

# Efecto de un programa de grupo de encuentro sobre el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios migrantes

## *Effect of a meeting group program on stress and anxiety in migrant university students*

Esperanza Cabrera-Díaz, Pedro León Reyes-Gaspar  
y Sergio Charry-Méndez

Universidad Surcolombiana<sup>1</sup>

Autor para correspondencia: Sergio Charry Méndez, [sergio.charry@usco.edu.co](mailto:sergio.charry@usco.edu.co).

### RESUMEN

*Objetivo.* Determinar el efecto que ejerce en los grados de estrés y ansiedad un programa de grupos de encuentro en estudiantes universitarios migrantes de Enfermería y Medicina. *Materiales y métodos.* El presente reporte trata de una investigación cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental pretest-postest y dos grupos: experimental y control. La muestra estuvo constituida por treinta alumnos de primer semestre de los referidos programas. Se emplearon el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Estrés Percibido. Los datos se procesaron mediante los programas Excel y SPSS, v. 22. Se llevaron a cabo las pruebas estadísticas U de Man-Whitney, Wilcoxon y G de Hedges. *Resultados.* Se pudo evidenciar una diferencia estadísticamente significativa en los grados de ansiedad y estrés después de la intervención del grupo de encuentro (postest) entre el grupo experimental (estudiantes migrantes del grupo de encuentro) y el grupo control (estudiantes migrantes que no participaron en el grupo de encuentro). *Discusión.* Los resultados de la presente investigación aportan datos sobre la eficacia de los grupos de encuentro para disminuir los grados de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios migrantes.

**Palabras clave:** Migración; Estrés; Ansiedad; Estudiantes universitarios; Intervención.

### ABSTRACT

*Objective.* To determine the effect a meeting group program exerts on stress and anxiety in university students of the Nursing and Medicine programs in a migration condition. *Materials and methods.* This was a quantitative research with a quasi-experimental pre-test-post-test design and two experimental and control groups. The sample size consisted of 30 students from the Nursing and Medicine programs in their first semester. The Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Perceived Stress Scale served for data collection. Data analysis included Excel and the statistical program SPSS, version 22. The Mann-Whitney U, the Wilcoxon, and the Hedges G statistical tests revealed the main findings. *Results.* It was possible to show a statistically significant difference in the experimental group composed of migrant students who participated in the encounter group, compared to the control group of migrant students who did not participate in the encounter group. Comparisons involved the degrees of anxiety and stress after the intervention of the encounter group (post-test). *Discussion.* The results of the present investigation support the efficiency of the meeting group

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Salud, Programa de Medicina, Calle 9, Núm. 14-03, Neiva, Huila, Colombia. <https://orcid.org/0000-0001-8868-2832>; <https://orcid.org/0000-0002-1597-409X>; <https://orcid.org/0000-0002-0949-3791>.



*programs for reducing stress and anxiety in university students in migration conditions.*

**Key words:** Migration; Stress; Anxiety; University students; Intervention.

Recibido: 25/10/2022

Aceptado: 03/03/2023

Los motivos por lo que se produce la migración pueden variar ampliamente; no obstante, se pueden clasificar en dos conjuntos claramente identificados. Uno de estos es el de *expulsión*, que está relacionado con las condiciones sociales, económicas y políticas adversas, como la violencia, la recesión económica, la falta de trabajo o las condiciones de salud precarias que obligan a un grupo poblacional a salir de su lugar de origen. Por otra parte, está el conjunto de *atracción*, que se destaca por las oportunidades y la seguridad de que goza el país al que se va a emigrar. En este segundo aspecto las razones principales son las oportunidades educativas y una mejor economía; es una migración que se emprende bajo la premisa de que una educación universitaria traerá consigo una mayor estabilidad financiera (Birman y Bray, 2017; Ramírez y Rengifo, 2019; Suárez y Vásquez, 2020).

La migración con propósitos educativos se ha convertido en un mecanismo que emplean muchas personas para intentar mejorar su situación financiera, seguridad, salud y educación al alcanzar mejores condiciones de vida (Martínez *et al.*, 2019; Ospina *et al.*, 2015; Rodríguez, 2017; Rojas, 2011; Torrez y Cobo, 2018). En las últimas décadas se han producido cambios acelerados en el ámbito político, económico y social que han favorecido que los procesos migratorios tengan una preeminencia regional y mundial (González, 2021).

Una considerable proporción de los jóvenes que migran de sus lugares de origen con el propósito de ingresar a la universidad y estudiar una carrera provienen de pueblos pequeños y de zonas rurales (Méndez *et al.*, 2006). Tal ingreso es un logro en sí mismo, aunque suponga para ellos arribar a una ciudad que desconocen, en condiciones

de vivienda inadecuadas, sin familia, amigos ni conocidos, todo lo cual puede generar un importante estado de vulnerabilidad que se traduce en un alto grado de estrés y ansiedad.

En efecto, iniciar una carrera universitaria presume generalmente un estado de migración inevitable. Para muchos adolescentes, iniciar sus estudios profesionales implica el necesario alejamiento de su hogar, de amigos, redes sociales y lugar de origen. En consecuencia, ese sentimiento de pérdida es vivenciado por el joven según el grado de intensidad que lo une a esas personas y condiciones.

Algunos autores sugieren que como resultado de la migración y del contexto universitario, el joven puede incurrir en conductas de riesgo capaces de desencadenar depresión, estrés, ansiedad y consumo de drogas (Marín y Quintuña, 2021; Pereyra *et al.*, 2010; Restrepo *et al.*, 2020; Rivera *et al.*, 2013; Salaberria y Sánchez, 2017; Salas *et al.*, 2016). Durante la adolescencia y al ingreso a la universidad la ansiedad y el estrés aumentan dependiendo de aspectos tales como la dinámica familiar, la historia personal, la inserción en el grupo de pares, la vinculación con el estudio y el proyecto de vida, entre muchos otros aspectos que intervienen en el proceso en el que los jóvenes se ven separados de sus vínculos primarios y, por lo tanto, deben emprender un proceso de duelo por “la separación de lo anterior” y reconocer y aceptar “lo nuevo” (Torcomian, 2016). Lo anterior abre una brecha entre la forma en que se percibe y se asume la realidad y cómo se multiplica el grado de estrés y ansiedad (Mariel y Zubieta, 2015). Tales síntomas se acentúan porque el estudiante no se identifica con la realidad del ambiente universitario (Mariel y Zubieta, 2012).

Los estudios sobre este tópico han caracterizado los sentimientos y emociones que pueden experimentar los estudiantes migrantes, entre los que destacan el sentimiento de soledad, la añoranza, el deseo de volver a casa, el miedo a fracasar en los estudios universitarios, la falta de interés o de lazos con el entorno en que viven y la frustración permanente (Guevara y Alfaro, 2020; Gómez, 2019), y cómo estas condiciones pueden influir en su rendimiento académico y su vivir cotidiano (Torcomian, 2016).

A pesar del impacto emocional que genera este tipo de migración, en la revisión de la literatura sobre el referido campo no se encontraron estudios que aportasen un método de intervención que facilitara la adaptación del estudiante universitario migrante. Profundizar en tal problemática permitiría adquirir herramientas para mejorar las condiciones de estas personas y evitar su bajo rendimiento académico y la deserción del centro educativo. De igual manera, investigar el tema ayudará a determinar la relación que hay entre el estrés y la ansiedad y sus consecuencias en el ámbito académico, lo que contribuiría a la construcción de un conocimiento más apropiado acerca de dichos fenómenos, así como a la formulación de propuestas para afrontar y brindar una atención específica y especializada a esos jóvenes en la propia universidad.

Por lo referido anteriormente, en el presente análisis se planteó como concepto metodológico los grupos de apoyo o encuentro, que se supone brindan un clima de seguridad psicológica y estimulan la expresión inmediata de las emociones y las reacciones que las mismas suscitan.

El grupo de encuentro dinamiza mecanismos que facilitan que las personas se ayuden entre sí. El conocimiento interpersonal tiene como objetivo comprender la experiencia de la migración interna tal como se vive. La capacidad de conocer con precisión la realidad del otro representa la base y el fundamento de las relaciones auténticas. El grupo de encuentro sirve, pues, para resolver dilemas con una intervención externa mínima (*cf.* Rogers, 1990).

Desde hace muchos años, Rogers (1975) reconoció la importancia de los grupos de encuentro o de apoyo en una cultura “deshumanizada” en la que los valores humanos y la atención a las necesidades psicológicas pasaban a un segundo término, dándose prioridad a la materia, es decir, a lo material, el dinero, etcétera. Pero también destacaba que el éxito del grupo, los resultados que se obtengan, el potencial que se desarrolle, así como el provecho que se obtenga de las experiencias vividas, dependerán siempre de la aceptación y comprensión de los participantes en las temáticas, el respeto y el compromiso.

Por lo anterior, el objetivo general del presente estudio fue determinar el efecto del grupo de encuentro en los grados de estrés y ansiedad de estudiantes universitarios migrantes en los programas de Enfermería y Medicina, teniendo como objetivos específicos identificar, mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck *et al.*, 1988), el grado de ansiedad de los citados estudiantes de los referidos programas académicos; especificar a través de la Escala de Estrés Percibido (Cohen *et al.*, 1983) su grado de estrés; implementar el programa de grupo de apoyo para los participantes, y determinar su efecto en los grados de estrés y ansiedad en dichos estudiantes.

## MÉTODO

### Diseño

Para examinar los efectos del programa de grupo de encuentro (variable independiente) sobre los grados de ansiedad y estrés de los estudiantes universitarios migrantes (variable dependiente) se empleó una metodología cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental pretest-postest y dos grupos: uno experimental (grupo de estudiantes migrantes que voluntariamente asistieron al programa de grupo de apoyo) y uno control (grupo de estudiantes migrantes que no asistieron al citado programa).

### Participantes

La muestra estuvo constituida por treinta estudiantes de primer semestre de los programas de Enfermería y Medicina que participaron de forma voluntaria en el programa de grupo de encuentro del Proyecto Usco Saludable de la Universidad Surcolombiana. Las edades de los estudiantes oscilaron entre 16 y 26 años, con una media de 17.2 y desviación típica de 11.9. El grupo experimental estuvo integrado por quince estudiantes (nueve hombres y seis mujeres) y el grupo control por quince participantes (siete hombres y ocho mujeres). La asignación de los mismos a los grupos fue hecha al azar, distribuyéndose la variable sexo de forma semejante en ambos grupos con el fin

de evitar alguna interferencia de esta variable en el desarrollo y resultados de la investigación, ya que algunos estudios han evidenciado diferencias importantes en el manejo del estrés y la ansiedad entre los sexos masculino y femenino.

## Instrumentos

*Inventario de Ansiedad de Beck* (BAI)  
(Beck *et al.*, 1988)

Para valorar los grados de ansiedad de los participantes se empleó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Beck *et al.*, 1988), un instrumento muy utilizado que permite discriminar entre la ansiedad patológica y la normal. La confiabilidad de este instrumento en las aplicaciones test-retest es de 0.75, con una consistencia interna de 0.92 (Beck *et al.*, 1988). En este análisis se utilizó la versión revisada de Gantiva *et al.* (2010). Para interpretar los resultados del BAI se deben asignar valores de 0 a 3 a cada uno de los ítems, valores que, al sumarse, dan una puntuación total entre los rangos de 0 a 63 puntos. Un grado mínimo de ansiedad equivale a una puntuación de 0 a 7; un grado leve, de 8 a 15; un grado moderado, de 16 a 25, y un grado grave, de 26 a 63.

*Escala de Estrés Percibido* (EEP-10)  
(Cohen *et al.*, 1983).

Para evaluar el estrés percibido se utilizó la Escala de Estrés Percibido. Esta escala es una de las más conocidas y utilizadas y se ha validado en estudiantes universitarios del todo el mundo. En Estados Unidos, Roberti *et al.* (2006) evaluaron con este instrumento a 285 estudiantes de tres universidades, obteniendo un coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) de 0.89 en los diez ítems que componen el instrumento. De igual manera, Mimura y Griffiths (2008) lo validaron en población universitaria del Reino Unido y de Japón, alcanzando un coeficiente  $\alpha$  de 0.89. En la validación de Campos *et al.* (2014) hecha en Colombia, los resultados arrojaron un coeficiente  $\alpha$  de 0.86, lo que demuestra que la versión de diez ítems utilizada en esta investigación tiene un desempeño psicométrico superior y más favorable para su aplicación en estudiantes universitarios colombianos.

El instrumento contiene una sucesión de preguntas que examinan el estrés vivido en el último mes. Los apartados son fáciles de entender. La escala proporciona cinco opciones de respuesta: “Nunca”, “Casi nunca”, “De vez en cuando”, “Muchas veces” y “Siempre”, que se califican de 0 a 4. Los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma invertida, lo que permite realizar una sumatoria global; así, a mayor puntuación, más estrés percibido.

## Procedimiento

Para captar a los participantes se ofreció el programa de grupo de encuentro en la oficina del Proyecto Usco Saludable de la Universidad Surcolombiana, indicándose que el objetivo del programa era promover cambios significativos en aspectos tales como la sensibilidad, la aptitud para manejar los sentimientos, la dirección de la motivación, las actitudes hacia uno mismo y hacia los demás, y la interdependencia, y con ello reducir los el estrés y la ansiedad generados por la migración para estudiar. Inicialmente se inscribieron 38 estudiantes, de los cuales 30 fueron seleccionados al cumplir con los siguientes criterios de inclusión: provenir de una zona rural o de ciudades o poblaciones distintas a Neiva (ciudad en la que se asienta la institución), carecer de una red de apoyo considerable, vivir en una habitación alquilada, no tener ningún familiar de apoyo y llevar de quince días a un mes viviendo y estudiando sin compañía.

Una vez seleccionados los participantes y firmadas de forma individual las cartas de consentimiento informado, se aplicaron como pretest el BAI y la EEP-10 a los treinta participantes.

De ellos, quince fueron asignados al grupo control, explicándoles que participarían en las actividades del programa en otro momento, en tanto que el grupo experimental participó en quince sesiones como grupo de encuentro a lo largo del semestre académico, llevado a cabo semanalmente y con una duración de hora y media por sesión.

Se trabajó con las quince fases diferenciales de Rogers (1975): 1) Vacilación o confusión; 2) Exploración al estado de migración; 3) Fase de representación de las emociones del pasado; 4) Expresión de emociones negativas; 5) Expresión y

exploración de un material personal importante; 6) Manifestación de emociones interpersonales; 7) Cohesión grupal; 8) Aceptación personal y cambio de actitudes; 9) Derrumbe de la imagen; 10) Retroalimentación; 11) Confrontación; 12) Relación fuera de grupo con el facilitador; 13) Relación entre los participantes; 14) Expresión de sentimientos positivos y cercanía, y 15) Modificación de conductas en el grupo.

Un psicólogo profesional se encargó de dirigir y servir como moderador del grupo de encuentro en cada sesión. Para considerar cómo aprobado el programa, los asistentes debían cumplir con 80% de asistencia a las sesiones planificadas.

Cabe resaltar que la carta de consentimiento informado tuvo en cuenta los principios de confidencialidad y anonimato, así como lo establecido en la Declaración de Helsinki, el Código de Núremberg, la Resolución 8430 de 1993 y las Normas de Buenas Prácticas Clínicas del Ministerio de Salud de Colombia, así como también las Pautas Éticas Internacionales para la Experimentación Biomédica en Seres Humanos. Se contó además con el aval del Comité de Ética y de los directivos de la Universidad Surcolombiana mediante el acuerdo 056 de 2019 PDI.

### Análisis de la información

De cada una de las variables del estudio en ambos grupos y en las fases descritas se obtuvieron las

medias y desviaciones típicas o estándar. Se empleó el estadístico no paramétrico U de Man-Whitney para observar si había diferencias significativas en las puntuaciones de las medias del grupo control y experimental, hallándose que los datos no mostraban una distribución normal, por lo que se empleó la prueba de Wilcoxon, el estadístico no paramétrico para muestras relacionadas, para identificar las diferencias entre los totales previos y posteriores a la intervención. El tamaño del efecto de la intervención efectuada se calculó mediante la G de Hedges (*cf.* Muriel *et al.*, 2017), la cual, cuando alcanza valores menores a .20, indica que no hay efecto; de .21 a .49, que hay un efecto pequeño; de .50 a .70, un efecto moderado, y .80 un efecto superior. Todos los análisis fueron efectuados mediante el programa estadístico SPSS, v. 22.

## RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan las medias y desviaciones típicas de las variables de estrés percibido y de ansiedad en los grupos experimental y control en las fases de pretest y postest. En el pretest no se halló una diferencia estadísticamente significativa en las medidas de ambos grupos. En el postest se pudo constatar que se obtuvieron cambios significativos en el estrés percibido y en el grado de ansiedad en los estudiantes (Tabla 2).

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos estrés y ansiedad en los grupos de estudio pretest-postest.

Grupos	Pretest		Postest	
	M	D.E.	M	D.E.
<i>Grupo experimental</i>				
EEP-10	29.6	4.5	19.7	4.2
BAI	27.1	8.8	13.7	5.6
<i>Grupo control</i>				
EEP-10	29.2	4.3	30.9	3.9
BAI	28.3	11.2	30.3	10.1

Nota: M: Media; D.E.: Desviación estándar.

**Tabla 2.** Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. Diferencias pretest-postest en ambos grupos.

Variable	Pretest	Postest
	<i>p</i>	<i>p</i>
EEP-10	0.595	0.001
BAI	0.486	0.001



Como se indica en la Tabla 3, la ansiedad disminuyó luego de la intervención en el grupo de encuentro. Se hallaron diferencias significativas en

el grupo experimental, en el que las puntuaciones de ansiedad en el pretest fueron mayores que las del posttest.

**Tabla 3.** Prueba de Wilcoxon y tamaño del efecto para las puntuaciones de estrés percibido y ansiedad (pretest-posttest).

Grupo	Estrés percibido pretest	Estrés percibido posttest	Ansiedad pretest	Ansiedad posttest
	Mdn(Rango)	Mdn(Rango)	Mdn(Rango)	Mdn(Rango)
Grupo experimental	29(15)	20(15)	25(43)	12(19)
	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	-3.41	.001	-3.35	.001
G de Hedges	0.75		1.71	
Grupo control	Estrés percibido pretest	Estrés percibido posttest	Ansiedad pretest	Ansiedad posttest
	Mdn(Rango)	Mdn(Rango)	Mdn(Rango)	Mdn(Rango)
Grupo control	28 (28)	29 (29)	24 (24)	24 (24)
	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	0.982	0.272	0.378	0.705
G de Hedges	0.22		0.00	

Nota. Mdn: Mediana. G de Hedges: tamaño del efecto.

El tamaño del efecto fue de 1.75, que se interpreta como un cambio superior en el grupo experimental. De los quince estudiantes que participaron de forma activa en el grupo de encuentro, catorce disminuyeron su grado de ansiedad y uno lo aumentó. En el grupo control no se encontró una diferencia significativa en la variable de ansiedad ( $p = .0.705$ ), pero se pudo evidenciar que tres de los estudiantes aumentaron su puntuación y que el resto continuó mostrando grados moderados y severos de ansiedad.

Respecto al estrés percibido, se obtuvieron resultados positivos que evidenciaron disminuciones estadísticamente significativas en el grupo experimental en los puntajes del posttest comparados con los del pretest. El tamaño del efecto puede interpretarse como que hubo cambios moderados en el grupo experimental, pues se pudo apreciar que todos sus integrantes redujeron sus puntuaciones de estrés percibido. En el grupo control, a su vez, seis de los quince participantes aumentaron las puntuaciones, dos las disminuyeron y el restante mantuvo un grado de estrés percibido alto, aunque sin una diferencia estadísticamente significativa ( $p = 0.272$ ).

## DISCUSIÓN

Al analizar los resultados de esta primera aplicación del programa de grupos de encuentro en estudiantes universitarios migrantes de reciente ingreso debe recordarse que se tenía como objetivo reducir sus grados de estrés percibido y de ansiedad. En general, puede decirse que el programa de grupos de encuentro aplicado a los participantes con tales síntomas mostró un efecto significativo en el grupo experimental cuando se le compara con el grupo control. En consecuencia, dado el tamaño del efecto cuantificado (moderado y superior), se deduce que el grupo de encuentro tuvo un efecto considerable en el estrés percibido y en la ansiedad. Estos resultados son similares a los hallados en otros estudios en los que se respaldan las técnicas grupales, ya sea de encuentro, de apoyo social o de autoayuda para reducir los factores estresores y ansiosos (Mariel y Zubieta, 2015; Martín *et al.*, 2000; Pérez, 2019; Rodríguez, 2006); es decir, con esta técnica se logra que los migrantes que ingresan a la universidad exhiban conductas saludables y establezcan habilidades comportamentales, sociales y cognitivas que mejoran su calidad de vida (Morán, 2019).

Los resultados en los grados de ansiedad mostrada por quienes participaron y finalizaron las sesiones del grupo de encuentro en el grupo experimental son notablemente significativos, ya que los grados severos de ansiedad se transforman con el transcurrir del tiempo en un estrés crónico (Iglesias *et al.*, 2018), lo que fue posible apreciar en el grupo control; en efecto, el grado de ansiedad y estrés aumentó en la segunda medición efectuada cuatro meses después, esto es, cuando comienzan a conjugarse las dificultades para ajustarse al ambiente de la ciudad y los procesos académicos que aumentan los problemas para adaptarse a la vida universitaria (Torcomian, 2016).

La técnica de grupo de encuentro ayuda a la adaptación de los estudiantes migrantes debido a que adquieren nuevas destrezas para el crecimiento personal y el fortalecimiento del potencial humano que pueden poner en práctica en su diario vivir y en diferentes situaciones y contextos (Celis, 2006; Moya *et al.*, 2019). De este modo, esta técnica debe tenerse en cuenta como una alternativa de ayuda y de prevención de patologías como el estrés y la ansiedad que afectan a la población universitaria (Cabrerá *et al.*, 2021; Cabrerá y Charry, 2021).

Tales hallazgos abren un panorama en el que se ponen de manifiesto las dificultades y problemas que trae consigo el hecho de proceder de una localidad distinta a la del centro educativo superior, lo que hace susceptible al joven que migra para estudiar de padecer estados de estrés y ansiedad tras haber empezado su formación académica universitaria. La cantidad de situaciones académicas estresantes a las que los estudiantes de medicina y enfermería están expuestos de forma recurrente y su condición de migrantes ocasionan diversos problemas en su salud física y mental. Si estas condiciones no son afrontadas de manera adecuada, y el estudiante recurre a ciertos comportamientos de riesgo para evitar tales sentimientos y emociones, o bien para no comunicarlos, el proceso de adaptación al nuevo contexto universitario y urbano puede ser vitalmente difícil y costoso. Por ello, es importante utilizar estrategias que hagan posible vivir tal experiencia de forma positiva. Con este objetivo, el grupo de encuentro cobra una considerable importancia como

elemento principal de expresión y de apoyo ante la segregación y la ruptura resultantes de la pérdida de lo cotidiano y de lo dejado atrás (Bertella y Parola, 2009; *cf.* Villa *et al.*, 2014).

A pesar de todo, el manejo del estrés y la ansiedad derivados del proceso de migración en los estudiantes requiere mejorar las estrategias para que puedan permanecer en cada institución mediante la implementación de programas académicos y personales que fomenten un desarrollo profesional adecuado (Barragán, 2020; Bustos y Gairin, 2017; Espinosa *et al.*, 2020; Romera *et al.*, 2019; Velásquez y Gonzáles, 2017).

De igual manera, es fundamental que cada estudiante migrante participe de forma activa en el grupo de encuentro para que pueda crear estrategias de afrontamiento que faciliten su adaptación a la nueva vida universitaria.

Así, los resultados del presente estudio pueden servir como base para profundizar en esta realidad y para elaborar políticas, planes y proyectos concretos para estudiantes universitarios migrantes. La universidad debe “equipar” a dichos estudiantes para afrontar esta etapa transitoria y superar los efectos derivados de la migración, principalmente la crisis de identidad, que se traduce en sentimientos de fracaso, bajo rendimiento académico, repeticiones y deserción.

Este estudio puede en consecuencia generar una línea base para posibles intervenciones que favorezcan la integración de la diversidad cultural y el enriquecimiento mutuo en el ambiente universitario.

A pesar de que los efectos del presente estudio fueron positivos, se sugiere que la información aquí reportada sea analizada e interpretada con reservas debido a que la muestra del estudio fue muy reducida, por lo que se tendría que repetirlo con muestras con las mismas características pero más numerosas, así como contar con un mayor control de variables intervinientes en los resultados mostrados, como la dinámica familiar, la historia personal, la inserción en el grupo de pares, los vínculos con el estudio o el proyecto de vida de los jóvenes, entre muchas otras.

En conclusión, el grupo de encuentro logró resultados favorables en los estudiantes universitarios migrantes participantes, quienes disminu-

veron significativamente sus niveles de estrés y ansiedad en comparación con el grupo control,

y los dotó de estrategias de afrontamiento que facilitan la adaptación a la vida universitaria.

*Citación:* Cabrera-Díaz, E., Reyes-Gaspar, P.L. y Charry-Méndez, S. (2024). Efecto de un programa de grupo de encuentro sobre el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios migrantes. *Psicología y Salud*, 34(1), 175-184. <https://doi.org/10.25009/pys.v34i1.2855>

## REFERENCIAS

- Barragán, D. (2020). La experiencia estudiantil universitaria en América Latina: una revisión de literatura. *Revista Colombiana de Educación*, 1(78), 147-171. Doi: 10.17227/rce.num78-6708
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. Doi: 10.1037//0022-006x.56.6.89
- Bertella, A. y Parola, M. (2009, 7 de marzo). Estrategias de afrontamiento en adolescentes que viven el desarraigo. *Memorias del I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVI Jornadas de Investigación, V Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <https://www.academica.org/000-020/10.pdf>
- Birman, D. y Bray, E. (2017). Immigration, migration, and community psychology. En M. A. Bond, I. Serrano-García, C. B. Keys, y M. Shinn (Eds.): *APA handbook of community psychology: Methods for community research and action for diverse groups and issues* (pp. 313-326). American Psychological Association. Doi: 10.1037/14954-018
- Bustos, R. y Gairin, J. (2017). Adaptación académica de estudiantes migrantes en contexto de frontera. *Calidad en la Educación*, 46, 193-220.
- Cabrera, E., Astaiza, G. y Charry M., S. (2021). Factores de riesgo para enfermedades no transmisibles en universitarios: validación de contenido de un cuestionario. *Tempus Psicológico*, 4(1), 67-83. Doi: 10.30554/tempuspsi.4.1.3378.2021
- Cabrera, E. y Charry M., S. (2021). Perfil del estilo de vida en estudiantes de una universidad pública. *Ciencia y Cuidado*, 18(2), 82-95.
- Campos, A., Oviedo, H. y Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. Doi: 10.15446/revfacmed.v62n3.43735
- Celis, A. (2006). Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers. *Revista Latinoamericana Polis, Persona y Otridad*, 15, 1-14.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Espinosa, J., Hernández, J. y Mariño, L. (2020). Estrategias de permanencia universitaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1); 88-97.
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A. y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 4(1), 63-73.
- Gómez, S. (2019). Experiencias migratorias en estudiantes universitarios. Estudio cualitativo en la Universidad Nacional de Córdoba. *Praxis Educativa*, 23(1), 1-13. Doi: 10.19137/praxiseducativa-2019-230108
- González, L. (2021). *Migración de los jóvenes colombianos del campo a la ciudad y su relación con procesos de identidad social*. Tesis inédita de posgrado. Bogotá: Politécnico Granacolombiano. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/>
- Guevara, O. y Alfaro, J. (2021). Análisis de los procesos adaptativos en estudiantes migrantes de postgrado de una universidad pública del sur de Chile. *Educación*, 45(2), 1-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/440/44066178016/44066178016.pdf>
- Iglesias, S., Azzara, S., González, D., Ibar, C., Jamardo, J., Bergc, G., Bargiela, M. y Fabre, B. (2018). Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Revista de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, 24(2), 105-111. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793718300678?via%3Dihub>
- Mariel, F. y Zubieta, E. (2012). Aculturación psicológica y creencias en estudiantes universitarios migrantes y no migrantes. *Hologramática*, 17(2), 45-70.
- Mariel, F. y Zubieta, E. (2015). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*, 18(33), 36-51. Doi: 10.17081/psico.18.33.54



- Marín, C. y Quintuña, A. (2021). *Niveles de ansiedad en estudiantes en condición de movilidad interna de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca durante el periodo septiembre 2019-febrero 2020*. Tesis inédita de pregrado. Cuenca (Ecuador): Universidad de Cuenca. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35673/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Martín, L., Rivera, A., Morandé, G. y Salido, G. (2000). Las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental. *Clinica y Salud*, 11(2), 231-256. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618250004>
- Martínez, E., Evangelista, A., Castañeda, M. y Zamora, C. (2019). ¿Regreso al lugar de origen? La encrucijada de jóvenes rurales egresados de la Universidad Intercultural de Chiapas. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 24(83), 971-995.
- Méndez, M., Gómez, C. y Betancourt, A. (2006). La escuela como medio de movilidad social rural: Reflexiones en torno a la evidencia empírica. *Revista Colombiana de Educación*, 51, 80-100. Doi: 10.17227/01203916.7685
- Mimura, C. y Griffiths, P. (2008). A Japanese version of the Perceived Stress Scale: cross-cultural translation and equivalence assessment. *BMC Psychiatry*, 8, 85.
- Morán, L. (2019). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios*. Tesis inédita de Maestría. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Moya, C., Pulgar, C. y Trajtman, A. (2019). Grupos de encuentro: desarrollo de habilidades para la humanización del cuidado a partir de la experiencia de aprendizaje de estudiantes de enfermería. *Foro Educativo*, 33, 53-77.
- Muriel, R., Treviño, G., Murata, C., Staines, A., Yamazaki-Nakashimada, A., Espinosa, S. y Espinosa, F. (2017). Magnitud del tamaño del efecto y su importancia en la investigación pediátrica. En relación con el artículo: "Calidad de vida de los pacientes con inmunodeficiencias primarias de anticuerpos". *Acta Pediátrica de México*, 2, 136-138.
- Ospina L., M., Canavire B., G., Bohórquez, S. y Cuartas, D. (2015). Expansión de la educación superior y sus efectos en matrícula y migración: evidencia de Colombia. *Desarrollo y Sociedad*, 75, 317-348.
- Pereyra E., R., Ocampo M., J., Silva S., V. et al. (2010). Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 27(4), 520-526.
- Pérez, D. (2019). *La ansiedad vista con un enfoque centrado en las personas*. Tesis inédita de maestría. Xalapa (México): Universidad Veracruzana. Recuperado de <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/48985/PerezHernandezDaniela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramírez, S. y Rengifo, S. (2019). *Experiencia de migración interna en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana*. Tesis inédita de pregrado. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Recuperado de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625608/Ram%c3%adrezC\\_S.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625608/Ram%c3%adrezC_S.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Remor, E. y Carrobes, J. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 23-47.
- Rivera, M., Martínez, L. y Obregón, N. (2013). Factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes michoacanos. El papel de la migración familiar y los recursos individuales, familiares y sociales. *Salud Mental*, 36(2), 115-122. Doi: 10.17711/SM.0185-3325.2013.014
- Roberti, J., Harrington, L. y Storch, E. (2006). Further psychometric support for the 10-item version of the Perceived Stress Scale. *Journal of College Counseling*, 9, 135-147.
- Rodríguez, J. (2017). Efectos de la migración interna sobre el sistema de asentamientos humanos en América Latina y el Caribe. *Revista de la CEPAL*, 123, 7-34. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/42692-efectos-la-migracion-interna-sistema-asentamientos-humanos-america-latina>
- Rodríguez D., M. (2006). Eficacia de un programa de grupo estructurado en estrategias de afrontamiento para DSPT en adultos y adolescentes en situación de desplazamiento. *Universitas Psychologica*, 5(2), 259-274.
- Rogers, C.B. (1975). *Grupos de encuentro* (3ª ed.). Amorrortu.
- Rogers, C. (1990). *Teorías de la personalidad. Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona* (3ª ed.). Amorrortu.
- Rojas, M. (2011). Autonomía postergada: jóvenes, familia y educación superior. *Revista Virtual de la Universidad Católica del Norte*, 1(33), 168-183. Recuperado de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/17>
- Romera, S., Alcívar, E. y Campaña, Z. (2019). La migración y diversidad cultural en jóvenes universitarios provenientes de zonas rurales. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 16(2), 3-13.
- Salaberria, K. y Sánchez, A. (2017). Estrés migratorio y salud mental. *Psicología Conductual*, 25(2), 419-432.
- Salas G., B., De San Jorge C., X. y Carmona A., Y. (2016). La migración interna en estudiantes universitarios. ¿Un riesgo para el consumo de drogas? *Ciencia UAT*, 10(2), 23-32.
- Suárez D., J. y Vásquez F., A. (2020). Capital cultural y trayectorias de migración interna de estudiantes de recién ingreso a la Universidad Veracruzana. *Apuntes, Revista de Ciencias Sociales*, 48(88). Doi: 10.21678/apuntes.88.1277

- Torcomian, C. (2016). Experiencias universitarias en estudiantes migrantes. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 49-68. Doi: 10.15381/rinvp.v19i2.12889
- Torrez, M. y Cobo, L. (2018). Un lugar para estudiar: estudio exploratorio de la migración estudiantil colombiana a Bahía Blanca durante la última década. *Revista Universitaria de Geografía*, 27(2), 157-170.
- Velásquez, Y. y Gonzáles, M. (2017). Factores asociados a la permanencia de estudiantes universitarios: caso UAMM-UAT. *Revista de la Educación Superior*, 46(184), 117-138.
- Villa, J., Sánchez, A. y Gaviria, T. (2014). *Consecuencias sociales que genera el desarraigo familiar en la población infantil femenina entre 6 y 12 años ubicados por ICBF en el Instituto Hermanas Franciscanas de Santa Clara, municipio de Copacabana, año 2012. Una interpretación desde el trabajo social*. Tesis inédita de pregrado. Medellín (Colombia): Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/3492>