

# Guía práctica para estudiantes de intercambio

By Ps. Derly J. Toquica O.

# Índice

<i>Estudiar en otro país</i> .....	3
<i>Capítulo 1</i> Conoce la movilidad académica.....	4
<i>Capítulo 2</i> Hablemos de salud mental .....	6
<i>Capítulo 3</i> Aprende a cuidar tu salud mental .....	10
<i>Capítulo 4</i> No estás solo, activa tus redes de apoyo.....	15
<i>Referencias</i> .....	17





## Estudiar en otro país

¡Bienvenidos a la experiencia de movilidad académica! Un momento único y enriquecedor, lleno de nuevas experiencias.

Tendrás la oportunidad de desarrollar competencias profesionales, también sociales y de la comunicación fundamentales en el ejercicio de toda profesión. También, experimentarás desafíos; la movilidad académica puede traer consigo retos que afectan tu bienestar emocional. Desde la adaptación a una nueva cultura y entorno, hasta la gestión del estrés académico y el sentimiento de distancia de tus seres queridos, es normal enfrentar momentos difíciles.

Para apoyarte en este viaje, hemos creado esta cartilla con el objetivo de proporcionarte información valiosa y recursos prácticos para mantener una buena salud mental durante tu periodo de movilidad. La Universidad de la Salle busca facilitar tu proceso académico y de estancia seleccionando algunas medidas clave para reducir los riesgos.

Recuerda que cuidar de tu salud mental es tan importante como el éxito académico. Estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

¡Les deseamos una experiencia increíble y enriquecedora!

# Cápítulo I

## Conoce la movilidad académica

### *¿Qué es la movilidad académica?*

Ser refiere al proceso en el cual los estudiantes se trasladan temporalmente a otra institución educativa para continuar con sus estudios. Esta experiencia suele ser muy positiva y enriquecedora, ya que permite a los estudiantes crecer personal y académicamente. Además, les brinda la oportunidad de interactuar con diferentes culturas, fomentando así su tolerancia y apertura hacia la diversidad.

Sin embargo, la movilidad académica también puede presentar una serie de desafíos comunes que afectan la salud mental y el bienestar general de los estudiantes. En la siguiente sección, exploraremos algunos de ellos.

¡Conocer estos desafíos es el primer paso para abordarlos con éxito!

### *Desafíos comunes*

#### ***Adaptación a un nuevo entorno***

Realizar movilidad académica puede ser desafiante para los estudiantes que dejan una zona de seguridad, ya que enfrentan la adaptación a nuevas realidades lingüísticas y culturales, además de distanciarse de amigos y familiares. Estos cambios a menudo aumentan el costo de vida y requieren ajustes en varias esferas, como la educativa, social y psicológica. Sin embargo, la adaptación puede ser más fluida si el estudiante cuenta con una motivación integral, conocimientos en una segunda lengua y una sólida orientación de valores. También son clave las cualidades personales adaptativas, como una orientación positiva hacia el riesgo, la competencia y una evaluación realista de sus capacidades para superar dificultades.

### ***Fluidez lingüística***

La fluidez en el idioma es fundamental para que los estudiantes puedan integrarse socialmente y tener éxito en sus estudios. Una baja competencia lingüística puede hacer que les tome más tiempo entender las instrucciones en clase, generar barreras académicas y dificultar la comunicación con hablantes nativos. Para mejorar la fluidez, es útil intercambiar conversaciones con hablantes nativos, utilizar recursos multimedia y participar en foros temáticos en el idioma objetivo.

### ***Trámites migratorios***

Los trámites migratorios durante la movilidad internacional pueden presentar desafíos significativos que afectan la salud mental de los estudiantes. La complejidad de los procesos administrativos, los requisitos documentales y las demoras en la aprobación de visas pueden generar estrés y ansiedad. Estos trámites a menudo implican un manejo detallado de papeles y la espera de respuestas, lo que puede aumentar la sensación de incertidumbre y presión. Navegar por estos desafíos con una planificación anticipada y apoyo adecuado puede ayudar a reducir el impacto negativo en el bienestar emocional.

### ***Cultura***

Entrar en contacto con una nueva cultura puede causar un choque cultural, que genera confusión y ansiedad. Los estudiantes enfrentan el reto de aprender nuevas habilidades, manejar el estrés del cambio y adaptarse a la nueva cultura.

Aunque interactuar principalmente con otros estudiantes de su misma cultura puede proporcionar cierto alivio, también puede limitar las oportunidades de integración y reducir los beneficios del intercambio cultural. Para una experiencia más enriquecedora, es clave equilibrar las interacciones con su propia cultura y conectarse con estudiantes de diferentes culturas.

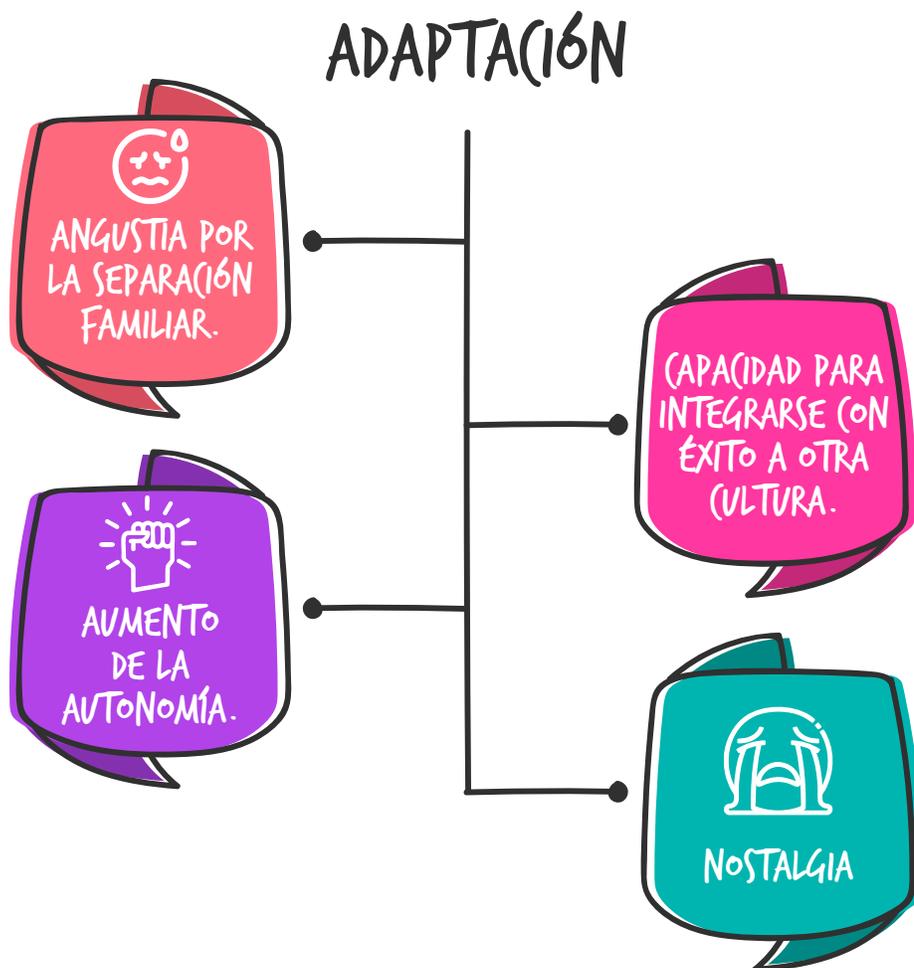
***¡Sumérgete en las actividades interculturales del país anfitrión.  
Te ayudará a adaptarte con mayor éxito!***

## Cápítulo 2

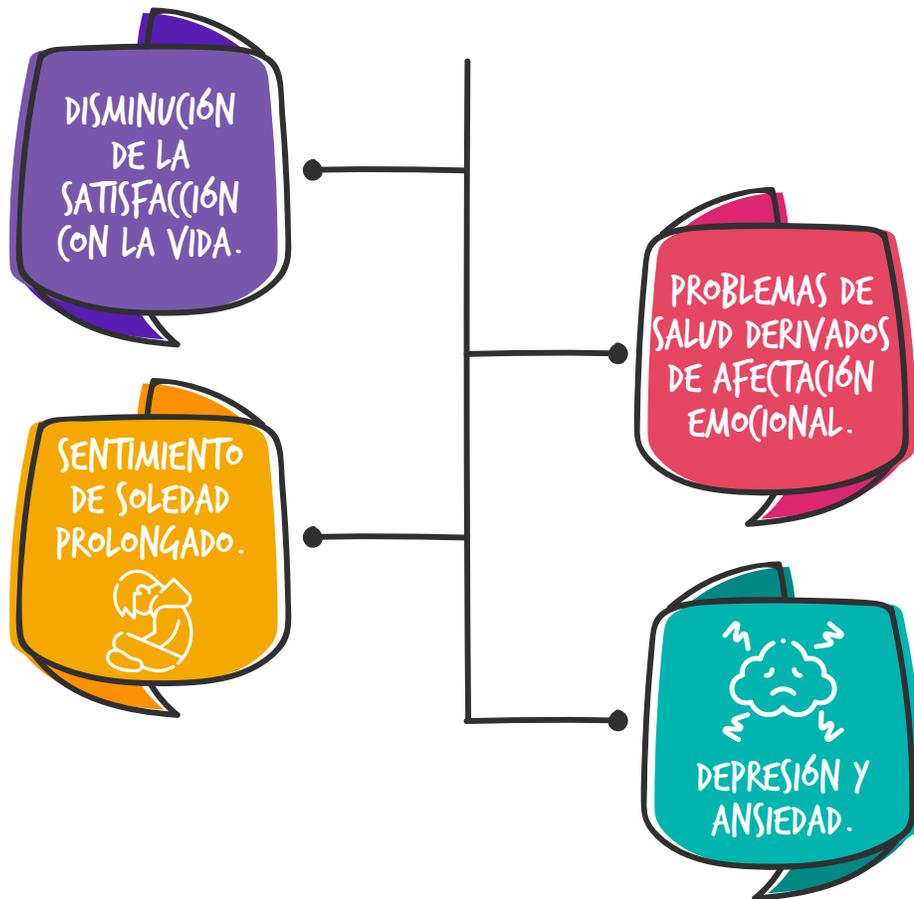
# Hablemos de salud mental

### *Problemas de adaptación*

Existen diferencias entre el proceso de adaptación normal y transitorio y, las dificultades de adaptación. Te compartimos algunas de ellas:



# PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN



## ***Estrés***

Los temas migratorios, los cambios en la vida de los estudiantes y la adaptación a un nuevo entorno pueden afectar significativamente su bienestar. La capacidad de afrontamiento de cada individuo es crucial en este proceso. Además, las características de personalidad de los estudiantes internacionales y sus estrategias de ajuste psicosocial pueden influir positiva o negativamente en su bienestar general.

### *Problemas emocionales*

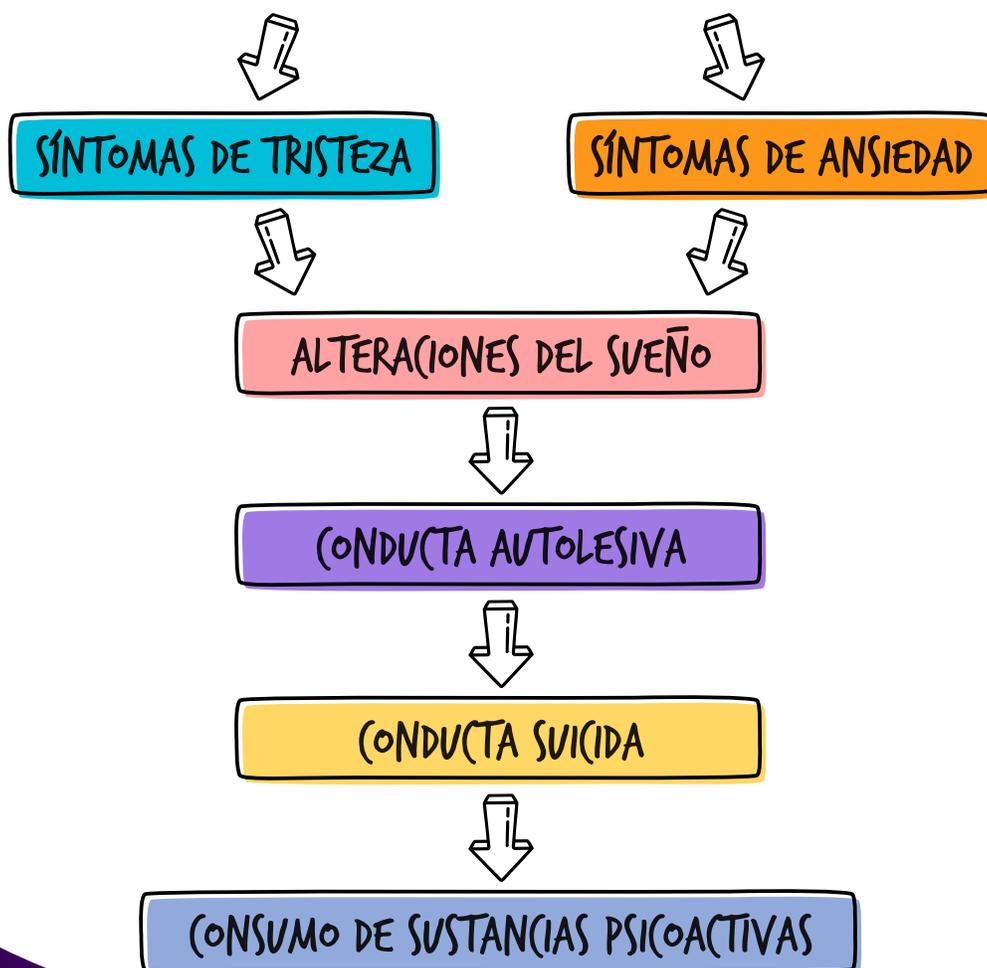
La ansiedad, el estrés y la tristeza, si no se gestionan adecuadamente, pueden convertirse en factores psicológicos que afectan el rendimiento académico de los estudiantes. Además, estos problemas pueden influir en la adaptación de los estudiantes internacionales a su nuevo entorno.



## Problemas de salud mental

Según investigaciones, después de pasar un tiempo en el país anfitrión, un porcentaje significativo de estudiantes internacionales puede enfrentar problemas de salud mental (los detalles se describen en la imagen). Estos problemas pueden aumentar debido a factores de riesgo, como haber experimentado adversidades durante la infancia, incluyendo abuso físico, antecedentes de un diagnóstico mental propio o en la familia.

### PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



## Cápítulo 3

### Aprende a cuidar tu salud mental

#### *Superando los desafíos familiares*

En el ámbito familiar, enfrentamos desafíos en nuestras interacciones que pueden afectar nuestro estado de ánimo y nuestra adaptación a la vida académica. Estos desafíos incluyen el pensamiento extremo (ej. “tu siempre”), la dificultad para comprender y validar las emociones de los demás, así como la falta de reconocimiento. A continuación, presentamos algunas estrategias para cuidar y fortalecer las relaciones familiares:



Elogia de manera específica, destacando el esfuerzo o la conducta que valoras, para que la persona sienta que su esfuerzo es realmente apreciado.



Reconoce y valida el comportamiento del otro, conectando con su experiencia a través de una escucha activa y empática.



Adopta una mentalidad abierta que valore y respete diferentes puntos de vista.

## ***Tolerar el malestar emocional***

Vamos a realizar un ejercicio que les ayudará a descubrir si están en una situación de crisis y, por tanto, requieren el uso de estrategias para tolerarle de forma efectiva:

Una crisis es un estado temporal de desorganización, con afectación emocional y dificultad para manejar situaciones y se puede configurar como un reto y una oportunidad de aprendizaje ¡APROVECHALO!

### ***Previo a una crisis***

**1** Respondan a esta pregunta.

¿Tengo conductas poco saludables o autodestructivas para evitar o escapar de la vida? ej. consumo de sustancias psicoactivas o conducta suicida.

.....

.....

**2** Si su respuesta fue afirmativa pregúntense ahora:

¿Qué cosas saludables he hecho en el pasado que me han ayudado a superar situaciones difíciles?

.....

.....

**3** Considere cualquier consecuencia asociada a las conductas poco saludables. Esto te ayudará a reforzar la importancia de encontrar formas más positivas de enfrentar una crisis en lugar de acudir a viejos hábitos.

.....

.....

***“Sin crisis no hay desafíos...”***

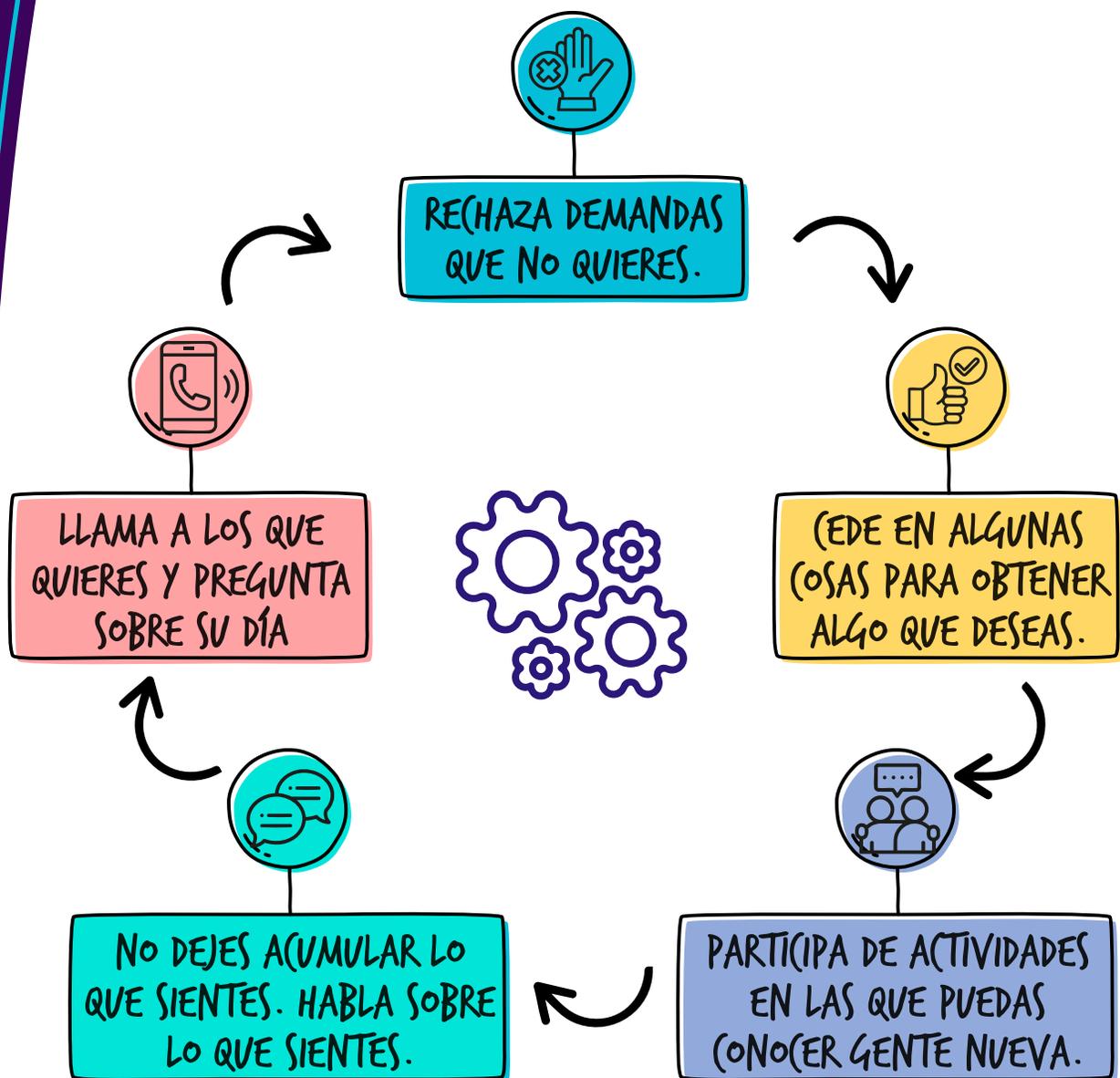
***Albert Einstein***

## *Durante la crisis*

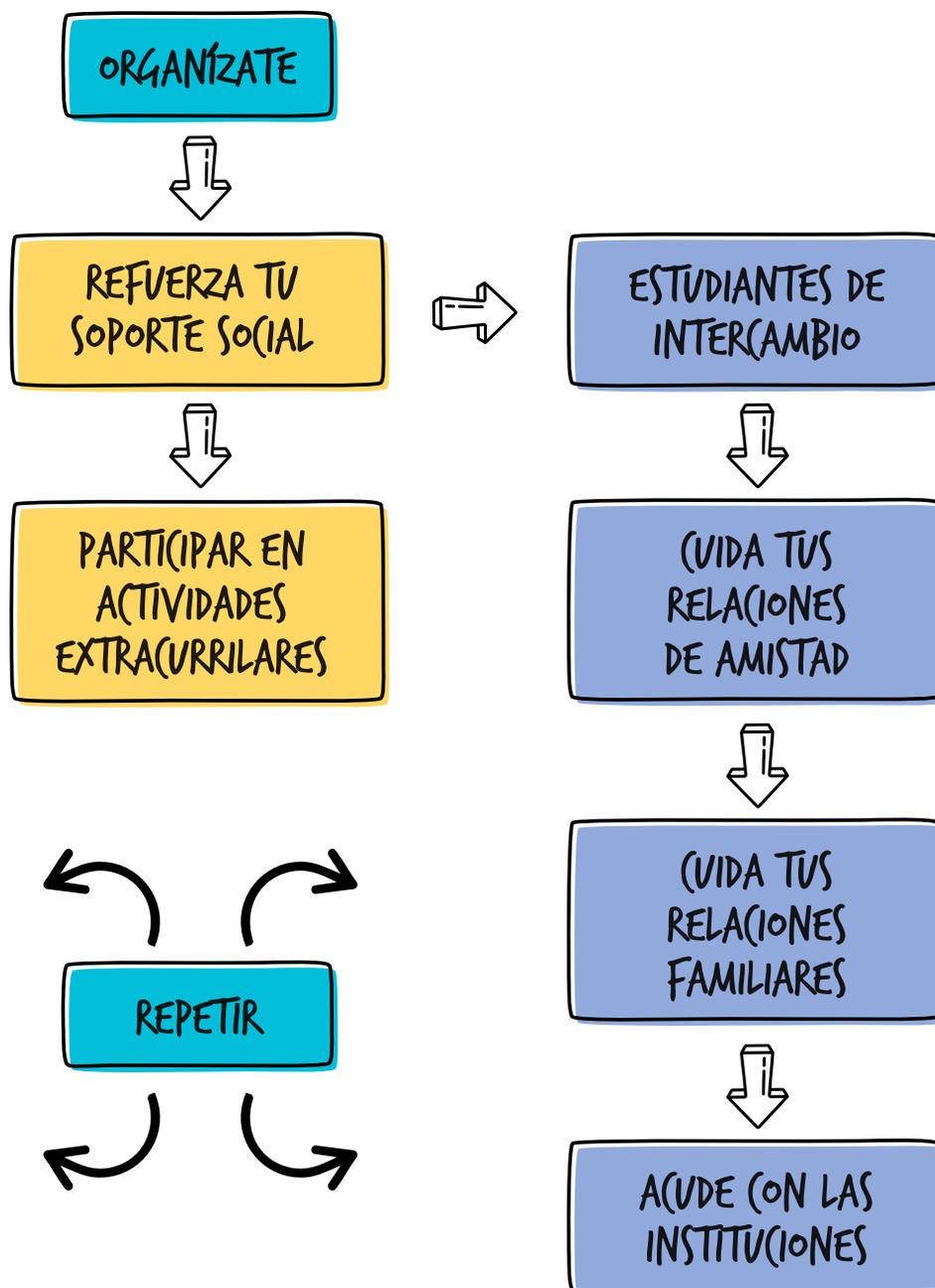
- Sobre pensar la situación no ayuda. Mejor concéntrate en algo distinto por un breve período de tiempo. Piensa en actividades que te ayuden y escríbelas.
- Tranquilízate a través de tus sentidos: gusto, tacto, olfato, oído y vista.
- Si enfrentas un problema, imagina cómo afrontarlo e identifica posibles soluciones. Luego, pon en práctica la opción elegida.
- En caso de experimentar emociones intensas aplícate o báñate con agua fría, haz ejercicio intenso, vigila y regula el ritmo de tu respiración.



## Dominando la efectividad interpersonal



## Desarrollando un sentido básico de adaptación



## Cápítulo 4

# No estás solo, activa tus redes de apoyo

Las redes de apoyo son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios, siendo la familia una de las principales fuentes, aunque reconocemos otras. En momentos de estrés académico o personal, contar con un entorno comprensivo y solidario puede marcar una gran diferencia en la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos. Estas conexiones no solo fomentan la resiliencia, sino que también ayudan a mantener un equilibrio saludable entre sus estudios y su vida personal.

Así que, presta atención a quienes o dónde puedes acudir.

### *Si llegas a Colombia*

#### SERVICIO DE ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA PSICOLÓGICA

**[orientacion@unisalle.edu.co](mailto:orientacion@unisalle.edu.co)**

Horario de atención (hora Colombia)

Lunes a Viernes de las 8:00 a.m. a las 9:00 p.m.

Sábados de las 8:00 a.m. a las 12:00 m. (medio día).

#### CHAT POR WHATSAPP

**300 754 8933**

Lunes a domingo, 24 horas al día,  
365 días del año.

Línea 106 de lunes a domingo, 24 horas al día.

***Programa Porque Quiero Estar Bien***

**<https://porquequierestarbien.com/>**

**333 033 3588.** Todos los días,  
24 horas al día.



### *Si sales de Colombia*

- Infórmate de los servicios de acompañamiento de la institución educativa a la cuál llegas.
- Identifica las líneas de salud mental dispuestas por el gobierno del país que te acogerá en tu proceso de movilidad académica.
- Ubica los centros de salud más cercanos a tu lugar de residencia y de estudios y, en caso de requerirlo, acude para recibir atención en salud mental.
- De forma virtual podrás recibir acompañamiento por parte del Servicio de Orientación y Consejería Psicológica de la Universidad de la Salle, realizando tu solicitud a través del correo [orientacion@unisalle.edu.co](mailto:orientacion@unisalle.edu.co) (zona horaria Colombia).
- En caso de encontrarse en intervención terapéutica, seguir las indicaciones de tu terapeuta.

## Referencias

- King, N., Rivera, D., Cunningham, S., Pickett, W., Harkness, K., Mcnevin, S. H., ... & Duffy, A. (2023). Mental Health And Academic Outcomes Over The First Year At University In International Compared To Domestic Canadian Students. *Journal Of American College Health*, 71(9), 2663-2672.
- Li, L., Wu, B., & Patwary, A. K. (2022). The Psychosocial Factors Affecting Chinese Outbound Exchange And Mobility Students' Academic Performance During Covid-19. *Frontiers In Psychology*, 13, 872516.
- Pylväs, L., & Nokelainen, P. (2021). Academics' Perceptions Of Intercultural Competence And Professional Development After International Mobility. *International Journal Of Intercultural Relations*, 80, 336-348.
- Shamionov, R. M., Grigoryeva, M. V., & Grigoryev, A. V. (2014). Influence Of Beliefs And Motivation On Social-Psychological Adaptation Among University Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 112, 323-332.
- Van Dijk, S. (2012). *Calming The Emotional Storm: Using Dialectical Behavior Therapy Skills To Manage Your Emotions And Balance Your Life*. New Harbinger Publications.
- Linehan, M. (2014). *Manual De Entrenamiento En Habilidades Dbt. Para Él/La Consultante. Segunda Edición*. Buenos Aires, Argentina: Guilford Publications