenido

I.	Introducción.....	1
II.	Marco Referencial	3
II.1.	Migración Interna: Un recorrido histórico	3
II.1.1.	Recuento histórico de la migración interna a nivel nacional	3
II.1.2.	Migración de jóvenes por motivos de estudio	7
II.2.	Procesos migratorios, recursos y retos	10
II.3.	Políticas públicas educativas: Los programas de becas de estudio	16
II.3.1.	Programa PRONABEC.....	16
II.3.2.	Programas privados de becas.....	18
II.4.	La apuesta por la salud mental comunitaria.....	19
II.4.1.	Participación comunitaria	23
III.	Planteamiento del Problema	29
IV.	Método	33
IV.1.	Contexto y Participantes.....	35
IV.2.	Técnicas de producción de conocimiento	37
IV.3.	Procedimiento.....	38
IV.4.	Procesamiento y análisis de la información	40
IV.5.	Aspectos éticos.....	41
V.	Resultados y Discusión.....	43
V.1.	Retos y Estrategias Personales y Colectivas Desarrolladas para el Cuidado de su Salud Mental.....	43
V.1.1.	“Nunca Había Dejado de Ver a Mis Padres o a Mi Hermano Durante Varios Días”: Retos de la Experiencia de Migración.....	44
V.1.2.	“Es normal no dormir, es normal no comer a veces...tienes que estudiar”: Retos desde la experiencia de ser alumno universitario.....	52
V.1.3.	“Lo que usualmente hago con el perfeccionismo, es tomarme un segundito para pensarlo”: Estrategias personales para el cuidado de la salud mental.....	55
V.1.4.	“Si algo está mal es como que también estamos ahí y si una tiene que llorar, dejamos que lllore y las demás consolamos”: Estrategias colectivas para el cuidado de la salud mental.....	61
V.2.	Rol de la Institución Educativa para el Cuidado de la Salud Mental.....	67

V.2.1. “Yo Tenía Bastante Miedo y la Psicóloga me Dijo en Pocas Palabras: Atrévete, es Miedo lo que Tienes, es Razonable, pero Atrévete”: Servicios de Acompañamiento Psicológico.....	68
V.2.2. “Hicimos dinámicas para divertirnos...también es necesario divertirse, no solamente todo es estudio, hay que tener un equilibrio”: Desarrollo de actividades en grupo dirigidas a becarios.	72
V.3. Participación de Estudiantes Migrantes para el Cuidado de su Salud Mental	76
V.3.1. “Sin duda somos, o sea, existimos, pero podríamos interconectarnos más y relacionarnos más entre nosotros”: Espacios y formas de participación de estudiantes migrantes.	77
V.3.2. “Tal vez no estamos tan acostumbrados a buscar ayuda”: Retos en la participación de estudiantes para el cuidado de la salud mental.	81
V.3.3. “Realmente también me gustaría que sea mucho más presencial”: Propuestas comunitarias de los estudiantes para el cuidado de la salud mental.	84
VI. Conclusiones	89
VII. Recomendaciones	94
VII.1. Recomendaciones para la Institución	94
VII.2. Recomendaciones para los estudiantes universitarios	95
VII.3. Recomendaciones para la Academia	96
Referencias Bibliográficas	98
Apéndice A: Preguntas Entrevista	110
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos	111
Apéndice C: Consentimiento informado	112

I. Introducción

En el contexto de la migración interna en el Perú, los estudiantes universitarios que empiezan sus estudios con una beca, enfrentan múltiples retos y desarrollan estrategias individuales y colectivas para adaptarse a sus nuevas realidades (Rincón-Báez, 2023). Esta población, conformada por jóvenes que dejan sus comunidades de origen en busca de mejores oportunidades educativas, no sólo lidia con desafíos académicos, emocionales y económicos, sino también con el impacto de la separación de sus familias y redes de apoyo (Villafrade y Franco, 2016). La presente investigación explora las prácticas de salud mental que utilizan los y las estudiantes y los retos por los que atraviesan, así como los espacios y formas de participación que construyen en este proceso.

El tema adquiere importancia en el campo de la psicología comunitaria al enfocarse en la capacidad de agencia, acción colectiva y participación comunitaria de los y las jóvenes. Estas prácticas de salud mental evidencian las respuestas ante los retos y desafíos de la migración y la adaptación sociocultural y revelan el papel de las comunidades universitarias en la prevención y promoción de la salud mental (Ramírez-Mercado, 2023). Este conocimiento es fundamental para fortalecer los programas grupales enfocados en la salud mental y el diseño de intervenciones más inclusivas.

La importancia de abordar este tema surge de la necesidad de visibilizar a esta población, a menudo ignorada por las políticas institucionales. Los y las jóvenes enfrentan diversos retos al migrar como la falta de apoyo emocional, el estrés académico y la dificultad de adaptarse a las altas exigencias académicas, muchas veces superiores a sus niveles de formación previos. Esto los expone a problemas de salud mental que pueden ir desde el estado de ánimo bajo, la ansiedad, la depresión y hasta la sensación de aislamiento social. Frente a ello, las instituciones universitarias

en su mayoría, no cuentan con los recursos suficientes para brindar atención integral a las necesidades de los y las estudiantes becarios(as) y migrantes.

A partir de lo expuesto, el objetivo general, de esta investigación, es analizar las prácticas en salud mental de las y los estudiantes migrantes becarios en una universidad privada de Lima; y los objetivos específicos son identificar los retos y las estrategias personales y colectivas que se desarrollan para el cuidado de la salud mental; explorar el rol que desempeña la institución educativa en el cuidado de la salud mental; y describir las formas y propuestas de participación comunitaria para el cuidado de la salud mental.

En el presente trabajo, se abordará en primer lugar el marco teórico haciendo énfasis en cómo la migración interna en su dimensión histórica, los procesos migratorios, los recursos y retos, las políticas públicas educativas, la salud mental comunitaria y la participación comunitaria. Desde este enfoque, se reconoce la importancia de identificar las prácticas para el cuidado de la salud mental, fortalecer las capacidades comunitarias para enfrentar los desafíos personales y sociales asociados con la migración interna. Luego se desarrollará el planteamiento del problema y la metodología en la que se resalta que esta investigación se sustenta en un enfoque cualitativo, bajo el paradigma del socioconstruccionismo. Finalmente, se señalan los resultados en los que resalta que el presente estudio no solo busca aportar al conocimiento académico, sino también generar herramientas y recomendaciones prácticas para las mismas comunidades de estudiantes migrantes y para las instituciones educativas, en la línea de propiciar un ambiente comunitario para el cuidado de la salud mental. Al visibilizar sus retos y recursos, esta investigación contribuye al diseño de intervenciones que promuevan la equidad y el bienestar de los estudiantes migrantes, desde ellos mismos, fortaleciendo el compromiso de la psicología comunitaria con las poblaciones vulnerables.

II. Marco Referencial

II.1. Migración Interna: Un recorrido histórico

Se presenta una aproximación conceptual a los desplazamientos internos en el Perú, con especial énfasis en los movimientos migratorios del campo a la ciudad. En el primer subcapítulo se realiza un recuento histórico de los principales procesos migratorios, definiendo el término migración y describiendo las raíces estructurales y socioculturales que han configurado las trayectorias de los y las jóvenes hacia Lima. El segundo subcapítulo se enfoca en un tipo particular de migración: los y las jóvenes se trasladan por motivos de estudio, teniendo expectativas asociadas a un futuro exitoso, diversidad de ofertas educativas, aumento de bienestar, y la obtención de oportunidades laborales y recursos económicos.

II.1.1. Recuento histórico de la migración interna a nivel nacional

La migración implica el traslado de personas con el propósito de establecer una nueva residencia, moviéndose desde su lugar de origen hacia otro destino. Este proceso puede desarrollarse dentro de un mismo país, lo que se denomina migración interna, o cruzar fronteras nacionales, siendo el caso de la migración externa (Sánchez, 2000).

Según el Instituto Nacional de Estadística e Investigación (INEI, 2017) se define a la migración interna como el desplazamiento de una región a otra para realizar un cambio de residencia. Asimismo, se resalta que este proceso afecta la dinámica de crecimiento y la composición por sexo y edad de la población. El Banco Central de Reserva (BCR, 2020) indica que la pobreza y la ruralidad explican la migración interna ocurrida en el país entre los años 2012 al 2017. Se encuentra que la condición de urbanidad y los mejores ingresos son factores que explican los procesos migratorios, además se destaca que los hogares rurales reciben beneficios en

este proceso, disminuyendo así la pobreza y la desigualdad. También se observa que la tendencia es a migrar hacia las ciudades con mejores niveles educativos y mejores indicadores socioeconómicos (BCR, 2020).

La migración implica la movilización de personas que acarrea cambios decisivos e importantes para el transcurrir de la vida. Suele ser obligada y sin alternativas en vez de prevenida y escogida y usualmente atenta contra los derechos humanos (Universidad Andina Simón Bolívar, 2004).

Haciendo un breve recorrido histórico en el inicio del siglo XX, el Perú tenía un progreso económico que empezó con la modernización económica y el robustecimiento del Estado. La república otorgó a criollos y descendientes de españoles el dominio político y económico, mientras la población indígena quedó en situación de opresión y pobreza. Los campesinos se agrupaban en comunidades, las cuales eran las protectoras de una situación que se veía delicada. Ellos se regían por las relaciones sociales que imitaban la reciprocidad y la solidaridad en el cuidado de sus tierras mientras que, luego del auge del algodón y el caucho, los gamonales empezaban a ampliar sus haciendas arrebatando tierras comunales principalmente entre 1920 y 1940. Por su parte, el Estado no pudo controlar a los terratenientes ni adquirir la solidez necesaria para erradicar su poder, lo que ocasionó que los campesinos nuevamente fueran disminuidos y relegados, a pesar de ser parte del 75% de la población peruana (Matos, 1990).

La migración de campesinos andinos hacia la costa criolla, particularmente hacia Lima, no ofreció las condiciones propicias para que los migrantes puedan incorporarse a una vida activa o asentarse de forma estable. Tanto la crisis política como el racismo impidieron la integración de la población en su mayoría indígena. La solución encontrada por este grupo grande de pobladores fue crear sus propios espacios, generar sus propias fuentes de empleo, crear asociaciones

provinciales y mantener sus sistemas de reciprocidad, así como sus costumbres y tradiciones (Escárzaga, Abanto & Chamorro, 2002).

En ese mismo momento varios factores comenzaron a intervenir para dar pie a la migración: las tensiones derivadas del monopolio de las tierras, el incremento de la población indígena sumada a la pobreza, la marginación política y social y el mantenimiento de los sistemas tradicionales del poder. La gran migración provincial inició en 1940 y se dirigió principalmente hacia Lima, la costa del Perú, la cual atravesaba por la modernización y el auge promovido por el gobierno de Manuel Arturo Odría Amoretti, quien planeó mejoras en la vivienda urbana, la educación y el sistema de salud. El crecimiento de las exportaciones y de las importaciones generaron nuevos trabajos en la capital limeña reforzando así las tendencias migratorias. Desde 1968 a 1975, se aplica la reforma agraria bajo el gobierno del general Juan Francisco Velasco Alvarado, en donde inicia la crisis del agro. Del total de tierras de los campesinos, el Estado pasó a controlar el 62.3% dejando en endeudamiento y descapitalización a las poblaciones mayormente indígenas (Matos, 1990).

Otra de las principales causas de migración en el Perú son las consecuencias del Conflicto Armado Interno (CAI) ocasionado entre los años 1980 y 2000. Al inicio de este proceso de violencia por el que atravesó el país, muchas personas empezaron a desplazarse de sus ciudades a comunidades vecinas en búsqueda de protección. Algunas buscaron asilo temporal en otras ciudades y otras optaron por integrarse o formar nuevos grupos para sobrevivir al CAI. Las personas mayores tuvieron la peor parte debido a las pocas facilidades de adaptarse a un nuevo lugar o dejar su hogar de origen. La denominada guerra interna, iniciada por la organización maoísta Partido Comunista del Perú - Sendero Luminoso, que desafió militarmente al Estado peruano y la agresiva y extrema violencia por parte de las fuerzas policiales se expandió durante 3

años en las provincias de Ayacucho, Huancavelica y Apurímac, para llegar en 1985 a la capital del país (Oyola, et. al 2014).

La definición básica de desplazamiento internacionalmente aceptada por la Organización de Naciones Unidas (ONU) decreta que:

Según los Principios Rectores de los Desplazamientos Internos, los desplazados internos (también conocidos como PDI) son personas o grupos de personas que se han visto forzadas u obligadas a escapar o huir de su hogar de residencia habitual, en particular como resultado o para evitar los efectos de un conflicto armado, situaciones de violencia generalizada, de violaciones de los derechos humanos o de catástrofes naturales o provocadas por el ser humano, y que no han cruzado una frontera estatal internacionalmente reconocida. (ONU, 2025)

Es importante preguntarse qué ocurre después del desplazamiento, siendo este un fenómeno que ha llevado a la mayoría de población a desarraigarse de su ciudad y tener que cuidar su integridad física. Migrar en este caso significa obtener un trabajo, buscar alimento, educar a sus hijos y tener una vivienda, además de sortear con las sospechas de pertenecer a algún movimiento terrorista, por lo que al inicio ser desplazado era una condición que se escondía y se silenciaba entre los implicados (Ramírez, 2015).

Durante el periodo 1980-1993, el Perú registró un desplazamiento interno de aproximadamente 600.000 personas hacia Lima, de las cuales 400.000 eran campesinos, lo que colocó al país en el segundo lugar de América Latina y el noveno a nivel mundial en cuanto a migración interna. En respuesta a este contexto, un grupo de jóvenes de San Juan de Lurigancho (hijos de migrantes andinos y con formación universitaria, pero con poco apoyo institucional) se organizó para generar espacios de convivencia comunitaria. Estos espacios buscaban la construcción de nuevas identidades, ya que las de sus padres no les permitían resolver sus retos

actuales, y la hostilidad de la ciudad los llevó a buscar formas de protección (Escárzaga et al., 2002).

Según lo expuesto, el Perú ha sufrido movilizaciones forzadas a lo largo de su historia, así como también desplazamientos y procesos de migración complejos. Este recorrido histórico nos permite entender la migración desde un enfoque panorámico para luego poder analizar sus implicancias en la actualidad.

II.1.2. Migración de jóvenes por motivos de estudio

Para empezar a reflexionar acerca de la migración por motivos de estudio, es importante desarrollar el “Mito de la educación”, que según Ames (2002) se refiere a aquellas expectativas diferenciadas frente a la educación por parte de las comunidades. En este sentido, la educación para las comunidades más desfavorecidas a lo largo de la historia ha sido vista como un medio para salir de la comunidad y progresar en el mundo rural. De esta forma, las personas en situaciones vulnerables apuestan por la educación como camino al progreso y bienestar material. No obstante, se deslinda de la palabra “mito”, la falsedad que estas condiciones se vayan a dar para las comunidades, considerando la deficiente calidad de educación que reciben y las pocas oportunidades que se les ofrece en la capital.

Para Oliart (2011), las altas expectativas por el mito de la educación fomentaron la creación de facultades de educación y nuevas universidades, demanda que se convirtió en un instrumento electoral para distintos tipos de partidos políticos. Así, la educación desde mediados del siglo XX, ha tenido una fuerza movilizadora para las poblaciones andinas por su búsqueda de integración y reconocimiento después de haber sufrido por décadas de la segregación y marginación. Empezaron a acceder a la educación escolar y universitaria de forma masiva, aumentando así las matrículas, pasando a incluirse en el sistema educativo. Esto no sólo ocurrió

en el mundo rural sino también en la capital, comenzando a valorar la educación tanto como vía para el progreso como la mejor herencia que pueden dejar a las futuras generaciones (Ames, 2021).

A pesar de ello, los niveles de educación han sido y son uno de los más bajos en la región, por lo que muchas familias que tienen puestas las esperanzas en la educación y, por ende, el progreso de sus hijos, se ven desalentadas cuando las oportunidades no se desencadenan como debiera hacerse. Además, el mito es complejo pues al pasar por la escuela y conocer la vida urbana, muchos jóvenes sufren por el racismo institucionalizado y la discriminación. Finalmente, así se presente el éxito escolar, los jóvenes no encuentran trabajo, lo cual genera desaliento y seguir acumulando estudios para poder avanzar (Oliart, 2011).

Diversos estudios sobre migración juvenil han identificado que la educación suele ser el principal motivo de desplazamiento. En el contexto latinoamericano, Mercado y Nava (2013) señalan que los jóvenes que residen en zonas rurales enfrentan condiciones más precarias, con menos oportunidades de continuar sus estudios y con una inserción temprana en el mercado laboral, en comparación con los jóvenes de áreas urbanas. Aun así, la migración se presenta como una alternativa importante para ampliar sus posibilidades y acceder a la educación superior.

Esto coincide con lo encontrado por Gómez (2019) en Argentina. En un estudio realizado en la Universidad Nacional de Córdoba (UNC) con 5 jóvenes migrantes que cursaban el segundo año de la carrera de Educación, se encontró que todos habían migrado por motivos de estudio y que atraviesan por desafíos propios del proceso. A pesar de esto, los entrevistados concluyeron que migrar para estudiar es una oportunidad muy grande y que te reta tanto mental como emocionalmente.

Las poblaciones migrantes toman en cuenta algunos aspectos antes de migrar tales como las posibles mejoras de vida, el aumento de bienestar, la educación y la mejora en la obtención de

recursos. En el Perú, los procesos migratorios responden a la lógica de que una educación de calidad abre el camino a mejores salarios y condiciones de bienestar. Dada la exigencia de contar con una preparación profesional adecuada, muchos jóvenes —en su mayoría próximos a la mayoría de edad— migran para incrementar sus posibilidades de desarrollo y acceder a mejores oportunidades (Yamada, 2010).

De acuerdo con una investigación cualitativa realizada con 23 jóvenes de 15 a 19 años del distrito de Sacsamarca, Ayacucho, la migración aparece en su horizonte desde los últimos años de secundaria y se entiende como una estrategia familiar que impulsa el desarrollo personal, profesional y comunitario. Además, representa una vía para mejorar su calidad de vida y contribuir al bienestar familiar. Migrar implica no solo un cambio geográfico, sino también una experiencia de arraigo gradual en el plano social, cultural y espacial. En estos desplazamientos, las personas llevan consigo sus formas de interpretar el mundo, creando una relación entre espacio y cultura. Para los estudiantes, la ciudad constituye un entorno nuevo donde buscan hacer realidad sus proyectos de estudio (Gutiérrez, 2017; Gómez, 2019).

Siguiendo con las investigaciones realizadas en nuestro país, en un estudio cualitativo realizado con 10 jóvenes universitarios migrantes de las regiones de Madre de Dios, Arequipa y Junín se encontró que los estudiantes conciben la idea de migración como un mandato familiar para la realización de estudios universitarios y como medio para obtener mejores oportunidades. La motivación principal señalada por los participantes describe a la ciudad de Lima como un lugar lleno de ofertas educativas prestigiosas, desarrollo profesional y oportunidades laborales. Otra motivación secundaria es la emoción de conocer nuevas personas (Ramírez & Rengifo, 2019).

Los estudios analizados sugieren que los procesos migratorios están motivados por diversos factores propios de las ciudades de gran tamaño, como la disponibilidad de empleo para

jóvenes, la presencia de instituciones educativas con programas especializados, la diversidad cultural y las opciones de vivienda que se ajustan a las condiciones financieras de esta población (Rodríguez, 2008; Boyd, 2014).

II.2. Procesos migratorios, recursos y retos

La migración de estudiantes responde a factores interrelacionados que van más allá de la búsqueda de una educación superior de calidad. Si bien el acceso a universidades con mayor prestigio y recursos académicos es la razón central, también influyen las expectativas de movilidad social y la búsqueda de oportunidades laborales. Además, las brechas que encuentran los y las jóvenes en la oferta educativa y profesional en sus regiones de origen, así como la influencia de referentes familiares o comunitarios que han migrado previamente, refuerzan la decisión de trasladarse a la capital (Hernández-Palomo, Salazar-García & Rivera-Heredia, 2024).

En primer lugar, se describirán las motivaciones para migrar, ya que el o la joven suele establecer previamente un proyecto de vida que le permita formular un plan con metas y objetivos a largo plazo. Para llevar a cabo este nuevo proyecto, es fundamental contar con motivación y fuerza de voluntad. Esta decisión se encuentra estrechamente vinculada con la búsqueda de un proyecto profesional y con la orientación vocacional, lo que implica haber reflexionado previamente sobre la carrera que se desea seguir, así como sobre las habilidades y aptitudes personales necesarias para afrontar el proceso de migración (Zuazúa, 2007).

El entorno comunitario de origen influye de manera significativa en la construcción de estrategias y competencias relacionadas con la migración. Esta decisión suele gestarse de forma progresiva, a partir de creencias y valores que la presentan como una opción legítima y deseable. Dicha construcción ocurre a través de procesos de socialización, especialmente durante la

secundaria, lo que genera en algunas ciudades una “cultura de migración”, formada por creencias, expectativas e ideas compartidas entre familias y amistades (Echeverría & Lewin, 2016).

En otro sentido, Cárdenas (2014) plantea que la migración suele darse como respuesta en dos niveles: macrosocial y microsociales que se encuentran vinculadas con los recursos de los estudiantes. En la primera se señala que es el contexto económico el que es preponderante para tomar la decisión de migrar y en el segundo se complementa que la decisión de la movilidad está asociada a factores individuales como el conocimiento del lugar de atracción, los parientes o amigos que vivan en este, entre otros.

En la conformación de redes de apoyo, la familia juega un rol fundamental como recurso y soporte afectivo frente a los desafíos de la migración y la adaptación a la vida universitaria. Las familias desarrollan sus propias estrategias para afrontar la migración, viendo a la educación como un medio clave para impulsar la mejora de las nuevas generaciones. A través de las redes familiares fuera de Lima, los jóvenes pueden movilizarse para estudiar o trabajar, recibiendo apoyo en alojamiento, alimentación y, en muchos casos, acompañamiento emocional. En este sentido, la posibilidad de convertirse en la primera generación con estudios superiores dentro de la familia se convierte en una motivación central para la movilidad estudiantil (Suárez & Vázquez, 2020; Urrutia & Trivelli, 2018).

En su investigación sobre migración interna y educación en jóvenes universitarios en La Paz, Iño (2022) describe hallazgos importantes sobre los recursos internos, tales como la motivación, las expectativas altas para lograr terminar la educación universitaria y conseguir un buen trabajo. Asimismo, el autor encontró que los y las jóvenes manifiestan autonomía y tienen proyecciones de poder colaborar con sus familias y comunidades.

Además del respaldo familiar, los jóvenes migrantes desarrollan estrategias propias para integrarse y avanzar en su trayectoria educativa. Recursos como la participación y el liderazgo dentro de sus comunidades de origen son rasgos comunes entre quienes migran, destacándose particularmente aquellos estudiantes con un historial académico sobresaliente en sus localidades. Sus aspiraciones se ven influenciadas tanto por su historia familiar como por su contexto socioeconómico y su identidad cultural. En esta línea, una estrategia clave para concretar sus estudios es la postulación a programas de becas privados y estatales, los cuales no solo les brindan apoyo económico, sino que también les ofrecen orientación académica y oportunidades laborales que facilitan su permanencia en la educación superior (Urrutia & Trivelli, 2018). Estos aspectos serán abordados con mayor profundidad en el siguiente acápite.

La investigación desarrollada con 12 estudiantes universitarios migrantes internos de una universidad privada de Cali permitió identificar una serie de recursos personales que favorecen su proceso de adaptación y bienestar. Entre ellos, sobresale el reconocimiento de cualidades positivas y la expresión de confianza en sí mismos, lo que evidencia una autoestima funcional. Asimismo, la perseverancia se presentó como un rasgo resiliente recurrente en sus relatos, reflejando su capacidad para enfrentar retos con constancia. Dentro de la categoría de sentido de vida, la mayoría de participantes manifestó un profundo deseo de superación personal y éxito profesional, vinculando estos objetivos con la continuidad de sus estudios y con el desarrollo de proyectos orientados a lograr estabilidad económica y autorrealización (Montero, Moná & López, 2025).

En cambio, se observa también que los y las jóvenes atraviesan por retos y desafíos importantes. Según Álvarez (2020), cuando un estudiante universitario migrante no socializa con sus pares de la ciudad receptora, puede generar la deserción del programa de becas debido a que empieza a sentir aislamiento y a tener problemas para concentrarse en sus estudios, debido a que

no tienen contactos que los puedan orientar dentro de la ciudad o no reciben el apoyo y contención que necesitan. La vivienda es otro factor importante pues encontrar un espacio donde vivir al mismo tiempo que tener que empezar los estudios puede ser muy problemático. Junto con esto está la necesidad de abastecerse de alimentos, útiles de aseo, limpieza y la organización del dinero de forma mensual.

Los jóvenes no dejan solo su lugar geográfico, sino también sus vínculos afectivos con amistades, parejas y familiares. En este proceso, se vivencian pérdidas, desarraigos y sentimientos de nostalgia. Para algunos, el desplazamiento es una forma de huir del lugar de origen por dificultades familiares o crisis culturales. Tanto así, como salir del lugar con mucha tristeza, los estudiantes atraviesan por procesos complejos como las elevadas exigencias académicas, conflictos económicos, soledad y aislamiento. Además, está el riesgo de idealizar el lugar de origen por añoranzas y melancolías, refugiándose en minicomunidades de semejantes en donde ser migrante es lo único que los une (Tosi, Ballerini y Molina, 2008).

Diversos estudios internacionales y nacionales dan cuenta de los retos por los que atraviesan los alumnos y alumnas migrantes. A nivel de los estudios internacionales, el estudio llevado a cabo por Suárez y Vázquez (2020) en Veracruz, con 20 estudiantes que recién habían ingresado a la Universidad de Veracruz, se encontró que los estudiantes migrantes no son un grupo homogéneo en cuanto a condiciones económicas, sociales y culturales. La orientación familiar constituyó una parte esencial del proceso migratorio y formó parte de la construcción de expectativas relacionadas a la movilización. Por tanto, hay un acuerdo tácito, entre la familia de los migrantes para que estos estudien fuera de la ciudad, sin tomar en cuenta que pueden darse situaciones difíciles en torno a lo económico, social y cultural.

Así también, Sosa y Zubieta (2014) llevaron a cabo una investigación en Buenos Aires para explorar el grado de adaptación sociocultural en estudiantes migrantes. Los resultados mostraron que los alumnos presentaban problemas como conseguir seguros de salud, encontrar vivienda, adquirir un trabajo. Además, tuvieron dificultades para adaptarse a nuevas costumbres, tradiciones y hábitos de la ciudad receptora tales como la comida, el uso del tiempo y las prácticas religiosas, normas y tabúes y conocimiento del idioma y el argot popular.

Asimismo, en Santander, Rincón, Contreras y Contreras (2021) realizaron una investigación con estudiantes migrantes en los que encontraron dificultades y problemas por tener que lidiar con prejuicios y discriminación y necesidad de acompañamiento tutorial. Los estudiantes presentaron problemas en el área de inteligencia emocional en la subárea de regulación de las emociones.

A nivel nacional, Ramírez y Rengifo (2019), hallaron que los discursos familiares son percibidos por los estudiantes migrantes como mandatos, a pesar de ser en mayor o menor medida expresados de forma explícita. De este modo, la migración se experimenta entonces como una orden en vez de una invitación. Además, muchos estudiantes llegan a Lima a vivir junto con uno de sus familiares lejanos; sin embargo, esta situación no siempre resulta de acuerdo a sus expectativas. Hay ocasiones en las cuales los estudiantes se sienten incómodos por no estar en su propia casa y por tener que seguir las reglas del nuevo hogar. Esto los lleva a buscar una vivienda para empezar solos. De este modo, se observa que hay similitudes en el contexto nacional e internacional.

Del mismo modo, se destacan los duelos migratorios como parte de la experiencia de trasladarse del lugar de procedencia hacia la ciudad. Estos dejan huellas en los estudiantes, quienes han tenido que dejar su lugar de origen para vivir en la capital en búsqueda de oportunidades

favorables. Esto puede devenir en éxitos al egresar la carrera y ejercer profesionalmente o fracasos al desertar de la beca o ser expulsados teniendo que regresar muchas veces a su ciudad natal. Se da a notar el miedo existente entre los becarios por no aprobar sus cursos, lo que los conlleva a tener un control muy exigente sobre su tiempo. Otro punto que también está muy controlado es el dinero, muchos de ellos tienen una subvención por el tipo de beca que tienen; sin embargo, otros no cuentan con ella y tienen que vivir muy limitados en lo económico. Se identifica el discurso que los estudiantes no pueden o no desean depender económicamente de sus familiares. En este caso la beca es la oportunidad para la consecución de sus metas (Torcomian, 2016; Langa, 2019).

Entre los principales desafíos que enfrentan los estudiantes migrantes se encuentran los procedimientos asociados a las becas. Por ejemplo, las becas gestionadas por el Ministerio de Educación del Perú, mediante el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC), imponen múltiples requisitos legales y administrativos que los estudiantes deben cumplir. Esto provoca frustraciones cuando el sector público no respeta los compromisos adquiridos ni brinda un acompañamiento adecuado, sobre todo en el ámbito emocional. Asimismo, la falta de familiaridad con las normas culturales de Lima complica su integración social, lo que deriva en experiencias discriminatorias que los colocan en situaciones de marginalidad (Cotler, 2016).

Aunque numerosas investigaciones, tanto nacionales como internacionales, han abordado los desafíos que enfrentan los estudiantes migrantes, esta investigación pretende ir más allá de su simple identificación. El objetivo es analizar las prácticas relacionadas con la salud mental de estos jóvenes, considerando no solo las dificultades que afrontan, sino también las estrategias individuales y colectivas que implementan para su bienestar. Desde la perspectiva de la salud mental comunitaria, se destaca la relevancia de la participación comunitaria, el trabajo en red y el papel que cumple la institución educativa en dicho proceso.

II.3. Políticas públicas educativas: Los programas de becas de estudio

El presente capítulo se centra en el análisis de las principales iniciativas que permiten el acceso a la educación superior de jóvenes en situación de vulnerabilidad, con especial atención a las becas como políticas de inclusión educativa. En primer lugar, se describen las becas ofrecidas por el Estado, detallando sus objetivos, criterios de selección, beneficios y alcance. Posteriormente, se abordan los programas privados impulsados por una universidad privada y por una entidad bancaria, analizando sus particularidades, las formas de acompañamiento que brindan y su rol en la trayectoria educativa del estudiantado becario. Este capítulo busca ofrecer un panorama general de las oportunidades educativas disponibles, permitiendo comprender el marco institucional en el que se insertan las y los estudiantes.

II.3.1. Programa PRONABEC

El programa Beca 18, implementado en 2012 mediante la Ley N.º 29837 y administrado por el PRONABEC del Ministerio de Educación, está orientado a jóvenes migrantes de diversas regiones del Perú. Constituye una de las políticas sociales más importantes en el ámbito educativo desde su creación. Su finalidad es favorecer la inclusión social mediante el acceso, continuidad y culminación de estudios superiores de jóvenes en situación de pobreza o pobreza extrema (de acuerdo con el SISFOH) que cuentan con un desempeño escolar destacado. Para ello, financia los estudios, el alojamiento, la alimentación y otorga un estipendio mensual a través de convenios con universidades, con una duración de cinco años (Rodríguez, 2020).

Además de Beca 18, PRONABEC ofrece otras siete modalidades de becas las cuales son: Beca albergue para adolescentes en situación de abandono y/o tutelados por el Estado; Beca VRAEM para pobladores del Valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro; Beca Huallaga; Beca CNA (Comunidades Nativas Amazónicas); Beca EIB (Educación intercultural bilingüe); Beca

FF.AA. y Beca Repared (Víctimas del CAI). Los requisitos para la inscripción es tener la nacionalidad peruana, tener menos de 22 años de edad y menos de 30 años en caso de la Beca FF.AA. y para la beca Repared no hay límite de edad. En caso algún alumno o alumna tenga una discapacidad, tampoco se exige límite de edad (PRONABEC, 2020).

Desde su inicio en 2012 hasta el año 2021, PRONABEC ha otorgado un total de 76,573 becas de pregrado. Actualmente, solo 3 de cada 10 jóvenes acceden a la educación superior, según lo señalado en la Política Nacional de Educación Superior y Técnico-Productiva (2020), con la meta de que para el año 2030 esta cifra aumente a 5 de cada 10. Cabe destacar que el programa cuenta con una Plataforma de Apoyo y Orientación (PAO), la cual ofrece orientación vocacional mediante tres pruebas que permiten a los postulantes identificar sus aptitudes, intereses profesionales y rasgos de personalidad (PRONABEC, 2021).

Es importante destacar que los trámites para obtener la beca no son fáciles. A muy corta edad, en la mayoría de casos, los postulantes deben completar una serie de requisitos y realizar varios trámites para poder así cumplir con el proceso de postulación. Deben aprender reglas y métodos impuestos por el estado, el cual muchas veces no deja en claro las directrices a seguir. Esto, a la par de realizar viajes e invertir en alojamiento y alimentos, debido a que no todos los poblados cuentan con sedes del Ministerio de Educación, muchas veces teniendo que llegar a Lima para poder aclarar dudas y enfrentarse con las vicisitudes de los trámites. Además, se sabe, que el Estado incumple muchas veces con las fechas y no brinda orientación personalizada o claridad en algunos puntos del procedimiento. Está demás decir que, al inicio, no se da el apoyo emocional que los jóvenes necesitan al estar atravesando por estos cambios. Ante ello, es crucial que PRONABEC y los centros educativos generen protocolos de acogida antes del inicio de clases,

debido a que la llegada a Lima suele ser un proceso muy duro y hasta a veces traumático para los jóvenes (Cotler, 2016).

El programa Beca 18 surge como una respuesta a las profundas brechas sociales existentes en el sistema educativo peruano, las cuales se han acentuado con la expansión de la educación privada desde la década de 1990. La amplia oferta educativa, principalmente privada, no ha generado oportunidades equitativas para personas afrodescendientes, indígenas, provenientes de zonas rurales o cuya lengua materna no es el castellano. Esto se debe, en gran medida, a los elevados costos y a las barreras geográficas y culturales que dificultan el acceso a una carrera universitaria. Desde la implementación de Beca 18, las instituciones de educación superior han abierto nuevas carreras, incrementado los costos de matrícula y desarrollando programas renovados con el objetivo de atender a esta nueva población y responder a las políticas estatales en un esquema de beneficio mutuo (Rodríguez, 2019).

II.3.2. Programas privados de becas

La Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) ofrece diversos programas de becas con diferentes beneficios y dirigido a poblaciones con características distintas. Los programas de becas que se ofrecen son: Beca Ankay, Beca Colegio Alto Rendimiento (COAR), Beca Estímulo a la Excelencia Académica (BEA), Beca Estímulo a la Excelencia Académica para Ingeniería Biomédica, Beca de Estímulo Académico Solidario (BEAS), Beca del Gobierno Regional del Callao, Beca EY Perú, Beca FEPUC, Beca Francisco Lira Miroquesada, Beca Marsh Perú, Beca para Deportistas Destacados (BECAD), Beca por Situación Destacada, Beca por Situación Especial, Beca Punku, Beca Ceprepuc, Becas de Orfandad, Beca Fe y Alegría, Becas Fundación BBVA, Becas Lucet, Beca Jorge Dintilhac SS.CC y PRONABEC (PUCP, 2023).

La Oficina de Becas de la PUCP pertenece a la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES) y tiene como objetivo generar oportunidades académicas desde un enfoque de inclusión social. Su población beneficiaria son principalmente alumnos destacados en sus estudios escolares y las distintas becas son financiadas por la universidad y/o instituciones externas (PUCP, 2023).

El Banco de crédito del Perú (BCP), ofrece también sustentación económica para jóvenes peruanos que desean estudiar el pregrado y estudios técnicos en nuestro país. Se encuentra en alianza con diversas instituciones educativas para así fomentar el desarrollo de la educación técnica y superior. Los beneficiarios de este programa son reconocidos por su esfuerzo y deben ser estudiantes destacados de colegios públicos y privados que no cuenten con los recursos para acceder a la educación. La iniciativa del BCP cuenta con 3 componentes: financiamiento de los costos académicos, de la graduación y de la titulación; programas de acompañamiento y desarrollo de talento, con el objetivo que los estudiantes se adapten a su nuevo entorno y empleabilidad, con el fin de contactar a los estudiantes con empresas prestigiosas a través de bolsas de trabajo. Además, este programa de becas propone un acompañamiento integral a través de las siguientes intervenciones: tutorías, talleres de habilidades blandas, artes expresivas, innovación social y mentoring laboral (BCP, 2023).

II.4. La apuesta por la salud mental comunitaria

La Salud Mental Comunitaria se centra en mejorar las condiciones de vida colectivas a través de actividades de prevención y promoción de la salud mental, así como en la reparación de los vínculos personales, familiares y sociales que se ven deteriorados por la pobreza. Este enfoque busca que el cambio sea generado por los propios integrantes de la comunidad, a partir del análisis de sus creencias, formas de pensar y expectativas hacia el futuro. En este marco, la comunidad

ejerce un papel activo en el cuidado de su salud y en la influencia de las políticas que afectan su bienestar. El trabajo se lleva a cabo en un territorio determinado, capacitando a los habitantes para afrontar sus dificultades de manera autónoma. Asimismo, se plantea una mirada integral de los problemas de salud mental, con especial atención a las dimensiones emocionales y sociales, proponiendo estrategias de intervención para recuperar y fortalecer las relaciones sociales debilitadas (Puntriano, 2006; Del Cueto, 2014; Marcos & Topa, 2012).

De acuerdo con AMARES (2006), la salud mental comunitaria se basa en diversos enfoques que favorecen una atención integral y ajustada al contexto. Entre estos, el enfoque de derechos humanos enfatiza la importancia de garantizar el respeto y la promoción de los derechos en el acceso a la salud mental. El enfoque psicosocial pone de relieve la necesidad de comprender y abordar los problemas de salud mental considerando sus dimensiones sociales y comunitarias. A su vez, el enfoque intercultural reconoce la diversidad cultural del país, valorando las prácticas y conocimientos tradicionales relacionados con el cuidado de la salud mental. Finalmente, el enfoque de género analiza las relaciones de poder entre hombres y mujeres con el fin de reducir las desigualdades en el acceso y la atención que estas dinámicas generan. La articulación de estos enfoques resulta esencial para diseñar e implementar estrategias que respondan a las necesidades y realidades de la población peruana, facilitando una comprensión más completa y contextualizada de los fenómenos psicosociales que afectan su bienestar.

El modelo de salud mental comunitaria se caracteriza por priorizar la práctica directamente en la comunidad, en lugar de limitarse a espacios institucionales. Además, se enfoca en la colectividad antes que en el individuo, da mayor relevancia a la promoción de la salud mental que a la mera prevención y fomenta la prestación de servicios continuos, es decir, una atención que se mantenga a lo largo del tiempo (Rosa-Dávila & Mercado-Sierra, 2020).

La salud mental debe comprenderse como un equilibrio dinámico entre lo físico y lo social, así como entre lo psicológico, lo material y lo inmaterial, factores que contribuyen al bienestar de las personas y a su interacción con el entorno. Este enfoque propone considerar a la comunidad como sujeto activo de intervención, en lugar de objeto pasivo, de modo que la población participe como coautora de los proyectos implementados, estableciendo una relación de colaboración para alcanzar metas comunes tanto de la comunidad como de la experiencia propuesta. Esto supone reconocer y respetar los distintos niveles de organización local, incorporando a todos los grupos existentes y facilitando la inclusión de aquellos que suelen quedar al margen (Montero, 2009; Puntriano, 2006; Rosa-Dávila & Mercado, 2020).

La salud mental se concibe como un fenómeno que abarca tanto la esfera individual como la colectiva. Desde esta perspectiva, la salud mental comunitaria se orienta a fortalecer las condiciones de vida de la población a través de actividades de prevención, promoción, atención y protección. De igual manera, trabaja en la restauración de vínculos familiares, personales y comunitarios que han sido debilitados por la pobreza, la discriminación u otras situaciones adversas (Rivera & Vargas, 2017).

Las prácticas en salud mental abarcan un conjunto de acciones, estrategias y dinámicas que las personas desarrollan para cuidar su bienestar psicológico en la vida cotidiana. Estas no se limitan únicamente al ámbito individual, sino que también comprenden iniciativas colectivas que emergen según el contexto. En el caso de los y las estudiantes migrantes becarios, dichas prácticas están atravesadas por su experiencia de movilidad, los retos vinculados a la adaptación a un nuevo entorno y los recursos que poseen. Desde una perspectiva comunitaria, estas prácticas implican la construcción colectiva de espacios que promuevan la salud mental, como acciones de promoción del bienestar, el desarrollo de la creatividad a través del arte y el juego, la toma de decisiones

compartida y la participación activa de la comunidad (Fernández & Serra, 2020; Bang, 2014). A lo largo de esta investigación, se analizarán estas prácticas como estrategias personales y colectivas que permiten a las y los estudiantes migrantes interactuar, adaptarse y construir bienestar en los entornos urbano, universitario y comunitario.

En psicología comunitaria, el fortalecimiento está ligado al estudio de los factores psicosociales que facilitan que los individuos y grupos adquieran y mantengan poder sobre su entorno para solucionar problemas y transformar sus comunidades. Desde esta perspectiva, la salud mental comunitaria impulsa acciones como diagnósticos participativos que permiten identificar de forma activa y precisa las necesidades del colectivo. A partir de este proceso, la comunidad se organiza y genera dinámicas que fomentan el bienestar y el reconocimiento de sus miembros (Montero, 2004; Velásquez, 2017).

En esta línea, en cuanto a los estudiantes migrantes, se recomienda trabajar a nivel preventivo para evitar problemas de salud mental que puedan extenderse a largo plazo. Es imperativo disponer de programas de atención sociosanitaria que sea integral y transversal para ayudar a los profesionales a tener en cuenta la experiencia de la migración y las diferencias culturales. También conviene impulsar la formación de comunidades con ambientes que faciliten la expresión y la normalización de emociones que surgen en el proceso migratorio (Sayed-Amad, 2013).

Es importante resaltar que, la salud mental comunitaria reconoce que el malestar emocional no puede entenderse solo desde lo individual, sino que está profundamente vinculado al entorno. En este sentido, la participación comunitaria se convierte en una estrategia clave para la promoción del bienestar, la prevención del malestar emocional y la transformación de contextos en donde prima la desigualdad. La participación comunitaria se conecta estrechamente con la salud

mental comunitaria, ya que ambas se fundamentan en una mirada colectiva del bienestar. Desde esta perspectiva, la participación no solo representa un derecho, sino también un recurso que fortalece el sentido de pertenencia al grupo, la identidad colectiva y el empoderamiento de las personas.

A continuación, se desarrollarán los conceptos clave de participación comunitaria para comprender la importancia de construir redes de apoyo, ejercer agencia y desarrollar habilidades esenciales para su bienestar.

II.4.1. Participación comunitaria

Montero (2004) define la participación comunitaria como un proceso colectivo, organizado e inclusivo, guiado por valores compartidos y orientado a generar transformaciones tanto individuales como comunitarias. Se entiende como la acción voluntaria de un grupo que comparte intereses y objetivos comunes, siendo un elemento clave para el fortalecimiento y la autonomía de la comunidad. Este proceso requiere compromiso, creatividad, diálogo y confianza en la capacidad del colectivo para modificar su entorno. La participación comunitaria involucra tanto a miembros internos como a actores externos, con diferentes niveles de compromiso y experiencia.

En el caso de los estudiantes migrantes becarios, su participación en iniciativas comunitarias para el cuidado de la salud mental puede verse influenciada por diversos desafíos que afectan su integración y compromiso. Entre los retos que se presentan para desarrollar la participación comunitaria, se encuentra la resistencia al cambio, como resistencia de la comunidad a aceptar cambios propuestos por agentes externos. Esto puede deberse a la falta de confianza o a la percepción de que los cambios no responden a sus necesidades. Otra dificultad es el ritmo y tiempo que cada comunidad tiene tanto para actuar como para responder. Las intervenciones

externas pueden no alinearse con las condiciones internas de la comunidad, lo que puede llevar a una falta de participación. Asimismo, la participación puede variar según las actividades y la dinámica de los grupos. Esto significa que el compromiso de los miembros de la comunidad no es constante y se puede ver afectado por diversos factores.

Del mismo modo, se encuentra la percepción de superioridad que podría tener la comunidad acerca de los agentes externos, por haber estos adoptado una postura de superioridad, lo que puede desincentivar la participación activa de la comunidad. Esta concepción puede llevar a que los miembros de la comunidad se sientan menos capacitados o pasivos. Por último, otra dificultad es la construcción de confianza: la falta de confianza entre los miembros de la comunidad y los agentes externos puede ser un obstáculo significativo para la participación efectiva. Es crucial trabajar en la construcción de relaciones de confianza para fomentar un compromiso genuino (Montero, 2004).

Además, Wiesenfeld (2014) resalta que la participación comunitaria implica la interacción de diversos actores, como gobiernos, universidades y profesionales, cada uno con significados y concepciones particulares sobre sí mismos y los demás. Esto influye en las relaciones entre dichos actores y las acciones comunitarias que emprenden en conjunto. Además, señala que el uso diverso y ambiguo del término "comunidad" puede generar tensiones entre el individuo y el colectivo, así como inconsistencias en las acciones comunitarias, resaltando una necesidad importante de reflexionar críticamente sobre los enfoques hacia la comunidad para lograr una práctica más coherente y efectiva.

Además, la autora plantea una cuestión central relacionada a si la comunidad debe ser la única responsable de gestionar sus problemas, pues con ese enfoque se buscaría fomentar el control y el poder comunitario, reduciendo la dependencia de la comunidad hacia los recursos externos, y

abordando la transición de la resolución de problemas hacia una mayor influencia y ejercicio pleno. Asimismo, explora también los límites del compromiso con la participación auténtica y la transformación social, proponiendo la necesidad de compartir un modelo de desarrollo que integre la plena participación y la emancipación, asegurando que los procesos sean realmente inclusivos y transformadores. Cabe resaltar que en su propuesta, se cuestiona la forma en la que la integración del saber profesional y el saber comunitario ha sido limitada, lo que plantea dudas sobre si la participación comunitaria ha aumentado efectivamente el poder de las personas y cómo este poder se ha expresado en las políticas públicas (Wiesenfeld, 2014).

II.4.1.1. Estrategias comunitarias en salud mental comunitaria

Según Kleidermacher y Murguía-Cruz (2021), las estrategias comunitarias son aquellas prácticas voluntarias o involuntarias que desarrollan los colectivos valiéndose de sus saberes previos, su bagaje cultural y lingüístico, y su capacidad de afrontar situaciones desfavorables. Entre ellas se incluyen: la comunicación intracomunitaria, el fortalecimiento de vínculos con organizaciones sociales, la solidaridad y el apoyo mutuo, las estrategias comerciales y de organización, y la adaptación a dificultades lingüísticas.

Las estrategias comunitarias se definen como el conjunto de acciones mediante las cuales la comunidad adquiere control sobre las decisiones que afectan su vida, impactando directamente en su salud y bienestar. Estas estrategias implican la creación y el intercambio de conocimientos de forma colectiva, horizontal y consensuada, favoreciendo la participación activa de las personas y reconociendo, al mismo tiempo, su derecho a no participar (Fernández & Serra, 2020).

Para Montero (2004), los vínculos solidarios constituyen una de las estrategias comunitarias esenciales en la promoción de la salud, ya que buscan crear y sostener relaciones de confianza entre individuos, grupos o instituciones. La autora subraya que la identidad comunitaria

no reemplaza las identidades individuales, sino que las complementa y coexiste con ellas. En este sentido, esta investigación se fundamenta en la idea de que las personas construyen múltiples identidades a lo largo de su trayectoria vital, determinadas por sus afiliaciones y circunstancias (género, edad, religión, profesión, política, etnicidad, entre otras). Así, la identidad comunitaria se configura a partir del contexto social en el que se desenvuelven las personas, generando marcas en su experiencia individual.

En el caso de los y las estudiantes migrantes, esta identidad se configura a partir de la edad, sus profesiones, la experiencia compartida y su etnicidad. Aunque este grupo de estudiantes pertenece a una misma comunidad, no es homogéneo, sino que está conformado por individuos que comparten pensamientos, sentimientos, conocimientos, necesidades, sueños y proyectos. A pesar de mantener su individualidad, estas experiencias compartidas fortalecen el sentido de comunidad y facilitan la creación de lazos de apoyo (Iño, 2022).

Siguiendo a Montero (2004), las redes sociales como sistemas de relaciones entre varios actores, ya sean personas o instituciones, que se comunican para mejorar la calidad de vida de poblaciones con necesidades complejas. Estas redes permiten un intercambio de información, experiencias y recursos, promoviendo la cooperación y el apoyo. La existencia de redes de apoyo y colaboración entre diversos actores permite no solo el intercambio de conocimientos, experiencias y recursos, sino también el fortalecimiento de la capacidad colectiva de la comunidad para actuar de manera efectiva. En el caso de los y las estudiantes migrantes, estas redes pueden representar un soporte crucial para afrontar los desafíos de su condición, al articular recursos internos y externos que amplifiquen su potencial para impulsar cambios significativos y sostenibles en su entorno.

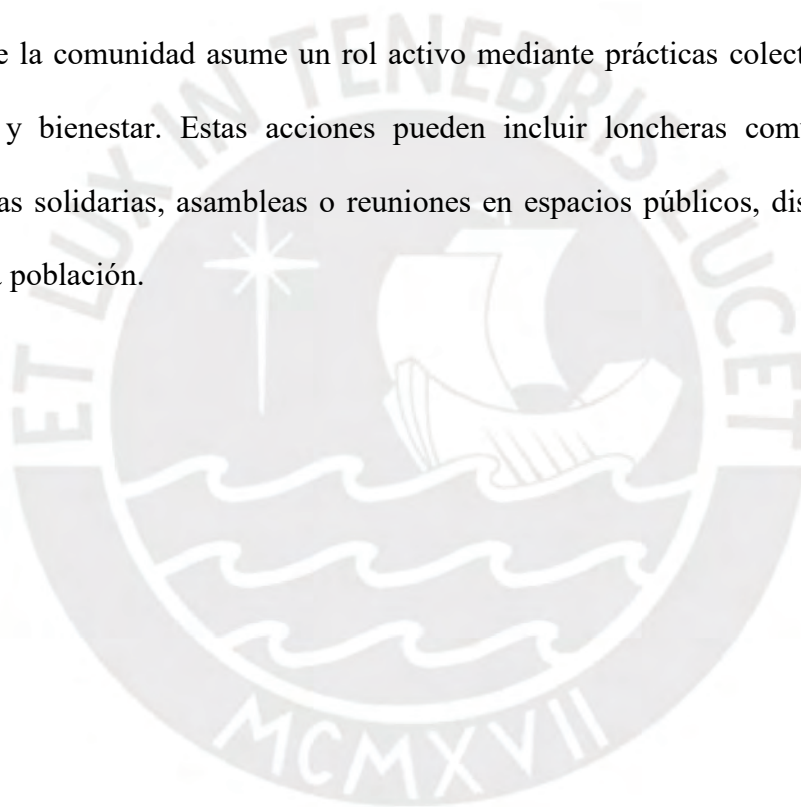
Las conexiones entre las personas son cada vez más frágiles y sus vínculos son interrumpidos de varias maneras, cuando el entorno cambia. Existe una necesidad básica de pertenecer y de formar vínculos con otros(as) marcados por la estabilidad y las emociones (Baumeister & Leary, 2017). Lamentablemente cada vez son más las personas que no cuentan con vínculos fortalecidos. El desarrollo de un sentido psicológico de comunidad, desarrollado por Sarason (1974) definió el término "sentido psicológico de comunidad" como una red de soporte y una estructura estable para identificarse con otros(as). Sarason (1974) afirmó además que el sentido psicológico de comunidad debería ser el objetivo principal de todas las intervenciones comunitarias. El autor señala que la ausencia de este sentido de comunidad es una de las influencias más perjudiciales en nuestra sociedad, ya que contribuye al aislamiento y la pérdida de identidad. De esta manera, los grupos de apoyo mutuo, las asociaciones vecinales, las comunidades intencionales y las asociaciones voluntarias tienen la capacidad para crear un sentido de propósito para sus miembros.

En el desarrollo comunitario, el papel de las redes sociales es clave, ya que fortalecen la capacidad de las comunidades para enfrentar retos y generar bienestar. Siguiendo a Bang (2021), otra estrategia importante es el sostenimiento de vínculos orientados al cuidado, la solidaridad y la integración, los cuales permiten el afrontamiento colectivo de dificultades y la creación de potencialidades creativas en la comunidad, imprescindibles para superar las dificultades que se plantean en colectividad.

Asimismo, Encina y Minoletti (2016) explican que las estrategias de participación comunitaria son predictoras de una mejor salud mental y que la inclusión grupal reduce la sintomatología depresiva. En esta línea, se describe que los espacios en donde los individuos toman

sus propias decisiones y controlan sus procesos favorecen niveles más elevados de recuperación e inclusión social.

En la ciudad de Buenos Aires se llevaron a cabo diversas acciones comunitarias con el propósito de estrechar la relación entre profesionales de la salud y familias de la zona céntrica. Una de las actividades, identificada como una estrategia de promoción de la salud mental comunitaria, consistió en habilitar espacios en las calles para el desarrollo de juegos tradicionales (Bang, 2014). Experiencias como esta reflejan que las estrategias comunitarias implican procesos complejos, donde la comunidad asume un rol activo mediante prácticas colectivas que abordan temas de salud y bienestar. Estas acciones pueden incluir loncheras comunitarias, talleres artísticos, jornadas solidarias, asambleas o reuniones en espacios públicos, diseñadas según las necesidades de la población.



III. Planteamiento del Problema

Cuando se analiza el fenómeno de la migración interna se deben tomar en cuenta aspectos como los logros, los sueños, las fantasías, las esperanzas y las angustias de quienes los vivencian, debido a que la migración tiene un componente de duelo muy importante ya que contempla rupturas y lejanía emocional (Montibeller-Ardiles, 2018). Este componente invita a pensar en las necesidades que tienen los becarios y becarias migrantes, las cuales son de diversa índole. Estas necesidades se han intentado cubrir en los últimos años por el Estado Peruano, el cual ha otorgado becas a jóvenes migrantes destacados en su formación escolar con alto rendimiento académico y bajos recursos económicos.

Mendoza (2020) menciona que los alumnos que acceden a una beca llegan a los servicios con retos y muchas problemáticas financieras y en algunos casos en situaciones de pobreza y que producto de ello manifiestan dificultades para el afrontamiento de las adversidades dentro del contexto universitario. Las cuestiones económicas son las principales causas de deserción en las universidades privadas.

De este modo, la migración supone un riesgo en la salud mental tomando en cuenta factores psicológicos tales como la depresión, factores psicosociales como los problemas interpersonales y factores personales como los problemas financieros y familiares. Estas características suponen una afectación en el desempeño académico lo cual a su vez es también una nueva fuente de estrés. Los estudiantes presentan dificultades para adaptarse a su entorno de las cuales se deslindan problemáticas de salud mental (Montibeller-Ardiles, 2018).

A pesar de esto, diversas investigaciones dan cuenta que las y los estudiantes cuentan con recursos que les han permitido enfrentar estas situaciones tales como tolerancia a la frustración, persistencia, perseverancia y manejo de la timidez. Otros recursos están relacionados al manejo

del dinero y la organización de este. Muchos becarios y becarias aprenden a ordenarse y programarse para poder cumplir con sus deberes y gastos. Dichos recursos emergen como una forma de hacer frente a las limitaciones que poseen y les da una sensación de mayor competencia (Saiantz, 2013). Además, migrar obliga a elaborar las pérdidas, sobreponerse ante ellas, ganar autonomía y aprender a gestionar el tiempo (Torcomián, 2016).

Dado el contexto actual, resulta fundamental incorporar el enfoque de salud mental comunitaria, el cual permite interpretar el bienestar de manera contextualizada y con base en la participación colectiva. Este modelo reconoce que la salud mental se ve condicionada por aspectos sociales, culturales, económicos y relacionales. En el caso de estudiantes becarios provenientes de regiones del interior del país, que suelen enfrentar desigualdades estructurales asociadas a la migración, esta mirada proporciona herramientas para hacer visibles sus recursos, estimular su capacidad de acción y fortalecer los vínculos de apoyo. Además, facilita el desarrollo de intervenciones culturalmente adecuadas, inclusivas y sostenibles, centradas en el rol activo de la comunidad en el cuidado de su bienestar.

El eje central de la promoción del bienestar es la participación comunitaria, concepto que se incluye porque permite comprender cómo los y las estudiantes migrantes no solo enfrentan desafíos, sino que también se posicionan como agentes activos en la construcción de su bienestar. Este enfoque permite visibilizar sus acciones, decisiones y formas de vincularse con otros y otras como expresiones de agencia y cuidado colectivo (Montero, 2004). Al integrar esta mirada, se amplía la comprensión desde una lógica no asistencialista, reconociendo la capacidad de los propios participantes para generar respuestas ingeniosas, creativas y solidarias frente a las condiciones que les afectan.

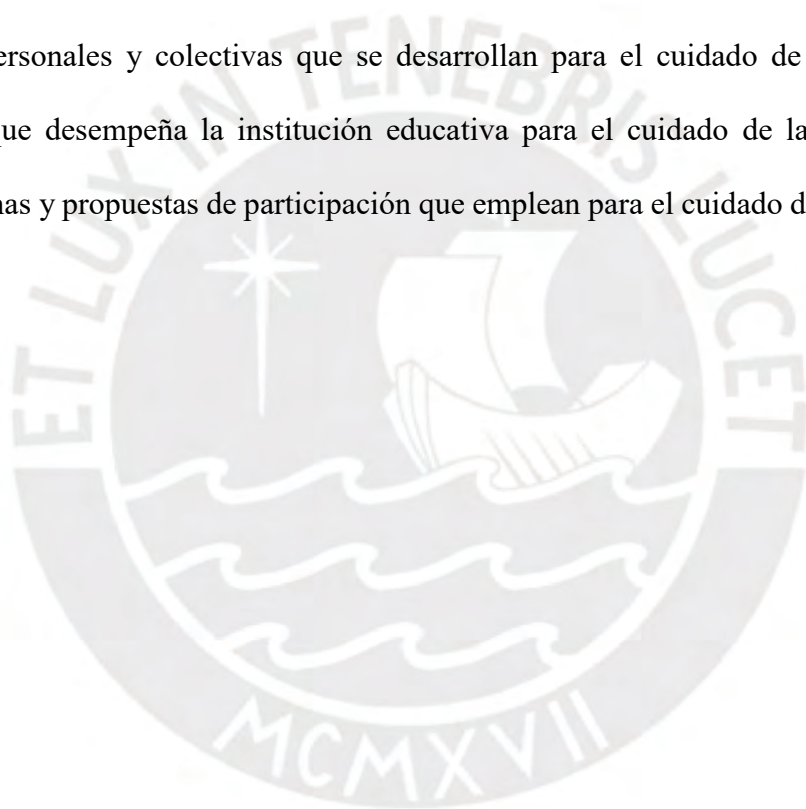
La mayoría de investigaciones se han hecho desde la psicología y específicamente desde la psicología clínica han partido de una mirada individual de los retos y las estrategias para adaptarse al entorno socio cultural y académico desde los estudiantes migrantes; en esta línea, el aporte que realiza la psicología comunitaria es entender el proceso de manera colectiva, comprendiendo las necesidades, pero también las estrategias comunitarias que se vienen desarrollando.

Esta investigación aporta al campo de la psicología comunitaria al visibilizar las experiencias, recursos y prácticas de cuidado en salud mental desarrolladas por estudiantes universitarios migrantes becarios en un contexto urbano. Al centrarse en sus voces y en la manera en que despliegan sus recursos al construir redes de apoyo, demostrar agencia y afirmar su sentido de vida, se contribuye a una comprensión situada del bienestar, coherente con los principios de participación y fortalecimiento de capacidades locales que promueve la psicología comunitaria. Además, abre un espacio necesario para pensar intervenciones más pertinentes que sean sensibles al contexto migratorio interno y a las realidades dentro del ámbito universitario.

Esta investigación es de relevancia social porque pone en el centro las experiencias de una población que suele permanecer invisibilizada en el espacio universitario: los y las estudiantes migrantes beneficiarios de una beca. Al explorar cómo desarrollan prácticas de salud mental en su vida cotidiana, se visibilizan no solo los desafíos que enfrentan, sino también los recursos personales y colectivos que ellos y ellas movilizan para sostener su bienestar en un contexto marcado por el desarraigo, los problemas emocionales y la alta exigencia académica. Comprender estas dinámicas permite generar conocimiento útil para diseñar políticas institucionales más inclusivas y estrategias de acompañamiento grupal e individual, que respondan a sus necesidades

reales, fortaleciendo así el derecho a una educación superior sensible a la diversidad de las trayectorias estudiantiles.

En virtud de lo expresado, la presente investigación intenta responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo son las prácticas de salud mental desarrolladas por las y los estudiantes migrantes becarios de una universidad privada de Lima Metropolitana? Asimismo, tiene como objetivo general analizar las prácticas en salud mental de las y los estudiantes migrantes becarios en una universidad privada de Lima; y como objetivos específicos identificar los retos y las estrategias personales y colectivas que se desarrollan para el cuidado de la salud mental; explorar el rol que desempeña la institución educativa para el cuidado de la salud mental; y describir las formas y propuestas de participación que emplean para el cuidado de la salud mental.



IV. Método

La investigación cualitativa busca comprender la conducta humana desde la perspectiva de quienes la experimentan, priorizando la exploración y la descripción (Krause, 1995). Su enfoque inductivo permite desarrollar conceptos sin evaluar teorías preconcebidas, facilitando el análisis de experiencias en su contexto natural (Quecedo & Cataño, 2003). A través de este enfoque, es posible acceder a las vivencias de los participantes y comprender cómo ciertos sucesos influyen en otros dentro de una red de relaciones contextuales y situacionales (Flick, 2007). En este estudio, la metodología cualitativa resulta clave para explorar las prácticas en salud mental de los estudiantes migrantes becarios, analizando sus estrategias personales, redes de apoyo y la influencia del entorno universitario. Para ello, se utilizaron entrevistas semiestructuradas que permitieron conocer en profundidad sus experiencias y los factores que intervienen en su bienestar.

Además de describir fenómenos, la investigación cualitativa contribuye a construir modelos comprensivos (González Rey, 2006). En este sentido, este estudio no solo recoge testimonios, sino que busca generar conocimiento sobre cómo los estudiantes migrantes becarios utilizan sus estrategias de salud mental, en conexión con la psicología comunitaria, que construye teoría a partir de la realidad social investigada. Esta investigación se enmarca en el construccionismo social, que sostiene que la realidad no es objetiva ni dada, sino construida activamente a través de la interacción y el lenguaje (Gergen, 2007). Desde esta perspectiva, el significado de la experiencia humana surge en el intercambio social, donde emociones, conductas y prácticas en salud mental son construcciones colectivas influenciadas por los discursos comunitarios.

El socioconstruccionismo sitúa la acción en las relaciones interpersonales, vinculando el funcionamiento individual con el contexto comunitario (Agudelo & Estrada, 2012). Esto permite

analizar la experiencia migratoria de los estudiantes becarios, el rol de la institución educativa y sus estrategias de cuidado en salud mental, reconociéndolas como prácticas en constante diálogo con su entorno. En este proceso, los estudiantes construyen su realidad en función de los recursos y dificultades que enfrentan, así como de sus propias estrategias de bienestar. Además, su visión sobre sus pares es compleja y humanizada, validando la expresión comunitaria y fomentando una perspectiva cooperativa en salud mental.

El diseño de investigación empleado es la fenomenología, la cual se centra en la manera en que las personas experimentan y dan sentido a su realidad. Desde esta perspectiva, más que estudiar los objetos o hechos en sí mismos, este método busca comprender cómo estos se presentan en la conciencia de las personas, es decir, cómo son vividos y significados en su experiencia cotidiana, de acuerdo a su pertenencia a una cultura. Centra su interpretación en el análisis descriptivo del mundo basándose en las experiencias compartidas y su énfasis se encuentra en la forma de ver de los significados y las acciones de las personas, los cuales se desarrollan a través de diálogos e interacciones (Bautista, 2011). Se escoge este método debido al interés por explorar el mundo de los estudiantes que han obtenido una beca y que provienen de otras ciudades del Perú, específicamente los significados que le dan a los retos y estrategias para el abordaje de la salud mental desde una mirada individual y comunitaria y el rol de la institución educativa.

IV.1. Contexto y Participantes

Los participantes son 5 estudiantes varones y 10 estudiantes mujeres de tercero a 10° ciclo de pregrado de una universidad privada, cuyas edades oscilan entre los 18 y 29 años. Pertenecen a las siguientes carreras: Comunicación Audiovisual, Derecho, Educación, Teatro, Física, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial e Ingeniería Mecatrónica. Son acreedores de una beca, que está subvencionada por el Estado (8 estudiantes) o por la Universidad (7 estudiantes). Los lugares de origen de los estudiantes son: La Libertad, Lambayeque, Arequipa, Tacna, Áncash, Cerro de Pasco, Junín, Ayacucho y Cajamarca.

La mayoría de los participantes no había migrado previamente, por lo que su llegada a Lima para cursar estudios de pregrado representa su primera experiencia migratoria. En promedio, llevan aproximadamente un año residiendo en la ciudad. Además, 6 de los quince estudiantes viven solos, mientras los y las demás viven junto con compañeros o familiares cercanos y lejanos. En el momento de las entrevistas, ningún participante se encontraba trabajando. Además, todos y todas comentaron haber tenido experiencias previas en servicios de salud mental, acudiendo con profesionales psicólogos y psicólogas a consejería individual y talleres grupales.

Finalmente, cabe mencionar que las entrevistas se llevaron a cabo hasta llegar al criterio de saturación, el cual implica recoger las vivencias hasta el punto de haber respondido a los objetivos de investigación.

En la Tabla 1, a continuación, se encuentran los datos detallados de las y los participantes de la presente investigación:

Tabla 1*Características Participantes*

N°	Seudónimo	Edad	Lugar de nacimiento	Especialidad	Tipo de beca
1	Fresia	18	Cerro de Pasco	Industrial	Beca ofrecida por el estado
2	Mary	18	La Libertad	Derecho	Beca ofrecida por la universidad
3	Pedro	18	Tacna	Mecatrónica	Beca ofrecida por la universidad
4	René	19	Arequipa	Educación	Beca ofrecida por el estado
5	Benjamín	19	Cerro de Pasco	Electrónica	Beca ofrecida por el estado
6	Socorro	19	Junín	Comunicaciones	Beca ofrecida por la universidad
7	Rosario	20	Lambayeque	Derecho	Beca ofrecida por la universidad
8	María del Pilar	21	Ancash	Derecho	Beca ofrecida por la universidad
9	Erika	21	Ayacucho	Derecho	Beca ofrecida por la universidad
10	Daniel	21	Junín	Derecho	Beca ofrecida por la universidad

11	Beatriz	21	La Libertad	Derecho	Beca ofrecida por el estado
12	Álvaro	22	Cajamarca	Mecatrónica	Beca ofrecida por el estado
13	Ramiro	23	Junín	Física	Beca ofrecida por el estado
14	Eli	29	Ayacucho	Teatro	Beca ofrecida por el estado
15	Teresa	19	Junín	Educación	Beca ofrecida por el estado

Nota: Elaboración propia

IV.2. Técnicas de producción de conocimiento

La técnica principal fue la entrevista individual, la cual permite la producción de una historia o un relato de vida para conocer la experiencia u opinión de una persona sobre un tema en particular. Este tipo de técnica debe ser realizada a personas que sean conocedoras de un hecho en común o que lo hayan protagonizado. Además, es vital tener claros los objetivos que se desean lograr con esta técnica (Montero, 2006). En este caso, se desea recoger información de los estudiantes sobre su experiencia migratoria y universitaria, los retos vividos y las estrategias personales y comunitarias que han desarrollado en su etapa de migración por estudios, pues son los más idóneos para comunicar su propio proceso.

La guía de entrevista contiene una serie de preguntas que permitirán abarcar esta temática (Apéndice A) y responder al objetivo de la investigación. Los ejes de la entrevista son: 1) Rapport, 2) retos y estrategias para el cuidado de la salud mental, 3) formas y propuestas de participación y organización y 4) rol de instituciones educativas.

De manera complementaria y anexa a la guía, se utilizó una ficha de datos sociodemográficos elaborada por la investigadora, en donde se incluyen los principales datos de los participantes, los cuales resultan de importancia para el presente estudio (Apéndice B).

En la línea de asegurar la rigurosidad metodológica, se realizó una evaluación de expertos de la guía de entrevista, en la cual se realizaron modificaciones en las preguntas, a partir de los comentarios de los expertos. En el área del rapport, en el área de cuidado de la salud mental y en la coherencia del área “Formas y propuestas de participación y organización”. Para asegurar la pertinencia y claridad de las preguntas, se realizó una entrevista piloto, la cual correspondió a la primera entrevista del estudio. Esta permitió evaluar la adecuación de la guía de preguntas y la dinámica del proceso, sin requerir modificaciones sustanciales. Dado que la entrevista cumplió con los objetivos planteados y brindó información relevante para el análisis, se decidió incluirla dentro del conjunto de datos de la investigación.

IV.3. Procedimiento

En primer lugar, el vínculo que se tiene con la población proviene de la experiencia de la investigadora por su trayectoria laboral 4 años en la Oficina de Servicio de Orientación al Estudiante (OSOE), actualmente Oficina de Bienestar Psicológico (OBP) de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES) de la PUCP y de la Oficina de Becas (OB) también perteneciente a la misma dirección. En la primera experiencia, durante los años 2015 y 2016, la investigadora trabajó brindando psicoterapia breve, orientación vocacional y realizando evaluaciones psicológicas a alumnas de la Facultad de Educación provenientes de la Beca Hijo de Docente del programa PRONABEC. Además, a la OBP acudían alumnos y alumnas provenientes del programa

de Beca 18 a solicitar apoyo académico en los temas de: hábitos de estudio, organización del tiempo, habilidades sociales y apoyo emocional.

En la segunda experiencia en la OB, durante los años 2018 y 2019, se atendió a alumnos provenientes de las becas de la PUCP y del programa PRONABEC, brindando atención en temáticas académicas y abordaje socioemocional. De este modo, como parte de la familiarización, la investigadora en todo este tiempo se dio cuenta que los estudiantes, en su mayoría migrantes, les costaba agruparse en una comunidad y, por ende, se sentían en la mayor parte del tiempo, muy solos. Sus mayores necesidades estaban relacionadas al ámbito académico, social, familiar, emocional y económico. Dependiendo del tipo de beca en el que estaban inscritos, requerían de muchas aptitudes para poder atravesar con éxito los cursos, les costaba desarrollar habilidades sociales, se aislaban, extrañaban mucho a sus familiares y no hacían un uso correcto de sus finanzas (muchos de ellos recibían subvención económica).

A partir de este vínculo institucional, se contactó con las y los estudiantes que asisten actualmente a los servicios de la OB. Cabe señalar que no existía una relación tutorial o vínculo previo con los participantes entrevistados. Este contacto se realizó mediante el correo electrónico en el que se les compartió un *Google Forms*, donde se les explicaba los objetivos de la investigación, en qué consistiría su participación, y se les brindaba un correo electrónico y número de contacto. Una vez que los alumnos y las alumnas registraron sus datos, la investigadora llevó a cabo la coordinación para las entrevistas vía correo electrónico y, según la disponibilidad de las y los participantes, estas fueron de forma presencial o virtual (vía *Zoom*). Las entrevistas fueron llevadas a cabo durante los meses de marzo y abril del 2024 de las siguientes maneras. En las entrevistas, se brindó el consentimiento informado, el cual fue firmado tanto por los y las

estudiantes como por la investigadora. En cada entrevista se realizó la grabación y tomó nota de lo conversado, prestando atención a cada experiencia.

En algunas de las entrevistas, las alumnas entrevistadas se mostraron movilizadas emocionalmente al abordar algunos temas de su vida personal. En estos momentos se detuvo la entrevista por varios minutos, para ofrecer contención y apoyo emocional. Además, para un seguimiento eficaz de lo conversado con las alumnas, se brindaron datos de derivación de espacios psicológicos con tarifa social para que ellas puedan acceder a un tratamiento psicoterapéutico ideal según sus síntomas y su capacidad económica para mantenerlo en el tiempo. Al final de cada entrevista, se agradeció la participación de los alumnos y las alumnas, recordándoles que recibirán un correo para una reunión grupal de socialización de los resultados de la presente investigación.

Luego, se realizó una sistematización de la información para procesar los datos y se llevó a cabo la devolución de los resultados en el espacio que el participante considere más conveniente.

IV.4. Procesamiento y análisis de la información

Para el análisis de la información, las entrevistas fueron transcritas en su totalidad, permitiendo una revisión detallada de los diálogos. Siguiendo la herramienta de análisis temático (Braun & Clarke, 2017) la investigadora realizó una lectura exploratoria con la finalidad de familiarizarse con el contenido y comenzar a identificar patrones en los testimonios de los y las participantes. La primera revisión de los datos facilitó la sistematización inicial que estuvo orientada a organizar la información de manera inductiva, a través de códigos, permitiendo que las dimensiones surjan a partir de los relatos de los y las participantes.

Posteriormente, se agruparon los códigos en unidades más grandes de significado, dando lugar a temas y subtemas que dieran respuesta a los objetivos de la investigación. Esta organización

se llevó a cabo mediante el programa *Excel*, lo que permitió estructurar la información de forma ordenada. A partir de este proceso, se generaron temas centrales que sintetizaron los hallazgos y facilitaron una interpretación más profunda de los ejes de la investigación.

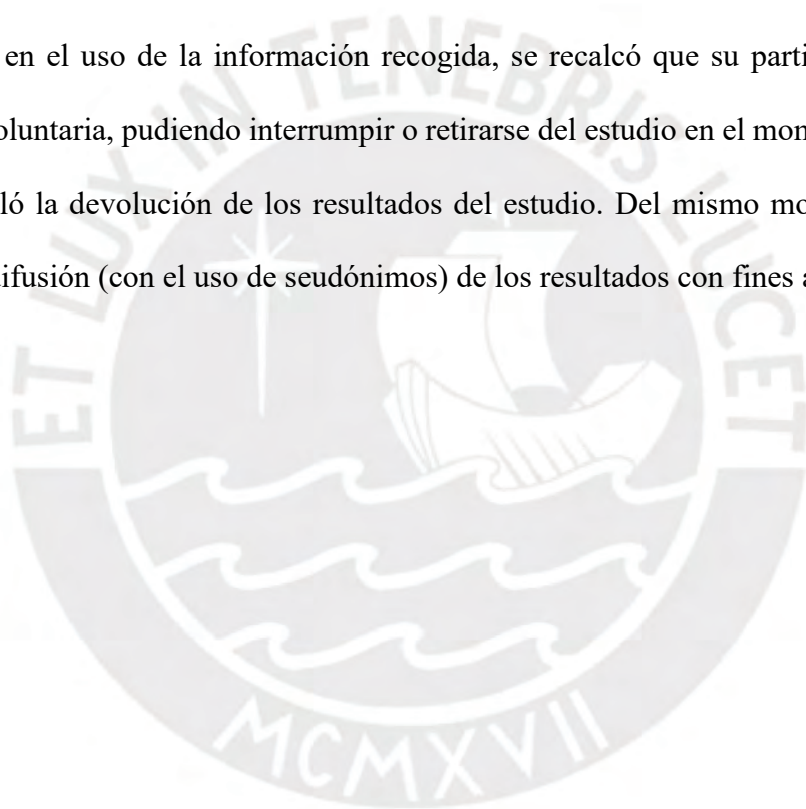
Finalmente, se procuró alcanzar un punto en el que los datos evidenciaran patrones consistentes sin develar nuevas categorías relevantes para los objetivos de la investigación. Este proceso aseguró un análisis detallado y fundamentado que demostrara la diversidad y complejidad de las experiencias. En este sentido, Meyrick (2006) destaca la importancia de la transparencia y la sistematicidad en la investigación cualitativa. La transparencia implica describir con claridad el proceso investigativo para que otros comprendan cómo se llegó a los hallazgos, mientras que la sistematicidad requiere un enfoque organizado y el cumplimiento de procedimientos establecidos para garantizar la coherencia en la recolección y análisis de datos. Asimismo, Pistrang y Barker (2012) subrayan la importancia de la integralidad y la coherencia, asegurando que el estudio aborde el fenómeno en su totalidad y mantenga una relación lógica entre sus contenidos.

IV.5. Aspectos éticos

La ética relacional es un eje central en la Psicología Comunitaria, debido a que va más allá de los intereses individuales y su prioridad es la promoción del bienestar colectivo. La equidad toma un rol importante pues implica reconocer la dignidad y humanidad de los demás, entendiendo que aquello que nos hace diferentes, forma parte de nuestra propia identidad (Montero, 2006). También se manifiesta en la promoción de valores fundamentales como el respeto por la diversidad y la inclusión, los cuales son esenciales para garantizar el reconocimiento de los derechos y responsabilidades de cada persona y fomentar una participación activa en la comunidad. El posicionamiento ético, entonces, es el enfoque centrado en escuchar las voces de todos y todas,

debido a que así se puede establecer un diálogo horizontal con el otro y reconocer sus saberes y recursos desarrollados. Esta línea supone una posición ética que guiará el trabajo del investigador y el trabajo de la comunidad (Montero, 2006).

Este posicionamiento ético estuvo asegurado mediante protocolos para el trabajo con personas, como el consentimiento informado y el protocolo de contención, que ayudaron a asegurar el cumplimiento de las consideraciones éticas. Antes de iniciar las entrevistas, se informó mediante el consentimiento informado (Apéndice C) sobre el objetivo de la investigación, la confidencialidad en el uso de la información recogida, se recalcó que su participación en todo momento sería voluntaria, pudiendo interrumpir o retirarse del estudio en el momento en el que lo deseen y se señaló la devolución de los resultados del estudio. Del mismo modo, se solicitó el permiso para la difusión (con el uso de seudónimos) de los resultados con fines académicos.



V. Resultados y Discusión

En el presente capítulo se muestran los resultados de la investigación, los cuales están divididos en tres temas que dan respuesta a los objetivos. En primer lugar, se encuentran los “Retos y estrategias personales y colectivas desarrolladas para el cuidado de su salud mental”, que supone las dificultades que han atravesado los estudiantes al migrar a Lima y los desafíos por los que atraviesan para adaptarse a la universidad. Además, se develan las estrategias personales y colectivas que han desplegado para adaptarse al entorno académico y social, resolver problemas y buscar apoyo. En segundo lugar, se presenta el “Rol de la institución educativa para el cuidado de la salud mental” en donde se introducen las experiencias de alumnos y alumnas con la atención de salud mental dentro de la universidad. Finalmente, en tercer lugar, se encuentra la “Participación de estudiantes migrantes para el cuidado de su salud mental” en donde se presentan las acciones y comportamientos en las que los y las estudiantes se involucran con el objetivo de mejorar su entorno.

A continuación, se presentarán los temas y subtemas encontrados de acuerdo a las narrativas de los y las participantes.

V.1. Retos y Estrategias Personales y Colectivas Desarrolladas para el Cuidado de su Salud Mental

Este tema comprende aquellas situaciones desafiantes por las que han atravesado las y los estudiantes, en las cuales han tenido que afrontar diversos obstáculos para poder adaptarse tanto a la ciudad de Lima como a los estudios universitarios. Además, se describen también aquellas estrategias que han sido consignadas por los estudiantes como acciones que han desarrollado en el tiempo, tanto personales como colectivas, para el cuidado de su salud mental. Dentro de este tema se encuentran los siguientes cuatro subtemas: “Retos de la experiencia de migración”; “Retos de la

experiencia de ser alumno universitario”; “Estrategias personales para el cuidado de la salud mental”; y “Estrategias colectivas para el cuidado de la salud mental”.

V.1.1. “Nunca Había Dejado de Ver a Mis Padres o a Mi Hermano Durante Varios Días”: Retos de la Experiencia de Migración.

Las y los entrevistados relatan un historial de dificultades atravesadas a lo largo de su experiencia al migrar a Lima para estudiar. Estas experiencias están marcadas por los retos para adaptarse al nuevo lugar de residencia, la convivencia entre estudiantes y la añoranza por sus vínculos familiares. Muchos relatos van acompañados de emociones como tristeza, nostalgia, miedo, preocupación y estrés.

Para iniciar sus estudios, muchos de los participantes tuvieron dificultades en el proceso de adaptación al lugar de residencia, específicamente en aspectos como el manejo del dinero y la alimentación, el riesgo ante el peligro y la experiencia de tratar con las personas de la ciudad. De esta manera, una de las participantes relata los inconvenientes que atravesó manejando su alimentación y economía por sí misma:

Algo que era un poco feo también era que obviamente tenía que vivir sola y me preocupaba el hecho de la plata o la comida y esas cosas. Y bueno, obviamente sí fue difícil al inicio. Después también. Al inicio, cómo manejar el dinero y ese tipo de cosas estresa, y la comida también porque, o sea, ya, estudio y todo, pero ¿y qué voy a comer? Cosas así. Y eso sí hacía que tenga como ansiedad a cómo voy a manejar ese tipo de cosas ahí estando sola. (Rosario, 20 años, Lambayeque, 2024)

Con respecto a este reto, tal y como lo plantean Tosi et al. (2008) el proceso de adaptación al nuevo entorno en estudiantes migrantes implica complicaciones concretas en el manejo de la economía, los hábitos de alimentación y el estrés añadido. Estos desafíos se enmarcan en un contexto más amplio de elevadas exigencias académicas, conflictos económicos y soledad. Asimismo, la investigación de Hernández-Palomo et al. (2024) señala que el estrés financiero influye en el desempeño académico, ya que al no cubrir gastos como el transporte para asistir a clases o regresar a casa, aparecen angustia y preocupación. Se encontró también que no podían mantener el costo de los materiales para sus trabajos.

Además de la adaptación, un segundo reto fue que las jóvenes pudieran aprender a movilizarse solas y sentirse seguras en la ciudad. En este sentido, la alumna comenta que tanto ella como sus compañeras solían evitar eventos sociales por temor a perderse en una ubicación y atravesar peligro:

Como becados, yo puedo dar testimonio personal, siempre he visto que mis compañeras, y yo también a veces, trato de evitar cosas. Es como que va a haber tal evento social o esto, pero tratamos de no ir. También por el hecho de que quizá muchos no conocen mucho Lima y está ese temor de, tal vez me pierdo o al menos a mí se me pasa la ansiedad de no puedo salir más de la manzana porque me pasa algo aquí y yo no sé, me he perdido varias veces en Lima he tenido experiencias bonitas, otras no tanto. Entonces también ese recelo y temor que puede pasar algo y hay que tener cuidado. (Teresa, 19 años, Junín, 2024)

Esta experiencia de inseguridad se intersecta con la vivencia de ser mujer y movilizarse en la ciudad de Lima. La alumna destaca que existe el temor entre sus amigas y que deben tener cuidado por miedo a que “algo pase”. Al respecto, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

(2014) destaca que la condición de migrante aumenta la vulnerabilidad de las mujeres ante situaciones de violencia de género. De este modo, la falta de redes de apoyo social o familiar y las desigualdades estructurales basadas en género, dificultan el acceso a servicios públicos de asistencia y prevención de la violencia.

Las experiencias de socialización y la percepción del entorno juegan un papel decisivo en la adaptación de los estudiantes a la capital, ya que la manera en que interactúan con las personas en su nuevo contexto puede influir directamente en su sentido de pertenencia y en su bienestar emocional. En esta línea, Strayhorn (2018) señala que evitar acudir a eventos de tipo social puede generar un aislamiento que afecta el desarrollo de habilidades interpersonales y el sentido de pertenencia en el aula, en el campus o fuera de él, lo cual dificulta no solo la adaptación académica, sino también los logros, las aspiraciones e incluso la permanencia del estudiante en la universidad.

En el siguiente diálogo se reflejan las comparaciones entre el lugar de origen y la capital, plasmando las diferencias en la calidez del trato. Una estudiante migrante de Junín, refiere cómo estas diferencias en la dinámica social en Lima le resultan más distantes en comparación con su ciudad de origen:

Sí hubo personas un poco groseras aquí, al menos en Huancayo yo siento que hay un poco más de, no sé si calidez, pero hay un poco más de amabilidad. Pero en Lima vi que las personas eran como cada una por su lado las veías. Y quizá por el tema de la inseguridad también es esa desconfianza, no puedes confiar en la persona que está a tu lado. Vi pocas personas que las sentías solidarias, a diferencia de allá, que si algo me pasaba allá en realidad veía más dispuesta a las personas de darte la mano, pero aquí lo sentí un poquito frío. (Teresa, 19 años, Junín, 2024)

Las diferencias entre las ciudades de origen y la ciudad de Lima pueden impactar en la adaptación universitaria. Este reto pone en evidencia las diferencias percibidas entre la cultura de origen y la cultura del nuevo entorno, destacando cómo estas dinámicas afectan la experiencia migratoria. Como señala Portocarrero (2007), Lima ha sido históricamente construida como centro dominante, lo que refuerza jerarquías culturales frente al interior del país. La percepción de una mayor “frialdad” y “desconfianza” en las interacciones en Lima, en contraste con la “amabilidad” y “solidaridad” vividas en Huancayo, refleja tensiones que amplían el sentimiento de estrés y de adaptación. La inseguridad como una posible causa de la desconfianza en el contexto limeño reduce la disposición para interactuar en espacios públicos.

La migración conlleva múltiples desafíos, especialmente para quienes dejan atrás a sus familias por primera vez. La separación del hogar, las rutinas compartidas y el apoyo cotidiano de los seres queridos pueden generar sentimientos de soledad. Adaptarse a una nueva realidad implica no solo reorganizar la vida en términos prácticos, sino también afrontar el impacto emocional de la distancia. Así, Ramiro, un joven de 23 años proveniente de Junín, comparte cómo vivió este proceso:

Al inicio fue...un poco difícil porque yo nunca me había alejado tanto de mi familia, nunca había dejado de ver a mis padres o a mi hermano durante varios días. Al inicio fue un poco chocante porque no sabía si me iba a adaptar, si iba a despertarme yo solo. Esas cosas simples donde a veces tu mamá va con un plato de comida, andas estudiando o a veces tu papá llega y a la hora de la cena empiezan a compartir cómo les fue su día a día. A veces uno se siente solo, entonces esa especie de soledad sí o sí me chocó al inicio. Pero poco a poco me fui acostumbrando. (Ramiro, 23 años, Junín, 2024)

Tal y como lo señala Rodríguez (2020), el cambio de residencia enfrenta a los jóvenes a situaciones en las cuales no podrán ver a diario a sus padres y familiares, perdiendo esos pequeños momentos cotidianos de compartir. Se ha identificado la separación de la familia como uno de los principales desafíos emocionales que enfrentan los estudiantes universitarios migrantes. Al dejar su ciudad y región, y sus vínculos más significativos, experimentan sensaciones de soledad y desajuste inicial, derivadas de la pérdida de los momentos cotidianos compartidos con la familia. Esta distancia genera experiencias de nostalgia, lo que, en muchos casos, se traduce en una sensación de desvalimiento ante la falta de apoyo cercano. En este sentido, los participantes señalaron que alejarse de sus familiares nucleares les generó sensaciones intensas asociadas a la soledad, la tristeza y la necesidad de ayuda (Tosi et al., 2008).

Y por último yo creo que a mí también me afectó lidiar con cosas que me pasan a mí, pero, ¿cómo explicarlo? Por ejemplo, cuando estoy enferma o siento que necesito ir al doctor, recurría a mi familia, recurría a mi mamá para que ellos me puedan aconsejar o me puedan llevar al doctor. Y allá en Lima, es como que volteo y tengo a mi hermano que está ocupado y no tengo a nadie más. Entonces es como que dices quiero apoyo que te da la familia, que te da el tener a personas que te quieren alrededor tuyo, ese apoyo de si tú estás ocupada haciendo esto o estás estresada, yo te ayudo. Siento que ya no tener ese apoyo también como que me hace presión. (Beatriz, 21 años, La Libertad, 2024)

Lo expuesto coincide con Laino y Gómez (2022) quienes proponen que perder el soporte emocional y logístico brindado por la familia y la comunidad, supone un estresor significativo en la vida de los y las jóvenes que migran. Este acontecimiento desconcierta y deviene en soledad y en angustia. De esta manera, al no encontrarse físicamente presentes los soportes indispensables para

afrontar el malestar emocional que representan los cambios al migrar, se evidencia una sensación de presión y desamparo que puede impactar negativamente en el bienestar y desempeño académico de los y las jóvenes.

Además de sentir la ausencia de la familia, las y los estudiantes dan cuenta de los retos para formar nuevos vínculos, explicando la tensión existente entre sus necesidades de aislamiento temporal y la preocupación por cómo estos podrían ser interpretados por otros. Los “bajones” se describen como parte natural del ritmo social, en donde la soledad no es vista como un problema a resolver sino como una necesidad legítima de autorregulación:

Estábamos hablando el otro día de los bajones, hay momentos que a mí me da por estar sola, o sea no es que no quiera hablar con nadie, pero yo digo: mejor prefiero quedarme en mi casa. Estábamos hablando de la batería social, que a veces es un tema que no se habla mucho, pero no sé, un amigo lo sacó como conversación. Yo me di cuenta. Es cierto, hay días en que yo no quiero ser un grupo, quiero estudiar sola porque no tengo ánimos de hablar y cosas así. (Fresia, 18 años, Cerro de Pasco, 2024)

De acuerdo a lo presentado, la expresión "batería social" se convierte en un concepto clave para entender cómo los y las jóvenes gestionan sus emociones, especialmente en un contexto universitario que puede resultar abrumador. En este caso, la soledad no es vista como algo negativo, sino como una estrategia necesaria para recuperar fuerzas. Sin embargo, la preocupación por cómo esta necesidad será vista por los demás evidencia la presión social que los estudiantes sienten para estar constantemente “disponibles” y “conectados”. De esta forma, el deseo de "quedarse en casa" no solo refleja una forma de descanso, sino también un intento de colocar límites frente a las demandas sociales que pueden resultar intensas.

En esta misma línea, en las conversaciones con estudiantes sobre las dinámicas sociales en el campus, surgió una observación interesante acerca de cómo se forman y mantienen los grupos durante los momentos de socialización en las horas de almuerzo. Se señala que existen diferencias entre estudiantes de la capital y estudiantes provenientes de otras regiones, donde si bien los primeros no hostilizan a los segundos, tampoco los incluyen en sus círculos sociales:

Yo veo en las horas de almuerzo a grupos, grupos de amigos o grupos de amigas. Pero muy difícilmente encuentras a un grupo de chicos que tú sabes que son limeños y tú sabes que tienen plata, junto con otros chicos que no sé, que se ven más tranquilos o no tan limeños, o sea, no los desprecian, pero tampoco es que se involucren con ellos. (Beatriz, 21 años, La Libertad, 2024)

En la experiencia compartida, se reflexiona sobre la forma en que los grupos se agrupan y segmentan, por el lugar de procedencia y la clase social. Como señalan Reátegui, Grompone y Rentería (2024) durante la etapa universitaria, los y las jóvenes provenientes de colegios de clase alta de Lima, suelen tener más contacto con personas de su misma escuela o afines. Esta dinámica de agrupación no solo refuerza las diferencias entre los estudiantes, sino que también limita las oportunidades de integración para aquellos que provienen de contextos distintos. Este hallazgo refleja, en menor escala, las desigualdades estructurales presentes en la sociedad, donde factores como el lugar de procedencia y la clase social influyen en la formación de redes y vínculos de apoyo. En este sentido, la falta de integración no se manifiesta necesariamente en actos explícitos de exclusión, sino en una indiferencia que puede dificultar la construcción de relaciones significativas y el sentido de pertenencia de los estudiantes migrantes.

Igualmente, los participantes relatan haber tenido experiencias difíciles con problemas de salud mental tales como ansiedad, estrés, desborde emocional, problemas para dormir, problemas con el alcohol y sentimientos de inferioridad. Dado el estrés constante, los pensamientos que generaban malestar se unían a emociones difíciles, llegando a generar dificultades para sostener actividades con compañeros, académicas y personales:

Recuerdo que no podía dormir y cuando lograba dormirme, era el único momento en el que me sentía tranquila, porque cuando despertaba de nuevo era como si los pensamientos y toda esa sensación llegara a machacar y sentía muchas ganas de llorar a cada momento. Me ponía a llorar delante de mis compañeros, de la nada. Estábamos haciendo trabajos y me ponía a llorar en la clase. El nivel en el que me ponía fue muy fuerte, la verdad nunca pensé que me iba a pasar algo así, pero, sí, el año pasado fue muy fuerte respecto a mi salud mental. (Teresa, 19 años, Junín, 2024)

Lo mencionado se relaciona con investigaciones previas que señalan que las y los jóvenes que migran para continuar sus estudios suelen atravesar emociones como la soledad, la nostalgia, el deseo de regresar a casa, el miedo al fracaso académico, la desconexión con su entorno y una sensación persistente de frustración (Guevara y Alfaro, 2020; Gómez, 2019). Asimismo, Rincón et al. (2021) identificaron dificultades en la regulación emocional entre estudiantes universitarios migrantes. Por otro lado, se ha evidenciado que los principales motivos de atención en los servicios de bienestar universitario están relacionados con cuadros de ansiedad y depresión (Agudelo Vélez, Casadiego Garzón y Sánchez, 2008).

En suma, la experiencia de los y las jóvenes que migran a Lima para estudiar está marcada por múltiples retos a nivel de la adaptación al entorno social. Los participantes describen dificultades

que incluyen retos de adaptación a la ciudad, dinámicas sociales complejas y un significativo impacto emocional que trae sentimientos de soledad y desvalimiento. Esta experiencia migratoria se ve además afectada por problemas de salud mental que incluyen ansiedad, estrés y dificultades de autoconfianza, configurando un panorama que demanda capacidad académica y habilidades de adaptación sociocultural. No obstante, esta experiencia migratoria no queda exenta de la experiencia académica, como se desarrollará en el siguiente subtema.

Ser estudiantes migrantes y becados implica enfrentar retos adicionales a los que atraviesan otros universitarios. Si bien la beca cubre los costos académicos, esto no elimina las dificultades económicas, ya que deben asumir otros gastos esenciales, como alimentación, vivienda y transporte. En muchos casos, los recursos disponibles no son suficientes para cubrir estas necesidades, lo que acentúa la presión y las exigencias que enfrentan en su día a día.

V.1.2. “Es normal no dormir, es normal no comer a veces...tienes que estudiar”: Retos desde la experiencia de ser alumno universitario.

Las y los estudiantes universitarios entrevistados también han atravesado retos vinculados a la experiencia de estudiar en la universidad. Estos retos se relacionan con la adaptación a la exigencia académica, la organización del tiempo y la autoexigencia.

La transición del colegio a la universidad no solo implica un cambio de ambiente, sino también una transformación en el ritmo de estudio. Esta variación puede ser pronunciada para quienes enfrentan un nuevo sistema educativo y la adaptación a la vida en la ciudad:

Creo que lo más difícil es la carga académica, la carga. En un colegio estatal no hay tanta exigencia, no está tan presente el profesor. Pero en la universidad, al llevar bastantes cursos y los profesores estar ahí siempre pendientes de ti, sientes una especie de presión de estar

estudiando constantemente. Y adaptarse a eso, más al haberse mudado a Lima...hubo momentos donde sí sentía ansiedad, esas cosas de desesperarme... (Ramiro, 23 años, Junín, 2024)

Estos hallazgos ilustran algunos de los desafíos académicos que enfrentan los participantes. Al comparar las experiencias entre la escuela en su región de origen y la universidad, se destaca un incremento en la carga académica y el ritmo intenso de estudios, que da como resultado sensaciones como ansiedad frente a los estudios. La presión percibida, aunada al hecho de haberse mudado a una ciudad nueva, desencadena emociones como desesperación y angustia. Esto coincide con la investigación de Ramos, López-Cocotle y Columba (2020) en la que se determinó que existe un alto índice de estudiantes de educación superior con un nivel de estrés moderado, siendo los estímulos desencadenantes más frecuentes las evaluaciones, la sobrecarga de tareas académicas y el tiempo limitado para hacer los trabajos.

En cuanto a la exigencia académica, las y los estudiantes refieren que esta es muy alta y muchos se alertan entre sí sobre lo que vivirán a futuro cuando se añadan las cargas laborales. Además, advierten que es algo inevitable y que se ha normalizado entre el alumnado el hecho de no descansar o no alimentarse por la elevada exigencia:

Cuando llegas a Lima y sabes que todos están pasando por lo mismo, y que mucha gente te dice: “Espérense, que luego es peor...espérense, porque para los que trabajan es peor”, entonces creo que aceptar...estás en cierta parte que es algo que tienes que vivir, creo que sí lo aceptas. Yo sí lo he llegado a aceptar, como que es normal no dormir, es normal no comer a veces porque tienes que estudiar. Es normal. Es muy normalizado. (María del Pilar, 21 años, Áncash, 2024)

En sus respectivas investigaciones Torcomian (2016) y Langa (2019) han encontrado en los estudiantes la necesidad de ejercer un control muy exigente sobre su tiempo, debido a que la beca constituye un recurso crucial para obtener la opción de una carrera universitaria. Tal y como se observa, muchos de los y las jóvenes utilizan las horas de descanso para invertir las en elaborar tareas y reforzar sus materias, lo cual está relacionado con un gran compromiso frente a los estudios. Sin embargo, esta cultura universitaria resulta problemática pues podría validar hábitos dañinos para la salud física y mental.

Dormir poco se ha convertido en un hábito frecuentemente normalizado en la experiencia académica de muchos estudiantes universitarios. Según Estrada-Araoz, Ayay-Arista, Cruz-Laricano, y Paricahua-Peralta (2024), quienes enfrentan una carga académica exigente suelen optar por alimentos rápidos y poco nutritivos debido a la escasez de tiempo. Este contexto, sumado a la necesidad de conciliar lo académico con las demandas familiares o los retos de adaptación social, repercute negativamente en la posibilidad de tener un descanso reparador o mantener una rutina de actividad física.

Finalmente, algunos estudiantes se presionan constantemente para poder culminar la carrera en el tiempo establecido, para lo cual deben matricularse en seis o más cursos por semestre. Esta carga académica genera consecuencias a nivel físico, generando cansancio y desorden en la alimentación. Además, se observa que puede generar un impacto a nivel emocional:

Yo siempre, desde que pisé Lima, tenía mucha presión a lo que debo llegar, a lo que debo lograr. Por ejemplo, una de mis presiones es acabar la carrera en seis años y eso me obliga a llevar como siete u ocho cursos por ciclo. Recuerdo que en el 2023-1 me lancé a practicar y a la vez llevé seis cursos en la facultad, de manera presencial. Fue demasiado impactante. O

sea, ese es un sentimiento que muchos lo viven, yo lo viví. Es algo de que no duermes, no tienes tiempo para tus comidas. (María del Pilar, 21 años, Áncash, 2024)

Se evidencia cómo la presión por cumplir con las expectativas académicas altas y los tiempos establecidos para hacerlo, impacta en el bienestar de los y las estudiantes. La necesidad de avanzar rápidamente en la carrera los lleva a sobrecargarse con múltiples responsabilidades, afectando su bienestar físico y emocional. Esta exigencia responde no solo a aspiraciones personales, sino también a presiones estructurales, como la duración de la beca o el temor a retrasarse en un entorno competitivo. Al respecto, Arnett (2004) señala que la adultez temprana está marcada por altos niveles de estrés vinculados a la autonomía y el logro, lo que se acentúa en contextos de vulnerabilidad.

Los estudiantes enfrentan desafíos como una exigencia académica superior a la experimentada en el colegio, dificultades en la gestión del tiempo y una intensa autoexigencia manifestada en la presión por completar la carrera en el tiempo establecido. Esta combinación de factores genera un impacto significativo tanto en el bienestar físico como emocional de los estudiantes, evidenciando cómo la experiencia universitaria trasciende lo académico para convertirse en un desafío integral que interviene en múltiples aspectos de su vida cotidiana.

V.1.3. “Lo que usualmente hago con el perfeccionismo, es tomarme un segundito para pensarlo”: Estrategias personales para el cuidado de la salud mental.

Los y las estudiantes enfrentan los retos del cuidado de su salud mental desde una posición activa, en la cual utilizan los recursos que tienen a su disposición, desarrollando nuevas habilidades en el proceso y buscando apoyo en su entorno social e institucional. En primer lugar, los recursos personales, como la introspección y la autorregulación emocional, reflejan una capacidad para

afrontar los desafíos que surgen de su experiencia migratoria. Además, en su transición, los estudiantes desarrollan habilidades como la resolución de problemas y la capacidad de pedir ayuda, lo que evidencia un aprendizaje significativo durante el proceso migratorio. Estas competencias no siempre están presentes al inicio, sino que se construyen en respuesta a las necesidades que van surgiendo y son esenciales para su bienestar. Por último, la búsqueda de apoyo de terceros, como amigos, amigas y la propia institución educativa, demuestra que los y las jóvenes no afrontan los desafíos de manera aislada.

En primer lugar, es importante recalcar que el camino universitario no solo es un viaje académico, sino también un profundo proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal. A medida que los estudiantes navegan por los desafíos de la educación superior, muchos se encuentran en un constante diálogo interno de introspección, evaluando sus acciones y respuestas emocionales frente a las presiones académicas y personales:

Siento que siempre me siento, o estoy en un momento para reflexionar, y digo: “Bueno, estas son las cosas que estoy haciendo mal, o estas son las cosas con las que me estoy autosaboteando. Yo sé cuál es la respuesta. Yo sé que... dejar de hacerlas, o cambiar por cosas sanas, o intentar cambiar mi rutina para, no sé... no frustrarme, deprimirme tanto porque me va mal en una nota de la universidad, o porque no me esté yendo bien aprendiendo temas sobre un curso. Hago cosas que puedan hacerme sentir más en paz. (Beatriz, 21 años, La Libertad, 2024)

La capacidad de los y las estudiantes para reconocer aquellas conductas que perjudican su avance, sugiere una disposición a asumir responsabilidad sobre su propio bienestar, lo cual es valioso en el proceso de adaptación universitaria. Como señala Hernández-Palomo et al. (2024), es

posible que la condición de estudiante migrante haya impulsado el desarrollo de esta autoconciencia, dados los retos y desafíos mencionados anteriormente.

Asimismo, la capacidad de autorreflexión es una habilidad valiosa que se desarrolla durante los años formativos, muchos estudiantes utilizan habilidades para reconocer sus patrones de comportamiento poco saludables e implementar cambios positivos:

Lo que usualmente hago cuando el perfeccionismo como que me está agarrando es tomarme un segundito para pensarlo. O sea, pienso si en verdad tengo que sacar perfecto en esta nota, o como recién estamos iniciando no hay tantos veintes. Yo decido qué quiero aceptar o qué no quiero aceptar, pero acorde a mi trabajo, o que la retro no es personal hacia mí, sino es hacia el trabajo. Estoy tratando de mentalizarme constantemente. (Socorro, 19 años, Junín, 2024)

Como se observa en la cita anterior, los y las estudiantes experimentan el perfeccionismo como un desafío importante y riesgoso para la salud mental. Se observan esfuerzos conscientes por diferenciar la valía personal de los resultados académicos, como una estrategia personal para promover su salud mental. De este modo, como se señala en estudios previos, las y los estudiantes poseen capacidades de afrontamiento adaptativo debido a que tienen una participación activa en su propio bienestar, que puede permitirles mantener un equilibrio emocional frente a los retos académicos (Duche Pérez, Jaime Zavala, Montesinos Chávez & Tomaylla Quispe, 2020).

Además, en sus discursos, señalan que cuentan con habilidades para resolver los problemas que se les presentan a través de buscar ayuda de otros, como una estrategia importante para cumplir las metas. Se observa en sus discursos una comprensión de las limitaciones individuales y la

importancia de la interdependencia social. Se reconoce que el éxito no siempre es un logro individual y que la colaboración y el apoyo mutuo son aspectos fundamentales de la experiencia humana:

Una de las habilidades sería que en la situación, siempre voy a buscar una solución por la cual arreglar dicha situación. También creo que algunas veces no se tiene en cuenta el pedir ayuda, yo considero que esa es una habilidad de la persona, porque hay muchas personas que no lo hacen, tal vez por miedo o tal vez se sientan presionadas, pero no lo hacen. Pedir ayuda yo considero que es de humanos, que es parte de nosotros, que en algunas ocasiones no siempre vamos a conseguir todo, no siempre lo vamos a lograr solos, necesitamos de compañía. (Pedro, 18 años, Tacna, 2024)

La búsqueda de ayuda entre pares es una estrategia clave para manejar el estrés, especialmente en entornos exigentes como la universidad, donde los estudiantes se enfrentan a diversas situaciones tanto a nivel académico como interpersonal (John, Page, Martin & Whittaker, 2018). En esta línea, es importante recalcar que la conformación de redes en psicología comunitaria se sostiene en la idea que las personas no enfrentan sus problemas de manera aislada, sino a través del fortalecimiento de redes y la participación activa de la comunidad. Desde esta perspectiva, la creación y fortalecimiento de redes de apoyo resulta clave para la promoción de la salud mental y el bienestar comunitario (Montero, 2006).

En esta línea, una estrategia muy importante para el cuidado de la salud mental es la decisión de asistir a los servicios que ofrece la universidad. Muchos de los y las participantes utilizan esta estrategia no solo para aprender habilidades sino para tener un espacio de escucha:

No, no había ido al psicólogo antes, solamente fui cuando era chiquitita, entonces no entiendo la dinámica de la psicología. Y justamente por ese entonces, cuando estaba yo con esa burbujita, toda esa nube negra, me apareció un mensaje de la Oficina de Becas que decía: “Asesorías, temas personales, académicos”. Entonces ya pues, dije: “Hay que aprovechar este momento para hablar de todo”. (Socorro, 19 años, Junín, 2024)

En este hallazgo, la expresión “nube negra” puede significar que los y las estudiantes experimentan un malestar asociado a un espiral de pensamientos negativos y emociones desagradables. A pesar de ello, se encontró que la decisión de utilizar los servicios de salud mental de la universidad revela una estrategia personal de autocuidado, utilizada como un recurso para expresarse y emplear el espacio para su bienestar.

También, las y los jóvenes optan por realizar actividades que les permitan distenderse de las preocupaciones de la vida universitaria. Invertir su tiempo con amigos, amigas, compañeros, compañeras y realizar actividades como escuchar música, ver películas y jugar videojuegos, ayuda a incrementar la sensación de bienestar al ser actividades a través de las cuales puedan experimentar sensaciones positivas:

Conversar con amigos, porque ahí sentía que me podía liberar, que me escucharan, sentía que era más que suficiente. Una serie que me guste, escuchar música, escuchar cuando estoy triste las letras que más me gustan, eso me motiva. Me sentía así y ya me motivaba con la canción. También me gusta jugar a los videojuegos. (René, 19 años, Arequipa, 2024)

Estos hallazgos se alinean con lo estudiado por Caldwell (2005) relacionado a los beneficios de la conexión social y la participación en actividades de ocio para estudiantes universitarios,

especialmente que experimentan estrés u otros desafíos de salud mental. La capacidad de expresarse, encontrar apoyo emocional en sus compañeros y compañeras y participar en hobbies de su agrado son estrategias valiosas para su bienestar.

El uso de autodiálogos para controlar las emociones que generan malestar y el control de la respiración como estrategia para regularse, son claves para modular el desborde ante el estrés: “Puse mi cuerpo frente al espejo y dije: oiga, cálmate, cálmate. Me vi yo misma en tantas cosas pequeñas. En este caso sería más el respirar, el contar hasta diez para manejar estas emociones pequeñas” (René, 19 años, Arequipa).

Las estrategias personales de autorregulación de las emociones pueden convertirse en una forma cotidiana y significativa para cuidar la salud mental. La autoobservación favorece la contención y el reconocimiento de emociones, y su capacidad de agencia permite gestionar el malestar en momentos de estrés. Además, el cuerpo, el lenguaje y la acción son recursos internos disponibles para sostenerse, reafirmando que el cuidado de la salud mental no solo depende de intervenciones profesionales, sino también de prácticas personales que emergen de la experiencia vivida. Finalmente, en sus estrategias aparece el autocuidado, como aquellas prácticas que cada persona realiza de manera consciente para promover su bienestar físico y emocional. Esta implica utilizar habilidades cognitivas para orientar acciones que favorezcan su desarrollo (Olea, Ampudia, Cárdenas & Martínez, 2016).

A partir de todo lo expuesto, se concluye que los estudiantes universitarios han desarrollado diversas estrategias individuales para cuidar de su salud mental, las cuales abarcan un proceso activo de introspección que les permite identificar y modificar patrones de comportamiento poco saludables; el reconocimiento de redes de apoyo, que incluye tanto la capacidad de pedir ayuda como la valoración del soporte de profesores y pares; y el aprovechamiento de recursos institucionales y personales, que va desde la participación en servicios de salud mental universitarios

hasta la práctica de actividades recreativas y técnicas de autorregulación emocional. Este conjunto de estrategias refleja una comprensión de la importancia del bienestar mental y evidencia cómo los estudiantes combaten activamente el estigma tradicionalmente asociado a la salud mental en el contexto peruano.

V.1.4. “Si algo está mal es como que también estamos ahí y si una tiene que llorar, dejamos que llore y las demás consolamos”: Estrategias colectivas para el cuidado de la salud mental.

Además de las estrategias individuales, se ha podido encontrar que los y las estudiantes utilizan estrategias comunitarias para promover y cuidar de su salud mental. Entre estas se encuentran las siguientes acciones: el sostenerse de la pareja para lidiar con las dificultades, apoyarse mutuamente con compañeros en el ámbito emocional, confiar en sus familiares, compartir vivencias con otros becarios provenientes de regiones, ayudarse en el área académica y participar en actividades de equipo.

En las entrevistas, se señala la importancia de los vínculos afectivos como mecanismo de soporte emocional, en particular, se hace énfasis en la pareja como figura de soporte ante un momento de vulnerabilidad:

Yo he venido ayer, este es el primer domingo que la he pasado en Lima y ayer sentía que me desesperaba y ya no podía más. Ahora que tengo a mi enamorada y que ya tengo bastante tiempo con ella, la llamé, la llamé para escuchar su voz. La llamé porque necesitaba hablar con alguien y me fui quebrando poco a poco. (Álvaro, 22 años, Cajamarca, 2024)

La búsqueda de comunicación con la pareja, es una estrategia colectiva que refleja la importancia de los vínculos como recurso emocional, especialmente para estudiantes migrantes que atraviesan por procesos de adaptación. Tomar la iniciativa para buscar a personas significativas evidencia la habilidad de construir redes que permitan procesar emociones para cuidar de la salud mental. Investigaciones como las de Slatcher y Selcuk (2017) evidencian que el apoyo emocional de la pareja puede ser un factor protector durante periodos de transición y estrés, ayudando a reducir la ansiedad e impulsar la resiliencia.

Asimismo, muchas jóvenes han logrado consolidar un grupo importante de sostén emocional, comentando que se reúnen con sus amigas y juntas dialogan acerca de sus emociones. Al sentirse en confianza se ayudan mutuamente y consolidan lazos:

Sí, más con mi grupo cercano de amigas en la universidad. Nos reunimos a veces para estudiar o, a veces, nos sentamos en los pastos a conversar: “¿Qué tal estuviste? ¿Qué pasó con esto?”. Como dije, somos muy abiertas en expresar lo que sentimos y, si algo está mal, es como que también estamos ahí. Y si una tiene que llorar, dejamos que lllore y las demás consolamos. Entonces eso nos ayuda un montón. (Beatriz, 21 años, La Libertad, 2024)

De esta forma, como se presenta en la cita, las estrategias colectivas basadas en las conexiones sociales entre pares son mecanismos de apoyo de tipo emocional. Sánchez-Vidal (2007), analiza en su artículo teórico sobre concepciones de comunidad, que estas prácticas funcionan como mecanismos donde el individuo despliega conexiones con su grupo cercano, constituyendo un sistema de soporte emocional que trasciende el apoyo individual. La creación de un espacio de comunicación abierta y vulnerable demuestra recursos adaptativos para enfrentar situaciones de estrés, especialmente en contextos de migración estudiantil. Sumado a esto, resulta relevante

fomentar espacios de fortalecimiento de los vínculos, desde el reconocimiento de la identidad cultural en cada grupo de estudiantes. La identidad cultural fortalece el sentido de pertenencia y previene la exclusión en espacios sociales. En estos espacios pueden actuar docentes, jefes de práctica, asistentes de docencia, compañeros y personal administrativo para contribuir a la integración de los y las estudiantes.

En este sentido, el rol de los pares en el bienestar emocional y la percepción de autenticidad en las relaciones revelan la importancia de las redes de apoyo sociales en el contexto universitario:

Algunos compañeros que me veían un poco decaído también me ayudaron. Agradezco mucho eso de la universidad, que te da amigos reales para toda la vida, porque yo sé que va a ser para toda la vida. Con algunos compañeros, con algunos amigos que he conocido en la universidad me ayudaron en ese aspecto de no dejarme derrotar por mí mismo. (Pedro, 18 años, Tacna, 2024)

Reconocer el valor de las amistades universitarias, sugiere que estas relaciones son una fuente importante de bienestar y afrontamiento. Estas estrategias colectivas destacan por ser valiosas al momento de experimentar situaciones de malestar emocional, sobre todo por su calidad de red de contención que impide el abandono de metas personales. Los vínculos significativos ayudan a los participantes a sobreponerse, sentirse en compañía y obtener ayuda, por lo que suponen una estrategia eficaz.

Así, por ejemplo, se ilustra el papel que juegan las relaciones de apoyo entre pares, especialmente para estudiantes que comparten circunstancias desafiantes. Las estrategias colectivas permiten la adaptación al entorno universitario y fomentan la motivación académica. Los y las

jóvenes atribuyen sus capacidades para conllevar los desafíos académicos a las relaciones de amistad basadas en experiencias compartidas:

Como te contaba, yo tengo una amiga que también es de provincia, también está con la beca, entonces nos encontramos en la misma situación. Yo le contaba esto: “Mi papá no va a poder venir esta semana”, y ella me decía: “Pues vendrá la siguiente”. Pero ya estábamos ahí las dos; las dos teníamos las mismas situaciones...O ella jalaba y yo le decía: “Ya, tenemos que estudiar más”. Sí fue buena, me ayudó bastante. Si no hubiese tenido tantas cosas en común con ella, no sé si hubiese podido sobrellevarlo. (Fresia, 18 años, Cerro de Pasco, 2024)

Tener amistades que atraviesan los mismos desafíos supone un incentivo mutuo para afrontar los retos académicos y emocionales. Este hallazgo coincide con los estudios de Ramírez y Rengifo (2019), quienes destacan la importancia de generar vínculos con personas que comparten experiencias migratorias. De este modo, la construcción de redes no solo brinda apoyo emocional, sino que también facilita el afrontamiento de dificultades que, en ausencia de estos lazos, podrían resultar más difíciles de sobrellevar.

De hecho, los y las participantes señalan sentirse apoyados(as) por sus familiares con quienes se comunican constantemente. Esta estrategia les permite sobrellevar las cargas académicas y reponerse cuando la soledad o el desánimo los embarga:

A veces, en ese sentido, recuerdo que llorar era bastante importante para mí porque lloraba una vez al mes o una vez cada dos semanas, y, después de llorar, ya me sentía mejor para poder seguir estudiando. Fue bastante complicado, fue bien complicado, pero en ese entonces fui a vivir por Santa Anita, donde tengo familiares, así que durante ese aspecto emocional de

llegar a casa y tener a mi abuela para contarle alguna que otra cosa, entonces lo tenía eso cubierto. (Álvaro, 22 años, Cajamarca, 2024).

La combinación de estrategias personales como la autorregulación y colectivas como el apoyo familiar ilustran habilidades de afrontamiento y autocuidado. Es en este sentido que resulta vital el acompañamiento familiar para atravesar por situaciones complejas en entornos de presión académica. Contreras y Hernández (2019) analizaron las redes colectivas de apoyo familiar en estudiantes de 18 a 30 años de edad de la universidad en Guadalajara, encontrando que los miembros de la familia extendida cubren necesidades emocionales, las mujeres son las principales proveedoras de acompañamiento social y contar con una red de apoyo familiar está asociado con la motivación y el bienestar.

En esta línea, muchos alumnos y alumnas ilustran vívidamente el impacto del apoyo familiar en el rendimiento académico y la motivación personal. Frente a un desafío académico inicial, algunos estudiantes recurren a sus padres como fuente primaria de apoyo emocional. La determinación de los estudiantes para perseverar y alcanzar sus metas educativas en un nuevo entorno académico supone convivir con la responsabilidad de dar todo de sí para honrar el esfuerzo de la familia:

Lo primero que hice cuando vi mi primer examen, digamos la PC1, en la que no tuve un buen rendimiento, fue llamar a mi mamá y decirle: “Mamá, no estoy entendiendo lo que están escribiendo en la pizarra, no capto esa idea”. Porque siempre he tenido confianza con mi mamá para contarle las cosas, si me va mal, si me va bien. Y mi mamá me dijo: “Yo creo en ti, hijo. Yo sé que lo vas a lograr”. Esas palabras como que encendieron algo en mí para que yo pueda crear acciones que me permitan mejorar, porque también sé que mi mamá ha

invertido mucho, se ha esforzado mucho para que yo esté aquí, en Lima...También sé que se está esforzando mucho para que yo siga viviendo acá y logre un objetivo, logre terminar la universidad. (Pedro, 18 años, Tacna, 2024)

Se ha encontrado que las palabras reconfortantes de los familiares impactan a gran escala y funcionan como un impulso para la superación personal y la persistencia en el área académica. Al solicitar y recibir soporte familiar en momentos retadores, los y las estudiantes demuestran junto con sus familiares el uso de estrategias colectivas. En su investigación con estudiantes universitarios y sus padres, provenientes de la ciudad de Santander, Rincón et al. (2021) exploraron la importancia de la familia como una red de apoyo social para los universitarios, concluyendo que el núcleo familiar se percibe como un soporte integral de colaboración y comunicación.

Así también, una de las razones para conectarse con los demás, fue encontrar similitudes que refuercen la amistad y en muchos casos la consolide. El siguiente participante comenta que en una ocasión con su grupo de amigos se dieron cuenta que sin saberlo todos compartían la situación de ser acreedores de una beca:

Lo que sí estoy bastante seguro es del sesgo de: becarios se juntan con becarios. Sí, sí, he visto bastante eso en mi carrera, he visto eso, he visto que eso se da mucho. Hay una comunidad donde llega un punto en donde ya nos juntamos y resulta que todos éramos de alguna beca. Éramos un grupito de estudio de cerca de 10 alumnos y nos sorprendió, porque ya cuando estábamos hablando de nuestra vida...todos somos de la beca y todos conscientemente estamos en el mismo ciclo. Estábamos con los cursos en regla, estudiábamos juntos, sí, y después me fui dando cuenta que sí: becario se junta con becarios.

O sea, hay de todo, pero ese grupito en el que estuve bastante tiempo eran puro becarios y yo no lo sabía. (Álvaro, 22 años, Cajamarca, 2024)

Desde la perspectiva de la Psicología Comunitaria, este fenómeno podría reflejar lo que Montero (2004) describe como sentido de comunidad, específicamente haciendo énfasis en las redes de apoyo. La identificación y las experiencias compartidas han fortalecido los vínculos sociales y han propiciado la agrupación entre estudiantes con experiencias y trayectorias académicas similares. Esto demuestra que los grupos homogéneos pueden compartir coincidencias y experiencias de manera espontánea. Asimismo, la autora enfatiza que las comunidades desarrollan de manera automática sus propias estructuras de apoyo, lo que se evidencia cuando los estudiantes mencionan que la agrupación de becarios suele suceder de manera natural, sin que inicialmente fueran conscientes de su condición compartida.

En suma, los participantes han desarrollado diversas estrategias colectivas como el apoyo emocional de sus amigos y amigas, sus parejas, los compañeros y compañeras de clase y sus familiares. La habilidad para desarrollar estas estrategias revela hallazgos sobre recursos internos y buenas capacidades para crear lazos que resultan fundamentales para su rendimiento académico. La adaptación al entorno universitario, especialmente cuando se enfrenta la distancia familiar y las exigencias académicas, es un desafío que los y las participantes han descrito como un proceso que se ha alcanzado gracias al desarrollo de estrategias en colectivo.

V.2. Rol de la Institución Educativa para el Cuidado de la Salud Mental

En adición a las estrategias colectivas que los estudiantes han desarrollado, las instituciones educativas también desempeñan un rol en la ampliación de redes de apoyo. A través de tutorías

académicas grupales o individuales, espacios de orientación y consejería psicológica, actividades que promuevan la salud física y actividades extracurriculares, la universidad puede impulsar el encuentro entre estudiantes, promoviendo la consolidación de lazos solidarios.

El rol de la institución educativa es considerado por los y las participantes a través de sus experiencias en los servicios de salud mental en la prevención, atención y promoción del bienestar en temas personales, emocionales, sociales y académicos. Algunos de los estudiantes han logrado el aprendizaje de temas para el autocuidado y otros han tenido experiencias diversas tanto positivas como negativas. Si bien se han identificado aspectos valiosos, como la disposición de espacios de escucha y el apoyo recibido en momentos críticos, también se han reportado varias limitaciones que afectan la continuidad y profundidad del acompañamiento. Los principales subtemas encontrados están relacionados al acompañamiento psicológico y al desarrollo de actividades en grupo dirigidas a becarios por parte de la institución educativa.

V.2.1. “Yo Tenía Bastante Miedo y la Psicóloga me Dijo en Pocas Palabras: Atrévete, es Miedo lo que Tienes, es Razonable, pero Atrévete”: Servicios de Acompañamiento Psicológico.

Dentro de los servicios a los que han acudido los y las estudiantes, se encuentra el acompañamiento psicológico individual para trabajar temas personales en un espacio de confianza. Los estudiantes acuden para poder conversar de temas asociados al estrés, el nerviosismo, el desánimo, la tristeza y la soledad. Si bien las y los jóvenes han accedido al servicio y han recibido consejería acerca de su situación o problemática, también ha existido una percepción negativa acerca de la experiencia. Los participantes opinan que las sesiones disponibles de acompañamiento son limitadas.

Los hallazgos indican que los servicios psicológicos individuales en la universidad han ayudado a los y las jóvenes brindando información específica en torno a la psicoeducación y técnicas de relajación y respiración. Sin embargo, la ayuda tuvo un tiempo limitado de 3 sesiones y la recomendación del profesional luego del proceso, fue la derivación externa. Ante esto, las barreras económicas impidieron que el participante acudiera a un espacio de atención psicológica externa, por lo que el optó por recurrir a recursos digitales como *Google* y *YouTube* para superar sus dificultades. La limitación de los servicios institucionales fue compensada con iniciativa propia y búsqueda activa de soluciones alternativas:

Inicialmente sí me ayudaron para informarme, me dieron una que otra técnica de respiración. Y lo que me dijeron era que máximo podía 3 sesiones y luego no podía pedir más. Ellos me recomendaban ir a un psicólogo particular, pero yo no tenía dinero. Pero, al verme mejor, era un poco más consciente de lo que estaba pasando...y yo sabía que era un bloqueo mental y no era porque me faltaba estudiar. Indagué por mi propia cuenta, busqué en internet, YouTube, y así poco a poco salí. (Ramiro, 23 años, Junín, 2024).

En esta cita se evidencian un punto fuerte y un área de mejora en los servicios psicológicos ofrecidos por la universidad. Por un lado, se destaca el valor de las intervenciones iniciales, como las técnicas de respiración, que facilitaron una mayor conciencia de su situación emocional y contribuyeron a identificar el "bloqueo mental" como un desafío particular. De esta manera, el participante recurre a estrategias autodidactas, como el uso de plataformas digitales, mostrando capacidades para su autocuidado. También se menciona la restricción en el número de sesiones disponibles para el alumnado, por lo que resulta importante resaltar que el acompañamiento

individual no es la única opción en los servicios de bienestar psicológico, puesto que también se ofrecen espacios grupales para trabajar diversas problemáticas.

Además, algunos estudiantes manifestaron percepciones negativas relacionadas a la experiencia con los servicios de salud mental, señalando que, al buscar apoyo psicológico, se les ofrece una derivación con un profesional externo a la Universidad. Como indica la participante, el o la profesional identificó una problemática y proporcionó una derivación a servicios externos de psicoterapia especializada:

Cuando iba al departamento psicológico decían: “tienes esto”, entonces tienes que sacar cita con algún psicólogo externo de la universidad, porque aquí no contamos con esos psicólogos...que serían psicólogos especialistas, psicoterapeutas especializados en esos problemas o quizás trastornos. Me daba esa información que realmente yo desconocía...y, las citas de forma externa están con un precio elevado, y como no es solo una cita, sino son varias citas, una vez por semana...es decir, inversión mensual. Por supuesto que cada estudiante tiene limitado, y más aún para quienes venimos de otras regiones. Inclusive, en una reunión para la acreditación, unas compañeras de Psicología también mencionaron eso, que la universidad no se preocupa lo suficiente por la salud mental, no de forma más especializada...y ciertos problemas un buen grupo de la universidad los tiene. (René, 19 años, Arequipa, 2024)

Así, se pone de manifiesto que el apoyo proporcionado fue orientado a fomentar la acción, para que la alumna pueda contactar un profesional de psicología y asumir el costo de las psicoterapias. Esta acción del servicio de acompañamiento demostró algo importante: la remisión a servicios externos, refleja una desconexión de la realidad socioeconómica de la población.

Las limitaciones de los servicios psicológicos universitarios y la tendencia a remitir rápidamente a servicios externos han sido estudiadas por Beiter et al. (2015) quien concluye que es vital que las universidades evalúen continuamente la salud mental y adapten los programas de tratamiento para abordar específicamente sus necesidades. Cabe resaltar que la creciente demanda de acompañamiento psicológico puede estar superando la capacidad de los servicios de bienestar de la universidad, obligándolos a remitir algunos casos a servicios externos. Si bien es importante entender esta problemática institucional es vital que los estudiantes con condición de becarios y migrantes reciban mayor atención individual y apoyo constante en sus procesos de adaptación.

La siguiente participante describe varios aspectos de forma crítica hacia la prestación de servicios de salud mental en entornos educativos, especialmente en el contexto de la atención virtual, que se ha vuelto más común en los últimos años:

A veces las sesiones que te programan no son muy continuas, son como que dejando mucho tiempo y también a veces el tiempo es muy cortito porque tienen varias programaciones, me imagino. Las terapias y todo ello no son muy fáciles ni accesibles para todos, tal vez como que sean un poco más periódicas o haya un lugar presencial a donde se pueda ir, porque la mayoría es como que te programan solo sesiones virtuales. Entonces creo que el contacto y el hablar con una persona es muy diferente a hacerlo por una pantalla. (Erika, 21 años, Ayacucho, 2024)

Se resaltan aspectos importantes en los servicios psicológicos universitarios: la brevedad de las sesiones y el espacio de tiempo entre los encuentros, así como la modalidad virtual. Esto podría afectar directamente la efectividad de las intervenciones, ya que interrumpe el proceso de consejería y hace más complicado el desarrollo de una relación de confianza entre el estudiante y el profesional.

La modalidad virtual, aunque útil y necesaria en ciertos contextos, no siempre satisface las solicitudes de los estudiantes, especialmente cuando se requiere un contacto más cercano.

La discontinuidad temporal de las sesiones sugiere una atención fragmentada que obstaculiza procesos de consejería psicológica efectivos. En su obra, Martín-Baró (1986), argumenta que los servicios psicológicos deben reconocer el contexto social y las experiencias de desplazamiento. Los y las jóvenes requieren un acompañamiento integral que reconozca la experiencia migratoria como un proceso lleno de complejidades y que reconozca la realidad local.

Finalmente, las experiencias con los servicios de acompañamiento psicológico en la institución educativa, revelan aspectos positivos y aspectos por mejorar. Si bien los estudiantes reconocen las herramientas específicas de apoyo de las que han obtenido beneficios, existen dificultades, tales como el límite de sesiones por estudiante, la derivación a servicios externos que resultan difíciles de acceder económicamente, la disponibilidad de citas, la disponibilidad de sesiones virtuales en vez de presenciales y la falta de atención especializada para problemas específicos de salud mental. Como resultado, muchos estudiantes optan por buscar recursos en Internet o *YouTube*, mientras otros desisten de buscar ayuda profesional. Esta desigualdad afecta especialmente a quienes no logran costear servicios privados, mientras que quienes sí tienen recursos económicos acceden a atención especializada con mayor facilidad.

V.2.2. “Hicimos dinámicas para divertirnos...también es necesario divertirse, no solamente todo es estudio, hay que tener un equilibrio”: Desarrollo de actividades en grupo dirigidas a becarios.

La universidad, a través de la Oficina de Becas, diseña, elabora e implementa actividades dirigidas a los alumnos y alumnas pertenecientes a los distintos programas de becas ofreciendo talleres, charlas y grupos de reunión. Estas actividades son percibidas por los estudiantes como

espacios de aprendizaje, socialización, autoconocimiento y recreación en donde pueden conocerse entre sí y compartir momentos para intercambiar conocimientos y adquirir habilidades. Así, son espacios reconocidos como importantes para establecer el equilibrio entre la vida académica y las responsabilidades personales.

La siguiente narrativa revela una aproximación a los servicios de apoyo estudiantil para becarios, donde se entrelazan elementos de soporte social, desarrollo personal y mentoría entre pares. La experiencia personal como participante inicia en círculos de socialización y evoluciona con una función potencial como mentor. El discurso enfatiza la importancia del equilibrio entre lo académico y lo social, destacando cómo estos espacios funcionan como redes de contención emocional. Se destaca la normalización de las dificultades académicas, donde la experiencia personal del participante se transforma en un recurso para apoyar a nuevos becarios, promoviendo un mensaje que combina empatía con la necesidad de acción y autonomía frente a los desafíos universitarios:

En la universidad, por el mismo hecho de la beca, nos envían a nuestro correo, círculos para relacionarnos con los demás. Al inicio, fui a estos círculos, hicieron bastantes dinámicas de hablar con los demás, la realidad de cada uno. También hicimos algunas dinámicas como juegos para divertirnos, porque también es necesario divertirse, tener todo equilibrado, no solamente todo es estudio, hay que tener un equilibrio. También hay algunos correos que nos envían sobre charlas que podemos ir y compartir con los demás nuestra experiencia. Un correo que me enviaron fue que yo pueda ayudar a nuevos becarios y contarles mi experiencia. Este sería un nuevo círculo para conversar con los demás, para que también sientan que tienen que realizar acciones, buscar ayuda, para sobrepasar esta dificultad.

(Pedro, 18 años, Tacna, 2024)

Estas dinámicas incluyen círculos de convivencia, dinámicas y charlas, que fomentan el sentido de pertenencia entre los participantes, y proporcionan un contrapeso al estrés académico mediante actividades lúdicas y reflexivas. La promoción de estos espacios colectivos puede desempeñar un papel definitivo en la adaptación socioemocional. De este modo, se impulsan redes de soporte entre pares, donde alumnos y alumnas con más tiempo en la universidad, pueden compartir estrategias de afrontamiento con los nuevos becarios(as). Este enfoque se relaciona con la propuesta de Montero (2004) sobre el fortalecimiento comunitario, donde los recursos colectivos desarrollados sirven para enfrentar desafíos, como el manejo del estrés académico. La incorporación de espacios de bienestar estudiantil, que van más allá del rendimiento académico e incluyen aspectos sociales y emocionales, fomentan un entorno de cuidado mutuo.

Ser parte de estas actividades brinda la experiencia de conocer a jóvenes de distintas becas y genera una red de apoyo para entablar conversación y resolver dudas acerca de su programa de estudios:

La Oficina de Becas organiza almuerzos o juegos entre becarios, los cuales todavía no he podido participar, pero sí, he conocido compañeros que son becarios de diferentes becas acá, en Lima, que me comentan que entre ellos hay una red con la que pueden conversar, así que de cualquier duda sobre su beca. (Benjamín, 19 años, Cerro de Pasco, 2024).

Este testimonio refleja cómo ciertas iniciativas institucionales, como los almuerzos o juegos organizados por la Oficina de Becas, pueden propiciar espacios de encuentro que fortalezcan los lazos entre estudiantes becarios. Aunque la participación en estas actividades no siempre es

constante, se evidencia la existencia de redes informales de apoyo entre los mismos estudiantes, donde circula información relevante y se genera contención emocional.

La oferta de talleres para los becarios y becarias es amplia y se da en varias instancias de la universidad. Se observa que se intentan cubrir varias áreas de interés para los y las estudiantes. La formación integral se evidencia a través de las actividades propuestas y el acompañamiento entre pares:

Bueno, el acompañamiento...también hay talleres, talleres en general. Hay talleres para hacer tu CV, pero hay un taller que también no sé si ya hubo o lo van a sacar, que es el de amor y amistad. Pero es muy lindo, la beca se ocupa de todo eso, se ocupa de todo. Hay que preguntar también el tema de la mentoría, tener a alguien. (Mary, 18 años, La Libertad, 2024)

Se ilustra una estrategia de organización de encuentros como almuerzos y juegos que representan estrategias de integración que trascienden lo académico. Así, se evidencia un esfuerzo de la Oficina de Becas de promover la integración y el apoyo mutuo, bases particularmente efectivas para crear un sentido de pertenencia. Además, se puede decir que, incorporando dimensiones socioemocionales y de desarrollo profesional, se promueve el equilibrio entre el desarrollo académico y el bienestar psicológico.

En suma, las actividades que se organizan para los estudiantes incluyen talleres, charlas y grupos de reunión, que cumplen funciones como facilitar la socialización entre becarios, promover el desarrollo personal, ofrecer espacios de recreación y apoyo mutuo. Destaca el sistema de mentoría, donde aquellos becarios con más experiencia pueden apoyar a nuevos estudiantes, compartiendo sus experiencias mientras promueven la autonomía. Los estudiantes valoran estos

espacios por ayudarles a mantener un equilibrio entre la vida académica y personal, además de crear redes de apoyo con otros becarios de diferentes programas.

En particular, los y las jóvenes no solo acceden a redes de apoyo institucionales, sino que también ejercen una participación activa en la creación de espacios comunitarios que favorecen su bienestar. Las dinámicas de apoyo mutuo fortalecen su sentido de pertenencia y les permiten afrontar los desafíos de la vida universitaria. Esta participación comunitaria no solo contribuye a su adaptación, sino que también refuerza su agencia en el cuidado de la salud mental, promoviendo estrategias colectivas de afrontamiento y bienestar.

V.3. Participación de Estudiantes Migrantes para el Cuidado de su Salud Mental

El tercer tema da cuenta de los espacios en donde han podido aprender conocimientos, descubrir habilidades y construir redes. La participación se ha expresado desde acciones como solicitudes para el mejoramiento del sistema de alimentación de la universidad hasta la integración en actividades que resultan nuevas para los y las estudiantes. Por otro lado, se ha encontrado que existe una dificultad para pedir ayuda a otros, así como un problema para expresar emociones en espacios grupales con compañeros o compañeras. Dentro de este tema, los jóvenes plantean tres subtemas: Espacios y formas de participación de estudiantes migrantes, retos en la participación de estudiantes para el cuidado de la salud mental, y propuestas comunitarias de los estudiantes para el cuidado de la salud mental.

V.3.1. “Sin duda somos, o sea, existimos, pero podríamos interconectarnos más y relacionarnos más entre nosotros”: Espacios y formas de participación de estudiantes migrantes.

Hay formas de participación que desarrollan los y las estudiantes en donde existen propuestas comunitarias que permiten el desenvolvimiento estudiantil. Los participantes dan cuenta de diferentes espacios de participación entre los que se encuentran asambleas estudiantiles, grupos de Facebook, espacios virtuales, espacios autoconvocados, campañas, entre otros. Así también, se demuestra su capacidad para intervenir en estos espacios y contribuir con sus conocimientos a ayudar a su entorno, lo que se refleja en su participación activa cuando los alumnos y alumnas se han implicado en espacios en donde han logrado establecer nuevas redes.

Las y los estudiantes demuestran la capacidad de hacer demandas acerca de sus derechos expresando malestar frente a necesidades compartidas como la alimentación:

Iban representantes estudiantiles ante la Asamblea Universitaria y el Consejo Universitario. Nos decían que habían hablado con tal autoridad y nos contaban lo que les había dicho sobre la beca. Ahí es donde más nos conocimos y tuvimos tiempo para hablar sobre nuestros intereses como becados. Yo siempre he tratado de decir cuando algo no está bien. Soy de las que empieza a hablar, como con lo del comedor. Me gusta criticar a la universidad cuando es necesario. Y cuando lo hago, los demás me apoyan porque pasan por lo mismo. (Rosario, 20 años, Lambayeque, 2024)

Según Cornwall (2002) en Wiesenfeld (2015a) existen dos tipos de espacios de participación: los espacios creados, aquellos diseñados para la participación de terceros y los espacios espontáneos, que son los que emergen de los propios participantes y son más autónomos. Dados los hallazgos

encontrados, se observa que los estudiantes han construido espacios espontáneos que demuestran una participación que no solo permite visibilizar necesidades compartidas, sino que también fomenta la unión grupal y el desarrollo de estrategias en común para enfrentar las dificultades propias de ser alumnos, migrantes y becarios. Los espacios de interacción entre estudiantes, especialmente aquellos orientados a discutir problemas comunes como el acceso al comedor o las condiciones de las becas, se convierten en plataformas para la construcción de comunidad.

En este sentido, los estudiantes presentan características fundamentales de la participación comunitaria, al involucrarse en espacios de representación estudiantil y expresar demandas colectivas. Esta postura crítica hacia la institución educativa refleja un proceso reflexivo que promueve el cuestionamiento y la deliberación dentro del grupo, elementos esenciales para lograr transformaciones significativas. No obstante, este tipo de participación está condicionado por factores estructurales e institucionales. Las exigencias académicas, la falta de tiempo y la escasez de espacios adecuados dificultan el involucramiento estudiantil, especialmente entre quienes se encuentran en situación de vulnerabilidad. Así, tal como señalan Palma, Mourato, Vinagre, Almeida y Pessoa (2023), la participación estudiantil en la gobernanza universitaria no solo depende de la voluntad de los estudiantes, sino también de las oportunidades reales que brinda la estructura institucional para incidir y ser escuchados.

Se destaca la colaboración con una oficina administrativa dentro de la universidad, en donde se brindan espacios de orientación, lo que sugiere un reconocimiento institucional de la importancia del apoyo entre pares. Algunos estudiantes comienzan a asumir un rol de mentor para los nuevos becarios y becarias, facilitando su adaptación a la vida universitaria y a la ciudad de Lima. Expresan una profunda empatía y satisfacción al brindar la ayuda que les hubiera gustado recibir en sus inicios, lo que refleja un ciclo positivo de reciprocidad y solidaridad. Ello se relaciona con la capacidad de

agencia que ejercen los y las estudiantes a través del apoyo entre pares en contraposición a las complejidades que atraviesa la institución educativa al tener que ceñirse a reglas y estatutos.

Últimamente soy la que más ayuda a los nuevos, porque ya llevo más tiempo en Lima. A fines del mes pasado, el departamento estudiantil me llamó para hablar con los nuevos becados sobre la universidad y la adaptación. Fue muy chévere, conocí a chicos que recién entran, que tienen como 17 o 16 años. Siempre nos gusta hacer eso porque nos sentimos identificados. Es como si nos hubiera gustado que alguien hiciera eso por nosotros. Me alegra poder ser un alivio o dar respuestas, porque yo también estuve ahí y me hubiera gustado tener a alguien. (Rosario, 20 años, Lambayeque, 2024)

La experiencia compartida ilustra cómo los y las estudiantes migrantes pueden desempeñar un papel crucial como agentes de apoyo para sus compañeros ingresantes. A través de acciones como la orientación a nuevos becarios y la creación de redes de comunicación, los estudiantes con mayor experiencia fomentan un entorno de cuidado mutuo en el que se observa que los y las participantes no solo actúan, sino que también tienen la capacidad de influir y tomar decisiones. Esto refleja una relación directa entre la participación y la agencia pues los y las jóvenes toman el control sobre su situación en la búsqueda de transformación de su entorno (Wiesenfeld, 2015a). De este modo, el relato refleja la experiencia personal y se transforma en un recurso de apoyo colectivo. Desde la perspectiva de Freire (1970) sobre la educación como práctica de la libertad, se observa una estrategia de acompañamiento que reta las estructuras de educación tradicional. De esta forma, los y las estudiantes inician redes de contención basadas en la empatía y la identificación con las trayectorias migratorias compartidas.

La importancia de hacer redes entre los y las jóvenes participantes se refleja en la necesidad de conectarse más entre ellos mismos y encontrar un lazo para la creación de una comunidad sostenida que actualmente no está tan presente o no se identifica como tal. Se refleja una experiencia de interacción y conexión progresiva dentro de diferentes espacios de participación que la universidad y los proveedores de las becas ofrecen para becarios. Esto permite observar cómo los espacios formales e informales son utilizados por los y las jóvenes para desplegar sus propias formas de participación:

Hay una comunidad, pero a veces no está tan presente o interconectada. Sin duda existimos, pero podríamos relacionarnos más entre nosotros. Yo empecé a conocer becados en tutorías grupales del departamento estudiantil. Luego, en tutorías personales y también en espacios de juegos. Después, los centros federados organizan la junta de becados, donde van estudiantes de toda la universidad, tanto de becas como del Estado. (Rosario, 20 años, Lambayeque, 2024)

Los hallazgos evidencian la importancia de fortalecer la participación juvenil mediante espacios que fomenten la conexión, la interacción y la construcción de vínculos significativos. La experiencia de los y las estudiantes en tutorías grupales y actividades organizadas por los centros federados muestra cómo estos escenarios han facilitado el conocerse, relacionarse y construir un sentido de pertenencia y colaboración. En esta línea, es clave promover la autonomía y la participación activa desde un enfoque integral de salud mental, priorizando la creación de espacios colectivos que refuercen las relaciones comunitarias, el autocuidado y la inclusión social. Este enfoque no solo favorece el bienestar emocional de los jóvenes, sino que también les permite superar barreras culturales y estigmas, como el tabú de acudir al psicólogo. Asimismo, la participación activa

brinda oportunidades para expresar necesidades y demandas, posicionando a los y las jóvenes como agentes de cambio (Mardones y Velásquez, 2015; Fernández y Serra, 2020).

Finalmente, existen diversas formas de participación y organización que desarrollan los estudiantes becarios en la universidad, incluyendo asambleas estudiantiles, grupos de Facebook y campañas. Dentro de ello, se destaca particularmente la capacidad de los estudiantes para articular demandas relacionadas con sus derechos y necesidades específicas, demostrando aspectos importantes como el surgimiento de liderazgos estudiantiles. Además, se señala que aún existe la necesidad de fortalecer las redes entre becarios para crear una comunidad más sostenida y claramente identificable.

V.3.2. “Tal vez no estamos tan acostumbrados a buscar ayuda”: Retos en la participación de estudiantes para el cuidado de la salud mental.

A nivel de la participación, los estudiantes dan cuenta que les cuesta participar y organizarse en torno al cuidado de su salud mental, señalando que hay ciertas causas por las que no participan en espacios dedicados al tema: el estigma hacia la salud mental, el tiempo, la dificultad cuando se trata de pedir ayuda y el reto de expresar emociones frente a otros.

Los roles de género parecen limitar la exploración de lo emocional, dado que esta se asocia culturalmente con debilidad. Esta percepción reporta un posible estigma hacia la salud mental que restringe la participación activa en su cuidado:

Creo que en ciencias, lamentablemente ir al psicólogo es como un tema tabú, en ciencias decir que voy a ir al psicólogo. Como son la mayoría hombres y son un poco toscos en sus comentarios, a veces prefieren no decirlo o simplemente no ir. (Fresia, 18 años, Cerro de Pasco, 2024)

El estigma hacia la búsqueda de apoyo psicológico parece estar asociado con expectativas de género. Además, la cultura de comentarios "toscos" puede reforzar el estigma al crear un entorno donde se desincentiva la apertura emocional, lo que dificulta la participación. Este escenario subraya la importancia de abordar no solo las barreras individuales, sino también las estructurales y culturales que prolongan estos patrones.

Si bien existe el conocimiento de la existencia de los grupos, este puede ser limitado, pues los estudiantes podrían no estar accediendo a todos los medios de difusión disponibles para poder enterarse de los eventos y opciones para el cuidado de su salud mental. A pesar del conocimiento de estos espacios, los y las jóvenes asumen no haber participado por dificultades de tiempo, reconociendo haber puesto prioridades en otras actividades:

Yo he visto de vez en cuando que hay espacios que los ponen por Gmail, pero nunca he participado en un grupo así, que vayan a contar sus experiencias. Pero la Oficina de Becas realiza de vez en cuando alguno, pero nunca he ido por falta de tiempo.” (María del Pilar, 21 años, Áncash, 2024)

En esta cita se demuestra la existencia de un desafío en la integración social de los estudiantes becarios migrantes: la dificultad para reconocer, consolidar y mantener una comunidad sólida y participativa, la asistencia a las actividades y las limitaciones de tiempo parecen obstaculizar la formación de vínculos sostenibles. Desde el análisis de Montero (2004) la construcción de una comunidad efectiva requiere tiempo, esfuerzo y un entendimiento profundo de las dinámicas internas de esta. Además, destaca que la participación no siempre es constante y puede fluctuar según las circunstancias y las actividades propuestas, lo que puede complicar la consolidación de

una comunidad participativa y cohesiva. De esta manera, se explicaría que los alumnos atraviesen por retos para consolidarse como una comunidad al verse limitados de poder compartir sus experiencias y participar de experiencias colectivas para el cuidado de su salud mental.

Además, algunos participantes tienen dificultades para hablar de sus emociones en espacios grupales, lo cual genera que no asistan a las reuniones promovidas por la universidad. La decisión de no pedir ayuda está relacionada a que en algunas ocasiones los participantes no han tenido la oportunidad de tener espacios para expresar dificultades por lo que muchas veces tienden a resolver sus problemas por sí mismos: “O es porque tal vez uno se acostumbra a resolver sus propios problemas o así, con sus propios medios. Tal vez no estamos tan acostumbrados a buscar ayuda” (Ramiro, 23 años, Junín, 2024).

Esto se relaciona con los estudiantes migrantes, por la autosuficiencia característica de la experiencia migratoria. La necesidad de adaptarse a un entorno nuevo, muchas veces con recursos limitados y lejos de sus redes de apoyo familiar, puede fomentar una actitud resiliente pero aislada de otros. La capacidad de resolver problemas de forma independiente puede ser un mecanismo de supervivencia en contextos adversos. En contextos de crisis, las personas pueden sentirse menos inclinadas a buscar ayuda y más propensas a lidiar con sus problemas de manera individual (Rivera, Velázquez y Morote, 2014).

En este sentido, las dificultades de participación de los y las estudiantes becarios migrantes en espacios de cuidado de la salud mental no solo responden a barreras individuales como el tiempo o la autosuficiencia, sino que también están atravesadas por dinámicas culturales y estructurales que refuerzan el estigma y la distancia con estos espacios. La ausencia de una comunidad consolidada y la percepción de la falta de integración pueden dificultar el acceso a redes de apoyo, limitando las

oportunidades para compartir experiencias y desarrollar estrategias colectivas. Sin embargo, estos desafíos subrayan la importancia de repensar las iniciativas institucionales desde una perspectiva comunitaria, fomentando espacios más accesibles, flexibles y culturalmente sensibles que promuevan la participación activa y el bienestar.

V.3.3. “Realmente también me gustaría que sea mucho más presencial”: Propuestas comunitarias de los estudiantes para el cuidado de la salud mental.

A partir de los recursos mencionados y retos presentados, las y los estudiantes plantan propuestas importantes para incentivar el cuidado de la salud mental. La primera propuesta está relacionada con el poder aprender a diferenciar el tipo de ayuda que necesita cada estudiante para así decidir si la intervención será individual o grupal, dado que los estudiantes consideran que hay algunos temas que debían ser tratados de forma individual y otros de forma grupal. La segunda propuesta es fortalecer la integración entre becarios, puesto que muchos participantes consideran que hay grupos poco consolidados y alumnos que pueden encontrarse aislados sin haber podido aún agruparse. La tercera propuesta es plantear y llevar a cabo cambios en la difusión de la información de los servicios de salud mental ofrecidos por la universidad.

Los estudiantes plantean propuestas comunitarias concretas para mejorar el acompañamiento psicológico en la universidad. Estas sugerencias reflejan su capacidad de análisis y su interés en impulsar alternativas que aborden las problemáticas comunes y específicas de su comunidad. Así, se valora la personalización de las intervenciones psicológicas, diferenciando entre necesidades que podrían beneficiarse de un enfoque grupal y otras que requieren un abordaje individualizado. La propuesta destaca la importancia de adaptar las estrategias de apoyo según la naturaleza de las dificultades que enfrentan los estudiantes. Mientras que los espacios grupales pueden ser efectivos para abordar experiencias compartidas como la ansiedad, la adaptación a Lima o la carga académica,

ciertos problemas más delicados, como la pérdida de un familiar, requieren intervenciones individuales. Esto resalta cómo la participación comunitaria y los servicios de apoyo pueden complementarse, permitiendo un enfoque integral en el cuidado de la salud mental.

Desde la psicología comunitaria, se enfatiza que fortalecer el sentido de comunidad es clave para promover el bienestar y la cohesión. En este marco, el modelo de McMillan y Chavis (1986) sobre sentido de comunidad resulta pertinente, ya que señala que la pertenencia, la influencia, la satisfacción de necesidades y la conexión emocional compartida son dimensiones fundamentales en la construcción de espacios de apoyo efectivos. Esto es especialmente relevante, ya que la pertenencia permite que los y las jóvenes se sientan parte de una comunidad que comprende sus experiencias y preocupaciones. La influencia, por su parte, les da la posibilidad de incidir en la dinámica del grupo, promoviendo una participación más activa y significativa. La satisfacción de necesidades implica que los espacios de apoyo deben responder a las demandas reales de los estudiantes, brindando recursos adecuados tanto para el afrontamiento colectivo como para la atención individual. Finalmente, la conexión emocional compartida fortalece los lazos entre los participantes, generando confianza y un entorno de apoyo mutuo que puede aliviar el impacto del estrés y la soledad.

La manera en que se difunden y organizan los espacios de cuidado de la salud mental influye en la participación de los y las estudiantes becarios migrantes. Si bien existen iniciativas institucionales, la comunicación de estas no siempre genera un sentido de cercanía o pertenencia, lo que puede desincentivar su asistencia. La modalidad virtual y la difusión impersonal, como el envío de correos masivos, pueden no ser suficientes para motivar la participación, ya que no garantizan la creación de un ambiente de confianza o la sensación de comunidad entre los asistentes. En este sentido, una mayor presencialidad y un enfoque más personalizado podrían fortalecer el involucramiento estudiantil:

Realmente también me gustaría que sea mucho más presencial porque mandar el aviso a todos los correos de todos los becarios, siento que si fuera un poco más personal o si hubiera una comunidad, que yo diría: “Bueno, me voy a encontrar a alguien también que yo conozco y puedo hacer la conversación y no va a ser tan incómodo”. (Beatriz, 21 años, La Libertad, 2024)

En esta línea, los y las alumnos proponen que la difusión de la información sea a través de formas más personalizadas para hacer más efectivo y atrayente el mensaje. De esta manera, se puede destacar la importancia del diseño participativo, un enfoque en el que los mismos miembros contribuyen al diseño de las iniciativas, garantizando que estas respondan a sus necesidades y preferencias. Este enfoque, ampliamente utilizado en la psicología comunitaria por Nelson y Prilleltensky (2010), puede fortalecer el compromiso y la apropiación de los espacios colectivos. Los mismos autores plantean que la participación comunitaria debe diseñarse teniendo en cuenta la creación de entornos donde las personas sientan apoyo, pertenencia y compromiso mutuo.

Las propuestas para cambios están relacionadas a la comunicación de la información y la claridad que debe existir en esta para que sea accesible a los estudiantes. Además, se resalta la necesidad de conocer la información acerca de las rutas para acceder a los servicios de salud mental:

Primero propondría la difusión de información, porque creo que la información, por ejemplo, para acceder a los servicios de salud mental de la misma universidad, no está clara. Nadie sabe que las citas se sacan solamente los viernes a la 1:00 p.m., que después ya no hay, entonces todo el mundo cuando quiere sacar cita no pueden y dicen: ¿Por qué no funciona?

Nadie sabe de eso y nadie lo explica tampoco. Entonces eso es importante. (Rosario, 20 años, Lambayeque, 2024)

El testimonio revela una dimensión crítica de la participación comunitaria, siendo la información una condición fundamental para el ejercicio de la ciudadanía (Montero, 2004). En este caso, la participación de las y los estudiantes parece estar en un primer nivel, donde depende en gran medida de la institución educativa como fuente de información y promotora de los espacios participativos. Sin embargo, este modelo pone en evidencia la necesidad de avanzar hacia un segundo nivel, en el que los estudiantes, a partir del reconocimiento de su propia agencia, puedan tomar acción de manera autónoma, ejerciendo un rol más activo en la generación y gestión de las iniciativas que afectan sus intereses colectivos. Este tránsito es esencial para fortalecer su capacidad de incidir en la transformación de las estructuras institucionales y comunitarias. De este modo, las propuestas de las y los jóvenes para el acceso a servicios de salud mental son claves. Actualmente, se entiende que hay una barrera que obstaculiza la participación efectiva, donde no se cuenta con las herramientas básicas para la acción. La falta de claridad en los procesos no solo limita el acceso individual, sino también impide la construcción de una participación transformadora.

A partir de lo expuesto, se puede concluir que los estudiantes han identificado aspectos clave, enfatizando la necesidad de personalizar la atención según el tipo de apoyo requerido. En este sentido, destacan la importancia de diferenciar entre intervenciones individuales y grupales, reconociendo que algunas dificultades pueden abordarse eficazmente en espacios colectivos, mientras que otras requieren un enfoque más íntimo y especializado. Asimismo, resaltan la relevancia de fortalecer la integración entre becarios, ya que la construcción de redes de apoyo entre pares facilita la adaptación y el afrontamiento de los desafíos académicos y personales. En este marco, expresan su preferencia por interacciones más personales y presenciales en lugar de la

comunicación exclusivamente digital, como los correos masivos, dado que el contacto directo contribuye a generar confianza y un mayor sentido de comunidad. Estas propuestas no solo evidencian una preocupación genuina por la salud mental, sino que también reflejan una visión activa de los estudiantes como agentes de cambio, cuyo involucramiento resulta esencial para el diseño de intervenciones más inclusivas y pertinentes.



VI. Conclusiones

En primer lugar, las prácticas de salud mental de los y las estudiantes migrantes becarios y becarias no se limitan al uso de servicios psicológicos formales, sino que se expresan en acciones cotidianas de autocuidado, en la búsqueda de redes de apoyo y en la resignificación de su experiencia migratoria frente a los desafíos del proceso de movilización. La soledad, el desarraigo, la nostalgia por la familia y su comunidad de origen, así como las altas exigencias académicas, los conflictos económicos y la necesidad de adaptarse a una ciudad con dinámicas sociales, culturales y educativas diferentes son parte de los retos principales que tienen que enfrentar. Tales experiencias impactan directamente en su bienestar emocional, y es frente a estas condiciones que se activan prácticas personales y colectivas para cuidar su salud mental. Estas prácticas demuestran agencia, resiliencia y capacidad de adaptación.

En esta línea, los recursos personales y colectivos desempeñan un rol clave en el bienestar psicológico, destacando la perseverancia, el sentido de vida y la capacidad para establecer vínculos significativos con familiares, amigos, amigas, pareja y pares. Estas dimensiones se nutren tanto de experiencias previas como de nuevas formas de conexión en el contexto universitario.

En segundo lugar, la institución educativa cumple un rol ambivalente, pues si bien ofrece espacios de tutoría, consejería individual y actividades grupales para diversos temas académicos y emocionales, también presenta limitaciones estructurales como el escaso acceso a un acompañamiento psicológico sostenido, la limitación en el tiempo de las sesiones individuales y las derivaciones externas inaccesibles en costos, tomando en consideración que los estudiantes cuentan con recursos económicos limitados.

Además, es importante señalar que existe una participación comunitaria activa, aunque muchas veces no reconocida, de los y las estudiantes migrantes en la construcción de entornos de cuidado colectivo, desde lo informal y lo cotidiano. Esta participación se expresa en el acompañamiento entre pares, la organización de espacios compartidos para el estudio o la convivencia, el intercambio de información útil, y el sostenimiento emocional mutuo frente a las adversidades. Si bien estas iniciativas no siempre son visibilizadas ni institucionalizadas, constituyen prácticas fundamentales de salud mental comunitaria.

Este estudio visibiliza la necesidad de incorporar enfoques comunitarios en las políticas de salud mental universitaria, que reconozcan la diversidad de trayectorias estudiantiles, el impacto de la migración interna y la importancia de generar espacios seguros, accesibles y culturalmente pertinentes.

De este modo, las y los estudiantes despliegan estrategias individuales y colectivas para cuidar de su salud mental, que incluyen habilidades como la introspección, la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social y el uso de servicios psicológicos institucionales. Sin embargo, estas prácticas están influenciadas por los recursos disponibles, el contexto institucional y los valores culturales, como las normas de género que limitan la expresión emocional en ciertos grupos.

De esta manera, al encontrarse en un entorno educativo, el rol de la institución educativa es central; sin embargo, en la institución persisten barreras estructurales y culturales que limitan el alcance de servicios gratuitos y accesibles para el cuidado de la salud mental. La saturación de los servicios, la falta de especialización y el desconocimiento por parte de algunos estudiantes generan una brecha entre sus necesidades y los recursos disponibles. Esto resalta la importancia de fortalecer las estrategias institucionales para promover la accesibilidad y la sensibilización en torno a la salud mental.

De este modo, la participación y agencia estudiantil se manifiestan en la capacidad de reflexionar críticamente sobre los servicios ofrecidos, proponer acciones que, aunque parten de lo individual, se transforman en prácticas colectivas y comunitarias, y generar iniciativas de mejora a nivel institucional. Todo ello da cuenta de un ejercicio incipiente de ciudadanía activa. No obstante, esta participación a menudo depende de la información y el impulso proporcionados por la institución. Por ello, avanzar hacia un modelo de participación autónoma, donde los estudiantes reconozcan su agencia y lideren iniciativas, teniendo como aliada a la institución es fundamental para fortalecer su incidencia en las dinámicas comunitarias.

Dentro de las limitaciones del estudio se encuentra el alcance geográfico e institucional, dado que la presente investigación se desarrolló en una única universidad privada ubicada en Lima Metropolitana, por lo que sus resultados no pueden ser generalizados a otras universidades del país, especialmente a instituciones públicas o privadas situadas en otras regiones del Perú. Las características del contexto limeño, como la concentración de servicios y los recursos disponibles en la universidad seleccionada, influyen directamente en las experiencias de los participantes.

El estudio se centró en las voces de estudiantes universitarios migrantes becarios como protagonistas de sus propias prácticas en salud mental, lo cual es coherente con un enfoque participativo y orientado a la visibilización de grupos históricamente vulnerables. Sin embargo, esta decisión metodológica también implica una limitación: la ausencia de otras perspectivas institucionales. No se incluyeron entrevistas a autoridades universitarias, personal del área de bienestar, docentes u otros agentes institucionales que interactúan cotidianamente con esta población. La inclusión de estas voces podría haber enriquecido la comprensión del rol que desempeña la institución educativa en el cuidado de la salud mental de los estudiantes, ya sea desde su diseño de políticas, implementación de programas o barreras estructurales. Al focalizar

únicamente en la perspectiva estudiantil, el análisis no permite contrastar las percepciones de los estudiantes con las intenciones o limitaciones del accionar institucional.

La investigación se enmarca dentro de una perspectiva cualitativa con enfoque fenomenológico y socioconstruccionista, por lo que la interpretación de los datos está atravesada por la subjetividad de la investigadora. Aunque se han seguido criterios de rigurosidad propios del análisis temático, es importante resaltar que los significados construidos se han elaborado a partir del encuentro entre los relatos de los participantes y el posicionamiento de la investigadora. En este sentido, la experiencia profesional previa de la investigadora con estudiantes migrantes becarios, su sensibilidad hacia sus vivencias y su involucramiento emocional pueden haber influido tanto en la formulación de preguntas como en la identificación de los temas centrales.

A partir de esta investigación, se recomienda desarrollar futuras líneas de estudio que amplíen la mirada sobre la salud mental en estudiantes migrantes. Sería valioso realizar investigaciones comparativas entre distintas universidades (públicas y privadas) o regiones del país, así como explorar diferencias de género, trayectorias de migración interna y experiencias interseccionales vinculadas a la clase social, origen étnico o pertenencia a pueblos originarios. Además, se sugiere incluir metodologías participativas que permitan a los y las estudiantes migrantes no solo compartir sus vivencias, sino también coconstruir propuestas de intervención en salud mental desde un enfoque comunitario y culturalmente situado. Finalmente, estudios longitudinales podrían ofrecer información relevante sobre los cambios en las estrategias de afrontamiento y participación a lo largo del tiempo.

Finalmente, esta investigación ha sido también un acto de escucha y de reconocimiento. Escucha de las voces jóvenes que, en medio del desarraigo, la incertidumbre, las dificultades emocionales y la exigencia, siguen apostando por sus metas, su educación profesional y su

bienestar. A través de sus historias, se evidencia que la salud mental no es solo un asunto individual, sino profundamente relacional y comunitario. Este trabajo busca abrir un camino para seguir pensando, desde la psicología comunitaria, en universidades más humanas, en políticas públicas más integrales y en acompañamientos que validen no solo las dificultades, sino también las potencialidades de los actores principales tales como la perseverancia, la fortaleza interior y la esperanza de quienes migran para construir un futuro mejor.



VII. Recomendaciones

A partir de lo expuesto se plantean las siguientes recomendaciones, las cuales estarán divididas por áreas:

VII.1. Recomendaciones para la Institución

La importancia de sensibilizar y combatir los estigmas hacia la salud mental, a través de la implementación de campañas institucionales dirigidas a derribar estigmas culturales y de género, resulta clave, especialmente en facultades donde predomina una cultura de rechazo hacia el cuidado psicológico. Además, es importante fomentar espacios de diálogo sobre salud mental que sean inclusivos, reflexivos y adaptados a las características culturales de los estudiantes migrantes.

Además, se sugiere fomentar el autocuidado desde una perspectiva integral a través de la promoción de actividades extracurriculares y comunitarias que fortalezcan el bienestar emocional y físico de los estudiantes, como talleres de autorregulación emocional, meditación y actividades deportivas. Es necesario difundir información accesible sobre estrategias de autocuidado que puedan ser implementadas por los estudiantes de manera autónoma y sin necesidad de altos recursos económicos.

Otra recomendación importante, es fortalecer la comunicación institucional a través de la mejora de los canales de difusión para informar a los estudiantes sobre los servicios y recursos disponibles y asegurarse que lleguen a ellos. Es importante implementar estrategias más efectivas para llegar a aquellos estudiantes que, por desconocimiento, desconfianza o limitaciones de tiempo, no acceden a los servicios institucionales.

También es necesario abordar los retos estructurales y culturales para reconocer y trabajar sobre las barreras que derivan de las dinámicas institucionales y culturales, promoviendo políticas inclusivas y sensibles a la diversidad. Involucrar a diferentes actores institucionales y estudiantiles en la construcción de una comunidad universitaria más equitativa y solidaria, donde la salud mental comunitaria sea una prioridad transversal.

A esto se suma que, el desarrollo del sentido de comunidad, será un punto de partida para crear espacios de integración que no separen a los estudiantes por su condición (becario/no becario). Del mismo modo, promover actividades que permitan el intercambio de experiencias y el reconocimiento mutuo, así como fomentar iniciativas que surjan desde los propios estudiantes.

Resulta valioso fomentar el impulso de la participación activa de los estudiantes para reforzar su agencia. Esto requiere la creación de instancias de participación donde los estudiantes puedan expresar sus necesidades y proponer soluciones relacionadas con su bienestar. Además, es vital, facilitar procesos de formación en liderazgo y ciudadanía activa, que promuevan el reconocimiento de la agencia individual y colectiva de los estudiantes. En este sentido será importante, garantizar la continuidad y el seguimiento de las propuestas estudiantiles, fomentando un compromiso institucional más sólido con sus demandas.

VII.2. Recomendaciones para los estudiantes universitarios

Se sugiere que los y las estudiantes puedan reconocer y fortalecer sus propios recursos, así como identificar aquellas prácticas, y espacios que les ayudan a sostener su bienestar emocional y psicológico, tales como la organización del tiempo, el ejercicio, el arte y la

espiritualidad. Además, se recomienda que puedan fortalecer sus vínculos o construir vínculos nuevos pues el apoyo entre pares es crucial para el desarrollo del bienestar.

De igual forma, fomentar las redes de apoyo horizontales, permitirá que los y las estudiantes puedan promover la creación o fortalecimiento de grupos estudiantiles, círculos de confianza o espacios informales donde puedan compartir experiencias, acompañarse mutuamente y construir colectivamente estrategias de afrontamiento.

Así también, buscar ayuda sin temor a estigmas, es fundamental para la resolución de problemas y el ejercicio de la agencia. Los y las jóvenes pueden solicitar orientación o apoyo psicológico cuando lo necesiten, entendiendo que el cuidado de la salud mental es un derecho y una práctica de autocuidado, no una señal de debilidad. Además, es importante recalcar que el servicio es gratuito dentro de la universidad y que a pesar que actualmente ellos y ellas consideren que existen limitaciones, puede ser un primer o siguiente paso para empezar a cuidar de su salud mental.

Es fundamental considerar que, los y las jóvenes pueden participar en espacios de incidencia y representación estudiantil, es decir involucrarse en acciones comunitarias, iniciativas universitarias o espacios de representación para visibilizar sus necesidades y contribuir a la construcción de una universidad más justa y solidaria.

VII.3. Recomendaciones para la Academia

Se propone generar espacios de reflexión crítica sobre el bienestar en la vida universitaria, mediante la promoción de seminarios, encuentros o cursos electivos que aborden temas como salud mental comunitaria, migración interna, vulnerabilidad social y prácticas de cuidado, desde una perspectiva crítica e impulsando la participación. Estas instancias

permitirían abrir diálogos que reconozcan las experiencias diversas del estudiantado y contribuirían a construir una cultura institucional más consciente del bienestar emocional como parte central de la vida universitaria.

Además, se sugiere fomentar investigaciones con y desde los estudiantes, impulsando metodologías participativas y colaborativas que reconozcan a los y las estudiantes migrantes no solo como objetos de estudio, sino como actores clave en la producción de saberes y en la transformación educativa institucional. Estas metodologías pueden incluir espacios de discusión-reflexión, círculos de diálogo, mapeos colectivos, talleres creativos y otras formas de investigación-acción participativa que permitan visibilizar sus voces, experiencias y propuestas en torno al bienestar y la vida universitaria.

Por último, se propone difundir aquellos hallazgos que puedan influir en las políticas públicas educativas, promoviendo el debate académico sobre estas experiencias para contribuir a una educación superior más inclusiva y conectada con las realidades sociales del país. Un aporte clave de estas experiencias radica en el foco en los recursos de los estudiantes migrantes, especialmente en sus redes de apoyo, estrategias de autocuidado y prácticas de resiliencia frente a los desafíos de la migración y la vida académica. Estos hallazgos pueden ofrecer nuevas perspectivas sobre cómo diseñar políticas más sensibles y efectivas para el bienestar de los estudiantes, considerando su contexto socio-cultural y las condiciones específicas que atraviesan.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, P. (2020). *Factores que impiden la inserción de los estudiantes migrantes pertenecientes al programa Beca 18* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
- Amares, P. (2006). *Salud mental comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones*. Ministerio de Salud del Perú.
- Ames, P. (2002). *Para ser iguales, para ser distintos. Educación, escritura y poder en el Perú*. Instituto de Estudios Peruanos.
- Ames, P. (2021). Educación, ¿la mejor herencia o el mejor negocio? *Revista peruana de investigación educativa*. 15, 9-36.
- Ansión, J. (1995). *Del mito de la educación al proyecto educativo*. Ministerio de Educación.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Aspirilla, K. & Montenegro, G. (2022). Migración interna y el acceso a los servicios de salud. El caso de la población afrocolombiana migrante del departamento de Chocó a Medellín. *Ces Derecho*. 13(2), 28-44.
- Banco Central de Reserva del Perú. (2020). *La migración interna en el Perú 2012-2017* (Documento de trabajo N.º 007-2020). <https://www.bcrp.gob.pe/docs/Publicaciones/Documentos-de-Trabajo/2020/documento-de-trabajo-007-2020.pdf>
- Banco de Crédito del Perú. (2023, octubre 4). *Sé parte de los jóvenes que transforman sus planes en realidad*. <https://www.viabcp.com/becasbcp>

- Bang, C. (2013). Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: una práctica posible para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas. *Revista Topia*, 69, 1-7.
- Bang, C. (2014). *La comunidad y su participación en una experiencia colectiva de promoción de salud mental comunitaria*. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI. Jornadas de Investigación, Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Bang, C. (2021). Abordajes comunitarios en salud mental en el primer nivel de atención: conceptos y prácticas desde una perspectiva integral. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 778-804.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2015). *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners*. John Wiley & Sons.
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Boyd, C. (2014). Decisiones de inserción laboral: el caso de los jóvenes rurales peruanos. *Economía*. XXXVII (74), 9-40.
- Castillo-Martell H. & Cutipé-Cárdenas Y. (2019). Implementación, resultados iniciales y sostenibilidad de la reforma de servicios de salud mental en el Perú, 2013- 2018. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*; 36(2), 326-33. doi:
<http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2019.362.4624>.

- CEPAL Naciones Unidas. (17 de septiembre de 2023). *Migración*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Recuperado de <https://www.cepal.org/es/subtemas/migracion#>
- Cotler, J. (2016). *Educación superior e inclusión social. Un estudio cualitativo de los becarios del programa Beca 18*. Instituto de estudios peruanos (IEP).
- Del Cueto, A. (2014). *La salud mental comunitaria. Vivir, pensar, desear*. Fondo de cultura económica.
- Duche Pérez, A. B., Jaime Zavala, M. K., Montesinos Chávez, M. C., & Tomaylla Quispe, I. S. (2020). La transición y el proceso de adaptación a la universidad en estudiantes universitarios: Una revisión integrativa de la literatura. *Revista Inclusiones*, 7(4), 244-258.
- Echeverría, M. & Lewin, P. (2016). Jóvenes con intención de salir. Cultura de la migración en estudiantes de Yucatán. *Península*. XI(2), 9-33.
- Encina, E. & Minoletti, A. (2016). Hacia una estrategia de participación en y para la salud mental: Escuela de monitores en Salud Mental Comunitaria La Pintana. *Revista Chilena de Salud Pública*. 20(2), 91-100.
- Escárzaga, F., Abanto, J. & Chamorro, A. (2002). Migración, guerra interna e identidad andina en Perú. *Política y Cultura*. 18, 277-298.
- Estrada-Araoz, E., Ayay-Arista, G., Cruz-Laricano, E., & Paricahua-Peralta, J. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*, 59, 1132–1139. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/104866>
- Fernández, A. & Serra, L. (2020). Vida comunitaria para todas: salud mental, participación y autonomía. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*. 34(1), pp. 34-38.

- Flick, U. (2007). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Morata.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Gómez, A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22(1), 101–112. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1.8>
- Gómez, S. (2019). Experiencias migratorias de estudiantes universitarios. Estudio cualitativo en la Universidad Nacional de Córdoba. *Praxis educativa*. 23(1), 1-13.
- Hernández-Palomo, E., Salazar-García, M., & Rivera-Heredia, M. (2024). Factores emocionales y económicos presentes en la experiencia de migrar para estudiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.236>
- Gutiérrez, G. (2017). *Construyendo miradas hacia el futuro: Intenciones migratorias en estudiantes de secundaria de Sacsamarca, Ayacucho* (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio Institucional PUCP.
- Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI). (2018). *Perú: Perfil sociodemográfico Informe Nacional*. Recuperado el 28 de abril de 2019, de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/libro.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI). (2011). *Órgano Rector de los Sistemas Nacionales de Estadística e Informática en el Perú*. Recuperado de proyectos.inei.gob.pe/endes/2011/
- Iño, W. (2022). Migración interna y educación: Narrativas y voces de jóvenes rurales de un Programa Académico Desconcentrado de la Universidad Mayor de San Andrés (La Paz-Bolivia). *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 12(2), 85–106. <https://doi.org/10.18175/VyS12.2.2021.5>

- John, N., Page, O., Martin, S., & Whittaker, P. (2018). Impact of peer support on student mental wellbeing: A systematic review. *MedEdPublish*, 7. <https://doi.org/10.15694/mep.2018.0000255.1>
- Kleidermacher, G. y Murguía-Cruz, N. (2021). Senegaleses en Buenos Aires: Estrategias comunitarias pre y durante pandemia. *Huellas de la Migración*, 6(11), 45-80, Disponible en: <https://huellasdelamigracion.uaemex.mx/article/view/16018>
- Laino, D., & Gómez, S. (2022). Repercusiones subjetivas del aislamiento social preventivo en sujetos migrantes que estudian en la universidad. *Pilquen-Sección Psicopedagogía*, 19(1), 49-62.
- Langa, D. (2019). El sentido de las Becas para los estudiantes universitarios de clases populares. Impacto del nuevo sistema de becas en la Universidad Española. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 105-126. doi: 10.17583/rise.2019.3802
- Magliano, M. (2018). *Entre márgenes, intersticios e intersecciones: diálogos posibles y desafíos pendientes entre género y migraciones*. Teseopress.
- Marcos, A. & Topa, G. (2012). *Salud mental comunitaria*. Uned.
- Mardones, R., & Velásquez, F. (2015). Fortalecimiento de la participación comunitaria a través de la radio local: Una propuesta de investigación-acción participativa (IAP) con jóvenes en Chaitén. *Revista Iberoamericana de Comunicación*, 14(27), 31-47.
- Mercado, P. & Nava, R. (2013). Calidad de vida y expectativas de migración en jóvenes de zonas rurales del Estado de México. *Población y salud en Mesoamérica*. 10(2), pp. 1-19.
- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research? A first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality. *Journal of health psychology*, 11(5), 799-808.

- MINSA (2017). Norma técnica de salud. Centros de salud mental comunitarios. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4499.pdf>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. Paidós.
- Montero, M. (2006). *Hacer para transformar*. Paidós.
- Montero, M. (2009). *Del enfoque psicosocial comunitario al enfoque clínico-comunitario: Situar la praxis en América Latina* [Conferencia presentada]. XXXII Congreso Interamericano de Psicología, Ciudad de Guatemala: Guatemala.
- Montero, M., Moná, N. & López, S. (2025). *Recursos psicológicos y percepción de soledad en estudiantes migrantes de una universidad privada de Cali* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana Cali]. Repositorio Institucional VITELA. <https://vitela.javerianacali.edu.co/items/667f6dc5-bff9-413b-ae8-a10e6fb73560/full>
- Montibeller-Ardiles, M. (2018). Migración y problemas de salud en estudiantes becarios de pueblos indígenas. *Academo*. 5(1), 35-42.
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (2010). *Community Psychology: In Pursuit of Liberation and Well-Being (2nd ed.)*. Palgrave Macmillan.
- Olea, L. N. S., Ampudia, M. G. L., Cárdenas, R. I. S., & Martínez, B. M. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *Enfermería Universitaria*, 13(4), 188–193. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>
- Oliart, P. (2011). *Políticas educativas y cultura del sistema escolar en el Perú*. Instituto de Estudios Peruanos.
- Orford, J. (1992). *Community Psychology: Theory and Practice*. Wiley.

- Oyola, A., Soto, M., Palpán, A., Vílchez, A. & Hernández, A. (2014). Los determinantes sociales de la violencia urbana: posibles efectos del conflicto armado interno ocurrido en el Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 18(1), 1-10.
- Palma, A., Mourato, J., Vinagre, J., Almeida, F., & Pessoa, A. M. (2023). Student participation: Issues for the governance of higher education. *Societies*, 13(5), 115. <https://doi.org/10.3390/soc13050115>
- Pombo, G. (2014). *Las mujeres migrantes y la violencia de género: Aportes para la reflexión y la intervención*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM) & Ministerio de Desarrollo Social del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.
- Pontificia Universidad Católica del Perú (2023, octubre 3) *Becas para postulantes y estudiantes de Pregrado*. <https://www.pucp.edu.pe/pregrado/becas/?tipobeca=&convocatoria=&carrera=beca=&pagina=2>
- Portocarrero, G. (2007). *Racismo y mestizaje, y otros ensayos*. Fondo Editorial del Congreso del Perú.
- Prilleltensky, I. (2001). Value-based praxis in community psychology: Moving toward social justice and social action. *American Journal of Community Psychology*, 29(5), 747-778.
- Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC). (2020, 3 de octubre). *Beca 18: Conoce las otras 7 modalidades dirigidas a poblaciones vulnerables*. Recuperado de <https://www.pronabec.gob.pe/noticias/beca-18-conoce-las-otras-7-modalidades-dirigidas-a-poblaciones-vulnerables/>
- Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC). (2021). *Memoria Anual 2021*. Ministerio de Educación: Perú.

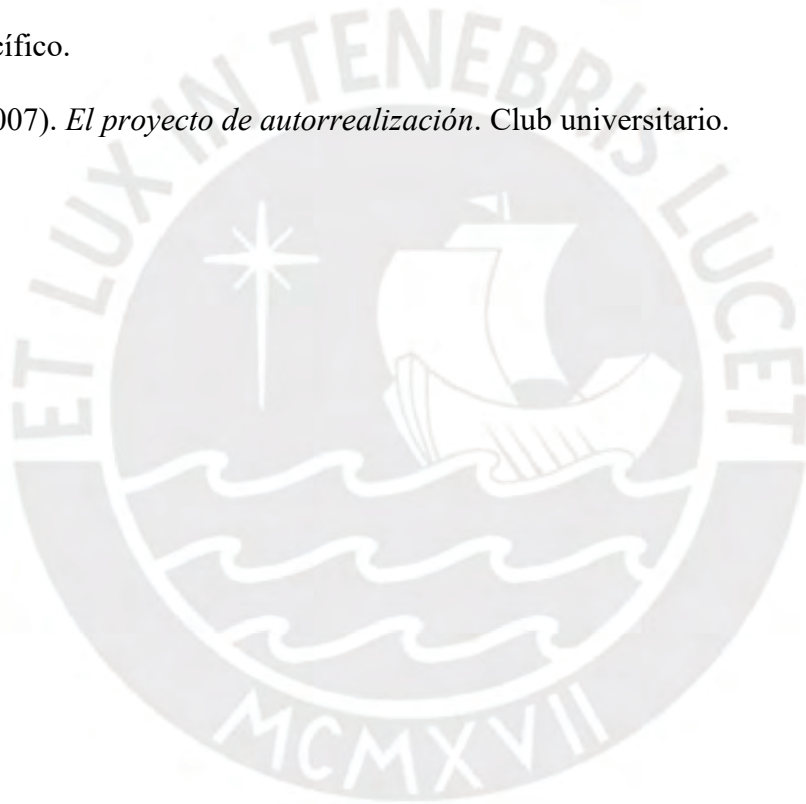
- Puntriano, J. (2006). *Salud mental comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones*. Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos. Ministerio de Salud.
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*, 14(2003), 5-40.
- Ramírez, I. (2015). *Desplazados en Lima por el conflicto armado interno: demandas de atención y acción colectiva*. [VIII Congreso Latinoamericano de Ciencia Política, Pontificia Universidad Católica del Perú] Asociación Latinoamericana de Ciencia Política (ALACIP).
- Ramírez-Mercado, M. (2023). Imaginarios sociales sobre participación ciudadana en jóvenes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, XXIX(4), 91-106.
- Ramírez, S., & Rengifo, S. (2019). *Experiencia de migración interna en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://doi.org/10.19083/tesis/625608>
- Ribeiro, S. (2017). Choque y adaptación sociocultural una visión en espejo: vascos y brasileños. *Universitas Psychologica*. 16(5), 1-14.
- Rickwood, D., Deane, F., & Wilson, C. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *Medical Journal of Australia*, 187(S7), S35-S39. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x>
- Rincón-Báez, W. (2023). Estudios sobre migración interna educativa universitaria en Latinoamérica y Colombia. *Panorama*. 18(345176), 1-28.
- Rincón, O., Contreras, R. & Contreras, L. (2021). Estudiantes migrantes en la adaptación de la educación Colombiana. *Revista boletín Redipe*. 10(9), 526-543.

- Rivera, M., & Vargas, G. (2017). *Salud mental comunitaria: Miradas y diálogos que nos transforman*. Unidad de Responsabilidad Social del Departamento de Psicología.
- Rivera, M., Velázquez, T., & Morote, R. (2014). Participación y fortalecimiento comunitario en un contexto post-terremoto en Chíncha, Perú. *Psicoperspectivas*, 13(2), 144-155.
- Rodríguez, J. (2008). Migración interna de la población joven: el caso de América Latina. *Revista latinoamericana de población*. 2(3), 9-26.
- Rodríguez, Y. (2019). Becas para la educación superior: avances y tensiones en la promoción de la equidad en el Perú. *Voces y silencios: Revista Latinoamericana de Educación*. 10(2), 18-31.
- Rodríguez, Y. (2020). *Historias que merecen contarse. Trayectorias universitarias de becarios y becarias de BECA 18: Guía didáctica para el uso de tres microdocumentales*.
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/172146>
- Rosa-Dávila, E. & Mercado, M. (2020). Salud mental comunitaria: una explicación del modelo. *Voces desde el trabajo social*. 8(1), 270-289.
- Saiantz, D. (2013). Las experiencias de los estudiantes becados en la ciudad de Tucumán. *Cuadernos*. 1(43), 141-162.
- Sánchez, E. (2000). *Definiciones y conceptos sobre la migración*.
http://catarina.udlap.mx/u_1_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf
- Sarason, S. (1974). *The Psychological Sense of Community: Prospects for a Community Psychology*. Jossey-Bass.
- Sayed-Ahmad, N. (2013). Proceso migratorio, diversidad sociocultural e impacto sobre la salud mental. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*, 54, 87-101.

- Silva, A. (2021). Sentido de coherencia y adaptación universitaria en becario Beca 18 que migra a Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://repositorio.pucp.edu.pe/items/a3c7721a-c4ae-4479-81ce-1cadbd9de17a>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J. & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Slatcher, R., & Selcuk, E. (2017). A social psychological perspective on the links between close relationships and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 26(1), 16-21.
- Sosa, F. & Zubieta E. (2014). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: Identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*. 18 (33), 36-51.
- Stephens, C. (2014). Beyond the barricades: Social movements as participatory practice in health promotion. *Journal of Health Psychology*, 19(1), 170-175.
- Strayhorn, T. (2018). College students' sense of belonging: A key to educational success for all students. Routledge.
- Suárez, J. y Vásquez, A. (2020). Capital cultural y trayectorias de migración interna de estudiantes de recién ingreso a la Universidad Veracruzana. *Apuntes*, 88, 125-150.
- Tinoco, K., & González, E. (2019). Redes de apoyo familiares y feminización del cuidado de jóvenes estudiantes universitarios. *REDES: Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 30(1), 54-67.
- Torcomian, G. (2016). Experiencias universitarias en estudiantes migrantes. *Revista De Investigación en Psicología*, 19(2), 49-68. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12889>

- Tosi, A., Ballerini, A. & Molina, G. (2008). *Proceso migratorio y sus efectos subjetivos en estudiantes universitarios de psicología*. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Universidad de Buenos Aires.
- Universidad Andina Simón Bolívar (2004). *Globalización, migración y derechos humanos*. Ediciones Abya-Yala.
- Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). (2023, octubre 4). *Admisión de pregrado*. <https://www.upc.edu.pe/admision/becas-y-financiamiento/becas-internas-postulantes/>
- Urrutia, A. & Trivelli, C. (2018). *Geografías de la resiliencia. La configuración de las aspiraciones de los jóvenes peruanos rurales*. Instituto de Estudios Peruanos.
- Velásquez, T. & Seminario, E. (2017). *Salud mental comunitaria: una forma de trabajo basada en el reconocimiento*. En: En búsqueda de reconocimiento: reflexiones desde el Perú diverso, Cap. 10, Fondo Editorial PUCP.
- Vilar, E. & Eibenschutz, C. (2008). Migración y salud mental. Un problema emergente en salud pública. *Revista Gerencia y Salud*. 6 (13), 1-32.
- Villafrade, L., & Franco, C. (2016). La familia como red de apoyo social en estudiantes universitarios que ingresan a primer semestre. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 6(2), 79-90.
- Walsemann, K., Ailshire, J., & Hartnett, C. (2020). The other student debt crisis: How borrowing to pay for a child's college education relates to parents' mental health at midlife. *The Journals of Gerontology*. 75(7), 1494-1503.
- Wiesenfeld, E. (2014). La Psicología Social Comunitaria en América Latina: ¿Consolidación o crisis? *Psicoperspectivas*, 13(2), 6-18.

- Wiesenfeld, E. (2015a). Las intermitencias de la participación comunitaria: Ambigüedades y retos para su investigación y práctica. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 5(2), 14-14.
- Wiesenfeld, E. (2015b). Las intermitencias de la participación comunitaria: Ambigüedades y retos para su investigación y práctica. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 5(2), 335-387.
- Yamada, G. (2010). *Migración interna en el Perú* (Vol. 1). Fondo Editorial de la Universidad del Pacífico.
- Zuazúa, A. (2007). *El proyecto de autorrealización*. Club universitario.



Apéndice A: Preguntas Entrevista

N°	Ejes de estrategias comunitarias	Pregunta
1	Rapport	Cuando estabas en el colegio, ¿qué te imaginabas estudiando? ¿Qué te decían tus amigos sobre esto?
		¿Cómo fue tu proceso de pasar del colegio a la universidad?
		¿Cómo fue migrar a Lima para estudiar? ¿Cómo te sentiste?
		¿Te acuerdas de alguna anécdota cuando recién llegaste a Lima?
2	Cuidado de la salud mental	¿Cómo fue tu experiencia de ingresar a la universidad?
		En la universidad, ¿qué situaciones o experiencias han sido difíciles de afrontar? ¿Qué acciones has hecho para hacer frente a algunas situaciones difíciles?
		¿A quién has acudido cuando has tenido situaciones desafiantes? ¿por qué?
		¿Qué habilidades consideras que tienes para hacer frente a los problemas de salud mental?
3	Formas y propuestas de Participación y organización	¿Has participado alguna vez en una actividad del servicio de salud? Si la respuesta es sí: ¿cómo fue esta experiencia? Si la respuesta es no: ¿Consideras importante reunirse en grupo para el cuidado de la salud mental?
		¿Qué acciones realizas con tus amigos para el cuidado de la salud mental entre ustedes? Si no realiza acciones: ¿Qué acciones consideran relevantes de realizar?
		¿Existe algún colectivo o grupo en el que participes activamente? Si la respuesta es no: ¿Por qué crees que no participas en algún colectivo o grupo?
4	Rol de instituciones educativas	¿Consideras que la universidad cuenta con espacios de apoyo para realizar acciones a favor de tu salud mental? ¿Cuáles son? ¿Has participado en alguno de ellos? ¿Cómo ha sido la experiencia?
		¿Tú o tus amigos(as)/compañeros(as) han obtenido en la universidad herramientas para el cuidado de la salud mental? ¿Sientes que la universidad te ha brindado alguna herramienta para el cuidado de la salud mental?
		¿Cómo has aplicado esas herramientas en tu cotidianidad?

Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos**Datos personales**

Nombre: _____

Edad: _____

Lugar de nacimiento: _____

Género con el que te identificas: _____

¿Vives solo?: Sí NoSi marcaste sí en la pregunta anterior, ¿con quiénes vives?:

¿En qué universidad estudias? _____

¿Con qué tipo de beca cuentas? _____

¿En qué ciclo te encuentras? _____

¿En qué año y semestre ingresaste a la universidad?
_____¿A qué especialidad vas?
_____¿Cuánto tiempo vives en Lima?

Apéndice C: Consentimiento informado

Estimado(a) participante:

Mi nombre es Gabriela Lostaunau y soy estudiante de la maestría de Psicología Comunitaria de la Escuela de Postgrado de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Actualmente, me encuentro realizando un estudio sobre las estrategias comunitarias que usan los estudiantes migrantes de universidades privadas que han adquirido una beca para el cuidado de su salud mental.

Te invito a participar de forma voluntaria en este estudio y me comprometo a no revelar tu identidad en ningún momento. Para hacerlo, realizaremos una entrevista que será grabada y transcrita cuya duración será de aproximadamente 40 minutos. La información será guardada en archivos protegidos con contraseñas y los resultados de la investigación serán discutidos con fines académicos, siendo utilizados en el contexto de la presente tesis. Se mantendrá siempre la confidencialidad de los datos personales, mediante el uso de códigos de identificación, utilizados durante el procesamiento, almacenamiento y elaboración del informe. Es derecho de todo participante recibir una devolución de los resultados del estudio, por lo que se te contactará para realizar esta. Si hay alguna pregunta que te incomoda o prefieres retirarte en algún momento, puedes hacerlo. Deseo que te sientas cómodo/a y que me hagas saber si hay algo que te provoca malestar, para poder tomar acciones para que te sientas mejor.

Si tienes alguna pregunta, puedes contactarte conmigo al correo glostaunau@pucp.edu.pe o al celular 954-188-612 o con mi asesora Mariana Salas al correo marianap.salas@pucp.pe.

Yo, _____, después de haber leído las condiciones del presente estudio, acepto participar de manera voluntaria.

Fecha:

Firma del participante

Firma de la investigadora del estudio