



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS**
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

TESIS

**VIVENCIAS DE UNIVERSITARIAS
FORÁNEAS DE LA LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA DE LA UNICACH**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN

**ANAIS GONZÁLEZ MENDOZA
FÁTIMA ARACELY ROQUE GARCÍA**

DIRECTOR DE TESIS

DR. GERMAN ALEJANDRO GARCÍA LARA



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Octubre de 2025.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARIA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

C. Fátima Aracely Roque García
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado: "Vivencias de universitarias foráneas de la licenciatura en psicología de la UNICACH" en la modalidad de Tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Oscar Cruz Pérez

Mtra. Irma Hernández Solís

Dr. José Luis Hernández Gordillo

Firmas

C.c.p. Expediente



SISTEMA DE GESTIÓN DE
CALIDAD



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

SECRETARIA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
1 de septiembre 2025

C. Anais González Mendoza
Pasante del Programa Educativo de Psicología

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado: "Vivencias de universitarias foráneas de la licenciatura en psicología de la UNICACH" en la modalidad de Tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. Oscar Cruz Pérez

Mtra. Irma Hernández Solís

Dr. José Luis Hernández Gordillo

Firmas

C.c.p. Expediente



SISTEMA DE GESTIÓN DE
CALIDAD

Agradecimientos

A Dios

Por ser mi guía durante el trayecto de mi vida y por darme la fuerza para seguir realizando todos mis propósitos.

A mis padres

Por haberme apoyado en todo momento, por su amor, confianza, sus consejos, motivaciones y valores que me inculcaron lo cual me ha permitido ser una persona de bien día con día.

A mis hermanos

Brigitte y Jorge por los consejos, la comprensión, el apoyo incondicional que me dieron durante este proceso.

A mis maestros

Al Dr. German Alejandro García Lara por brindarme la ayuda necesaria y su tiempo durante la elaboración de esta tesis

Agradezco a la SECIHTI, por el apoyo económico recibido a través del rubro: Retribuciones por servicios de carácter social, para el desarrollo de mi trabajo de titulación, el cual forma parte del proyecto IH-2025-G-257 denominado: “Acompañamiento comunitario ante la violencia, la mejora a la salud y el desarrollo de talleres productivos de economía solidaria en colonias urbanomarginales de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas” mismo que fue financiado en la Convocatoria Investigación Humanística 2025.

Anais González Mendoza

A Dios

por cuidarme, ser mi motor y guía en mi trayectoria estudiantil, por darme la fuerza para seguir a delante en los momentos complicados para poder cumplir mis metas y propósitos.

A mis padres

Cuyo amor incondicional, su apoyo contante y su fe en mi fueron y han sido mi motor que me permitió completar este camino y que me motiva día con día a seguir mis sueños.

A mis hermanos

Eduardo, Ángel, Alejandra y Cristina que con sus palabras de apoyo me motivaron a nunca rendirme, agradezco sus consejos y amor que me brindaron durante este proceso.

A mis abuelas

Esperanza y Araceli por su presencia y cariño, gracias por ser mi pilar en los momentos difíciles, que desde pequeña me enseñaron a ser una gran mujer y estudiante. Sin ustedes este logro no habría sido posible.

A mis maestros

Al Dr. German Alejandro García Lara cuya experiencia, paciencia y apoyo constante fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Su guía nos dio motivación en momentos de duda y su confianza en nosotras nos impulsó a seguir adelante.

Finalmente agradezco a la SECIHTI, por el apoyo económico recibido a través del rubro: Retribuciones por servicios de carácter social, para el desarrollo de mi trabajo de titulación, el cual forma parte del proyecto IH-2025-G-257 denominado: “Acompañamiento comunitario ante la violencia, la mejora a la salud y el desarrollo de talleres productivos de economía solidaria en colonias urbano-marginales de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas” mismo que fue financiado en la Convocatoria Investigación Humanística 2025.

Fatima Aracely Roque Garcia

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN -----	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA -----	10
OBJETIVOS-----	15
OBJETIVO GENERAL-----	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS-----	15
JUSTIFICACIÓN -----	16
CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA -----	18
1.1 Enfoque y diseño de investigación-----	18
1.2 Técnicas e instrumentos-----	19
1.3 Participantes-----	20
1.4 Procedimiento-----	21
CAPÍTULO 2. LA EDUCACIÓN SUPERIOR-----	23
2.1 ¿Qué es la universidad?-----	23
2.2 La universidad y la colonialidad-----	25
2.3 Apertura de la cobertura hacia las mujeres para estudiar la universidad-----	27
2.4 Limitaciones a las que se enfrentan las mujeres al estudiar la universidad -----	29
CAPÍTULO 3. SER ESTUDIANTE UNIVERSITARIA FORÁNEA -----	34
3.1 Que es ser estudiante foráneo -----	34
3.2 Retos de ser foránea en la universidad-----	37
3.2.1 Desigualdades y matices de ser estudiante foránea-----	38
3.2.2 Convivencia en la vida social-----	40
CAPÍTULO 4. RESULTADOS -----	43
4.1 Redes de apoyo -----	44
4.2 La vida si se es estudiante foráneo -----	49
4.3 Las vicisitudes del desarrollo escolar-----	57
4.4 Reflexiones sobre las vivencias compartidas por las estudiantes-----	59
Conclusiones-----	63
Referencias -----	66

Introducción

El presente trabajo forma parte de un proyecto más amplio denominado: *Andamiajes y relatos sobre la violencia escolar. Tramas y subjetivación*, con clave 065-05-23 UNICACH. En este contexto, las vivencias de universitarias foráneas de la licenciatura en Psicología de la UNICACH se configuran a partir de múltiples interacciones de convivencia, de enseñanza aprendizaje, trabajo en grupos, reflexiones, prácticas y significación de estas en el entorno de la universidad, como fuera de esta.

Este entramado de experiencias de vida de las estudiantes se conformó a partir de las situaciones cotidianas realizadas día a día, los que ofrecen un cúmulo de eventos que se reflexionan desde su propia perspectiva, el de su familia, su sentir, las redes de apoyos personales e institucionales.

En este contexto, el objetivo de este trabajo es analizar las vivencias de universitarias foráneas de la licenciatura en Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la UNICACH en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.

Para su desarrollo, en el planteamiento del problema abordamos la discusión, reflexión crítica y la experiencia directa sobre el proceso de inserción al contexto universitario de estudiantes foráneas y su devenir en el ámbito académico, cultural y social. De manera específica, examinamos los retos personales y profesionales que subyacen a este proceso, lo mismo que su adaptación. Reconocemos que cada estudiante desarrolla su propia vivencia, a partir de sus habilidades y fortalezas personales, lo que influye directamente en su desempeño académico y proceso formativo.

La justificación del trabajo profundiza en las experiencias de las estudiantes foráneas de psicología, reconociendo que cada vivencia es única, pues se configura a partir de su trayectoria individual. Durante la pandemia, las condiciones de la educación virtual tuvieron un impacto diferenciado en las estudiantes, quienes cursaron el bachillerato o iniciaron la vida universitaria, favoreciendo o dificultando distintas fases de su proceso de aprendizaje, mismas que se añan al ya difícil proceso de inserción a la universidad siendo estudiantes foráneas.

El primer capítulo es el de la metodología, en este se expone la fundamentación del enfoque cualitativo y el método fenomenológico utilizado, los que nos permitieron obtener información profunda de las experiencias y comprender como las personas experimentan ciertos fenómenos, como el ser estudiantes foráneas. También se describe la técnica de entrevista, específicamente de la semi estructurada, en cuya aplicación, las narrativas compartidas por las estudiantes foráneas ampliaron el contenido de sus vivencias, mismas que fueron transcritas a partir de la reproducción detallada de todos los audios grabados. A continuación, segmentamos y etiquetamos las transcripciones en categorías temáticas, lo que facilito su organización y posterior análisis. Estas categorías iniciales fueron sistemáticamente agrupadas en metacategorías, este procedimiento permitió asignar títulos representativos a cada agrupación, respaldados por citas textuales que ilustran las vivencias compartidas por las estudiantes. De esta forma, las categorías emergieran directamente de los datos y reflejan la vivencia académica y cultural de cada una de las participantes.

En el capítulo 2, denominado: La educación superior, ofrece una reflexión crítica sobre el rol, las limitaciones y las dinámicas de género que se presentan en el contexto universitario; se sitúa a esta institución como espacio de formación y conocimiento, pero también como un escenario donde se manifiestan tensiones derivadas de la historia de sus actores y su connivencia con la estructura social. La perspectiva de colonialidad permite comprender cómo los flujos de poder y epistemología eurocétrica siguen influyendo en el quehacer universitario.

El Capítulo 3 evidencia que Ser estudiante universitaria foránea, transforma la experiencia universitaria en un proceso personal profundo. A través de relatos fenomenológicos, queda claro que los desafíos no son homogéneos; si no que dependen de variables personales, emocionales y del entorno institucional.

En el Capítulo 4: Resultados, se subraya el valor de las redes de apoyo mixtas, la transformación profunda que implica la vida foránea y las barreras reales en el desarrollo escolar; las cuales confirman que la experiencia de ser estudiante foránea es compleja, multidimensional y profundamente influida por contextos.

En conjunto, concluimos que este proceso de transcripción rigurosa, categorización estructurada e iteración analítica resulta particularmente adecuado para explorar cómo las estudiantes foráneas interpretan y construyen sentido en sus contextos universitarios. Además, permite visibilizar la variedad de vivencias individuales y colectivas, aportando al conocimiento de este amplio grupo de estudiantes a quienes no se dirigen programas ni atención específicos.

Planteamiento del problema

En los últimos años, el acceso a la educación superior ha implicado para muchas jóvenes mexicanas el abandono de su lugar de origen para trasladarse a otras ciudades donde se encuentran las instituciones universitarias. Esta movilidad estudiantil al interior de las entidades federativas de nuestro país ha dado lugar a un número creciente de alumnas foráneas, quienes enfrentan una serie de desafíos relacionados con la adaptación a un entorno nuevo, la adecuación de gastos, la construcción de nuevas redes de apoyo, la autonomía personal, la realización de algún trabajo remunerado y la gestión de emociones como la soledad, la tristeza o la ansiedad.

Esta investigación plantea conocer las vivencias de ser estudiante universitaria foránea en jóvenes de la licenciatura en psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, hacia quienes pueden existir múltiples factores que afecten su aprendizaje y convivencia, lo que puede perjudicar su desarrollo físico, psicológico y social.

En este derrotero, la convivencia se convierte en un proceso de aprendizaje constante, donde se construyen vínculos significativos, se desarrollan la empatía, la tolerancia y la autonomía, y se experimenta un crecimiento personal más allá de lo académico.

Los estudiantes que pasan de nivel medio superior al universitario atraviesan por un proceso de adaptación a su nuevo entorno académico en varios aspectos de su vida. En el caso de los estudiantes foráneos, estos cobran mayor significado que en los casos de los estudiantes locales (Ruiz, 2021, p. 56).

La universidad es una institución fundamental en la sociedad, dedicada a la generación y difusión del conocimiento, así como a la formación de profesionales. A lo largo del tiempo, ha sido un espacio clave en la evolución cultural, científica y social, y hoy enfrenta el reto de adaptarse a los cambios que impone un entorno global, tecnológico y dinámico; pero también de recuperar las funciones de desarrollo del conocimiento, la cultura y el pensamiento crítico se le han asignado, toda vez que en las últimas décadas, se ha acentuado su funcionalidad acorde al sistema

socioeconómico capitalista y la validación de saberes dominantes, reflejando estructuras de poder y dominación social que afecta a la gran mayoría de la población.

En este contexto, los estudiantes foráneos pueden enfrentar cambios significativos al moverse de su lugar de origen e incorporarse a un nuevo entorno. Por ello, el acceso a la educación superior no es un proceso equitativo ni automático, está condicionado por factores como la situación económica, la trayectoria educativa previa, las expectativas personales y el apoyo institucional. De este modo, acceder y permanecer en la universidad implica enfrentar múltiples desafíos, especialmente para estudiantes provenientes de contextos vulnerabilizados, como es el caso de muchos estudiantes foráneos.

En países como México, miles de jóvenes migran cada año en busca de oportunidades educativas que no existen en sus comunidades de origen, enfrentando así un proceso de adaptación que implica aprender a vivir con mayor autonomía, gestionar recursos limitados y construir nuevas redes de apoyo.

Es en la etapa migratoria donde se intenta dar cuenta de la vida de los migrantes estudiantiles en la ciudad de acogida y cómo influye el cambio de ciudad en los diferentes ámbitos de su vida, a saber, el ámbito físico, económico, familiar, social, tecnológico, político e ideológico. (Muñoz e Ibarra 2019, p. 59).

El ser estudiante foráneo implica vivir diferentes cambios radicales en ámbitos físicos, económicos, sociales, familiares, ideológicos y hasta políticos, ya que esta movilidad puede impactar en su desarrollo académico, pues se requiere de un esfuerzo considerable para afrontarlos.

El ser un estudiante foráneo y salir de su lugar de origen es difícil, ya que, el alejarse de las costumbres, hábitos y dinámica de vida social, hace que los alumnos cambien por completo su rutina diaria, situación que, al mismo tiempo los cambios pueden afectarlos emocionalmente. Esta transición suele estar marcada por sentimientos de soledad, ansiedad y desarraigamiento, especialmente en los primeros meses, cuando los estudiantes aún no se integran plenamente al

entorno universitario y a la vida social de este espacio y el del entorno donde residen. A diferencia de quienes permanecen en su ciudad natal, los foráneos deben asumir tareas cotidianas como la preparación de los alimentos, la limpieza del espacio, de su ropa, de los utensilios de cocina, la administración de los recursos económicos con que cuenta, la falta de compañía para compartir situaciones de la vida cotidiana, entre muchas otras; esto es, sin el respaldo inmediato de su familia, lo que puede afectar su bienestar emocional y rendimiento académico.

De este modo, el ser estudiante conlleva posibles complicaciones económicas y familiares, en algunos casos, los familiares después de un tiempo no pueden solventar todos los gastos del alumno, por lo que este tiene que buscar otras alternativas para poder sostenerse; y, en algunos casos pueden llegar a dejar sus estudios por no poder solventar estos gastos.

Por ello, resulta fundamental que las universidades asuman el compromiso de generar condiciones que favorezcan una inclusión real, garantizando no solo el acceso, sino también el acompañamiento necesario para una trayectoria educativa plena. Sin embargo, la falta de sensibilidad institucional hacia esta realidad puede agravar los desafíos que enfrentan. Muchas veces, las universidades no identifican ni atienden de forma específica a los estudiantes foráneos, limitando su acceso a apoyos emocionales, económicos o sociales. Esta ausencia de acompañamiento puede impactar negativamente en su adaptación, rendimiento y permanencia.

Para Fuentes y Estrada (2023): “Desde hace un par de décadas la estructuración de los tiempos de alimentación ha sufrido transformaciones vinculada con cambios en las estrategias de subsistencia de los hogares y con alteraciones en los patrones de trabajo de la población adulta, todo lo cual altera rituales y condiciones alimentarias.”(p.5). El factor económico en los alumnos foráneos es muy importante, ya que al no estar en su lugar de origen deben conseguir vivienda con los recursos básicos como agua, luz, gas, alimento, materiales de la escuela, etcétera; no obstante, ello, no siempre es posible. Uno de los ámbitos problemáticos estrechamente relacionado con la situación económica y el apoyo de una red social, es el de la alimentación, lo que puede afectar mucho la salud del alumno y a la vez su rendimiento académico.

Podría decirse que estas condiciones de vida afectan de diferente manera a cada uno, favoreciendo u obstaculizando su formación, aprendizaje y la experiencia como universitario/a. El entorno universitario, en este contexto, no solo debe ser un espacio académico, sino también un lugar de acompañamiento emocional, inclusión y contención. La presencia de redes de apoyo, tanto institucional como interpersonal, es clave para que los estudiantes foráneos logren desarrollarse de manera integral.

La idea de barreras se utiliza también con frecuencia asociada a la de palancas de cambio, esto es, diferentes tipos de ayudas que hacen referencia a acciones que se pueden realizar para modificar el comportamiento de una organización y de las personas que la integran (Senge, 1989). No basta con identificar dichas acciones, sino que debemos ser capaces de determinar qué impulso tienen las mismas; es decir, cuál es su capacidad para generar cambios significativos en la reflexión o en la práctica educativa (Fullan, 2001). Por ello, es fundamental que las instituciones de educación superior reconozcan esta condición y desarrollos estrategias de integración que favorezcan la convivencia, el bienestar emocional y el sentido de pertenencia. Espacios de acompañamiento, actividades extracurriculares y redes de apoyo pueden marcar la diferencia en la experiencia formativa de estos estudiantes, contribuyendo a su desarrollo integral y al éxito de su trayectoria universitaria.

La condición de género es un factor determinante en las trayectorias educativas de las mujeres. En muchos contextos familiares y comunitarios, el hecho de que una joven se traslade sola a otra ciudad para estudiar puede verse con recelo, lo que genera tensiones entre las aspiraciones académicas de las estudiantes y las expectativas sociales tradicionales. De esta manera, las vivencias de las universitarias foráneas se convierten en un campo fértil para analizar cómo interactúan categorías y situaciones de vida como el género, el territorio, la clase social y la educación superior.

Según Cervera-Delgado (2023):

Las personas que se encuentran en carreras masculinizadas y feminizadas normativamente y que no concuerdan con su rol asignado, se enfrentan a rémoras sociales al desafiar un rol al que no le es permitido acceder de acuerdo con la

clasificación tradicional. Y aunque los roles de género y el sistema binario son constantemente cuestionados y ha habido avances que permiten a las personas salir de la norma sin escarmientos, no estamos tan alejados de aquellos momentos de prohibición. (p. 3)

Las investigaciones sobre alumnas foráneas siguen siendo escasas, y muchas universidades no cuentan con programas específicos de acompañamiento, asesoría emocional o inclusión social para este grupo estudiantil. La falta de reconocimiento institucional de sus experiencias puede profundizar la desigualdad y contribuir al abandono escolar o al sufrimiento de estas compañeras.

Por ello, es fundamental comprender y visibilizar las vivencias de universitarias foráneas, así como analizar las redes de apoyo (formales e informales) en su proceso de adaptación y permanencia dentro del entorno universitario. Este conocimiento permitirá construir estrategias más humanas, incluyentes y eficaces para garantizar su derecho a una educación superior en condiciones de equidad.

Debido a que estas situaciones condicionan su vivencia de cómo se desarrolla en su formación universitaria, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las vivencias de la formación universitaria de alumnas foráneas de la licenciatura en psicología en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas?

Objetivos

Objetivo general

Analizar las vivencias de la formación universitaria de alumnas foráneas de la licenciatura en psicología en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México.

Objetivos específicos

- Describir las vivencias de las universitarias foráneas de la licenciatura en Psicología de la UNICACH
- Caracterizar las vicisitudes del desarrollo escolar de las alumnas foráneas.
- Explorar la conformación de redes de apoyo en las alumnas foráneas.

Justificación

Los estudiantes foráneos hoy en día viven y experimentan cambios significativos en un lugar nuevo donde no conocen, por eso pueden presentar diferentes sentimientos, como el miedo a la aceptación de sus nuevos compañeros de clases o llenos de intriga por saber que va a pasar en esta nueva etapa de la vida. Los alumnos foráneos toman la decisión de salir de su lugar de origen para poder continuar con su formación académica ya sea porque su lugar de origen no cuenta con instalaciones académicas, así mismo, para poder tener experiencias nuevas. “Por otra parte, 11.0 % lo hizo por motivos laborales; 3.6 %, para estudiar y 1.6 %, por motivos de deportación.” (INEGI, 2023).

Los alumnos foráneos pueden experimentar variedad de cambios durante su estancia como estudiante, los cambios más comunes son los personales, académicos y sociales el cual es de suma importancia tener en cuenta los apoyos que necesitan los alumnos foráneos, apoyos que pueden ser brindados por la institución a la que pertenecen o del gobierno, estos apoyos pueden ser económicos, psicológico y académico.

El apoyo económico para los alumnos foráneos es muy importante el cual ayuda a los algunos a tener un ingreso extra del que les proporciona sus familiares, este apoyo cubrir gastos de la inscripción, materiales de estudio, hospedaje y alimentación, el apoyo económico puede ser mediante Becas o descuentos especiales.

El bienestar emocional se ve comprometido cuando los estudiantes no pueden equilibrar las demandas académicas con sus necesidades personales y sociales por lo que el ser estudiante foráneo y adaptarse a un nuevo entorno puede ser desafiante por lo que es importante que las universidades cuenten con apoyo psicológico para poder ayudar a manejar el estrés, ansiedad, la soledad o cualquier otro problema emocional que puedan enfrentar los alumnos.

El apoyo académico para los alumnos foráneos es un conjunto de iniciativas que las universidades pueden desarrollar para ayudar a los alumnos para avanzar en sus estudios, tener orientación académica para el desarrollo académico durante el ciclo escolar, tener un tutor o

consejero académico que puede ayudar a planificar la trayectoria académica y resolver cualquier duda relacionada con sus estudios. Es muy importante que la institución en la que los estudiantes foráneos pertenezcan cuente con redes o estancias de apoyos para el desarrollo social y académico el cual les puede ayudar a hacer nuevas amistades, compartir experiencias y recibir consejos de compañeros foráneos de otros grados.

Con base a lo anterior, el objetivo principal de esta investigación es conocer las vivencias y las dificultades que enfrentan los estudiantes foráneos de la licenciatura de psicología desde su experiencia, siendo este un trabajo de investigación enfocado en comprender las percepciones que tienen respecto a su estancia siendo alumnos foráneos, profundizar las experiencias sociales y educativas que han construido en su estancia universitaria, con la información que se obtenga los alumnos se verán beneficiados al identificar los elementos que les ayudara a su desempeño estudiantil de igual manera sus familiares se sentirán con mayor apoyo para el desarrollo y bienestar para sus hijos. A las instituciones se les brindará orientación para implementar estrategias para poder resolver problemas como el abandono escolar o la reprobación, del mismo modo favorecer también, la integración de los estudiantes al ambiente educativo y social, incluso generar ideas sobre los apoyos de atención para los alumnos dentro de la institución sin limitaciones para el crecimiento estudiantil.

CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA

1.1 Enfoque y diseño de investigación

En este trabajo se aplica una metodología cualitativa, la cual:

Es una vía de investigar sin mediciones numéricas, tomando encuestas, entrevistas, descripciones, puntos de vista de los investigadores, reconstrucciones los hechos, no tomando en general la prueba de hipótesis como algo necesario. Se llaman holísticos porque a su modo de ver las cosas las aprecian en su totalidad, como un TODO, sin reducirlos a sus partes integrantes. Con herramientas cualitativas intentan afinar las preguntas de investigación (Cortés, 2004, p. 10).

Desde esta aproximación, se busca conceptualizar la realidad con base en los conocimientos, las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas que comparten un contexto temporoespacial; captar el conocimiento, significado e interpretaciones que comparten los individuos sobre la realidad social que se estudia. Para ello, el análisis debe ser de grupos pequeños o representativos de las tendencias de comportamiento y para dicha selección se debe contar con la aprobación de la comunidad estudiada (Bonilla, 1997).

En la metodología cualitativa se abordan las interpretaciones de las experiencias de las personas de manera contextual, con un marco interpretativo fenomenológico, en donde la fenomenología:

Se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. Según Husserl (1998), es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. (Fuster, 2019).

La observación fenomenológica no se da hacia el mundo externo, sino hacia la esfera subjetiva. El fin no es conocer cómo son los objetos en sus dimensiones espaciotemporales, sino cómo se dan tales objetos al sujeto, a modo de vivencias.

La fenomenología se interesa en las características generales de la evidencia vivida; esta es la razón por la cual debemos dirigirnos a las estructuras de una experiencia, más que a la experiencia por sí misma [...] Una estructura, entonces, es una característica encontrada en un campo común a varios casos o ejemplos experimentados de ella.

(Reeder, 2011, p. 24)

1.2 Técnicas e instrumentos

En este trabajo se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual:

...presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz, Torruco, Martínez y Ruiz, 2013, p. 3).

En las entrevistas semiestructuradas las preguntas pueden moldearse a los entrevistados, recolecta información suficiente para poder entender o comprender el área del interés.

En las entrevistas semiestructuradas las preguntas pueden moldearse a los entrevistados, recolecta información suficiente para poder entender o comprender el área del interés.

1. Primeros intereses de la licenciatura, expectativas de la licenciatura, temores al ingresar a la universidad, primeros apoyos o no por parte de la familia, acciones realizadas al ingresar a la universidad, expectativas respecto a la búsqueda de vivienda.

2. Adaptarse a un nuevo entorno, cultura y estilo de vida, experiencias personales; al dejar el hogar y familia para estudiar en otro lugar, Desafíos y oportunidades.Cambio de perspectiva.

3. Organización del tiempo entre escuela, actividades nuevas y reuniones, desarrollo de habilidades sociales (establecer nuevas relaciones), organización de gastos y recursos de manera efectiva para objetivos académicos.
4. Aprender a ser más independiente y auto eficiente, establecer relaciones con personas de diferentes orígenes y culturas, Acceder a programas y recursos educativos.
5. Compartir experiencias, aprendizaje colaborativo; aprender de las perspectivas y experiencias de sus compañeros, establecer relaciones que les brinden apoyo emocional

A continuación, se presenta la guía de preguntas que se utilizó en las entrevistas:

1. Cuéntanos por favor, ¿cómo ocurrió el hecho de ingreso a esta licenciatura? (intereses, expectativas, temores, apoyo o no por parte de la familia, acciones realizadas -búsqueda de vivienda, de trabajo, etc.-)
2. ¿Qué es para ti ser estudiante foránea?
3. ¿Qué cambios hubo en tu vida al ser estudiante foránea?
4. ¿Cómo ha sido su vida siendo estudiante foránea?
5. ¿Cómo vives la relación con tus compañeros de clases?

1.3 Participantes

Se seleccionaron a cinco alumnas de la licenciatura en psicología, a quienes se les proporcionó el consentimiento informado, a continuación, se presenta información de cada una de ellas.

Dulce Adriana Ruiz Colmenares joven de 21 años, de nacimiento en Nueva Palestina, de Jiquipilas, Chiapas, es la hija menor de su familia, tiene 2 años siendo foránea, para trasladarse a la universidad toma el transporte público.

Karla Mishel Santillán joven de 21 años, originaria de San Cristóbal de las Casas, Chiapas, es la hija mayor de su familia, tiene 2 años siendo foránea, actualmente vive cerca de la escuela por lo que camina para trasladarse a la universidad.

Astrid Vanessa Gálvez Pérez 21 años, originaria de San Cristóbal de las Casas, Chiapas, es la segunda hija de su familia, tiene 2 años siendo foránea, actualmente vive cerca de la escuela por lo que camina para trasladarse a la universidad.

Marijose Escobar Miranda 20, originaria de Huixtla, Chiapas, es hija única de su familia, tiene 2 años siendo foránea, actualmente vive cerca de la escuela por lo que camina para trasladarse a la universidad.

Hannia Lizeth González Matus 21 años, originaria de Motozintla, Chiapas, es la hija de su familia, tiene 2 años siendo foránea, actualmente vive cerca de la escuela por lo que camina para trasladarse a la universidad.

La Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas es una universidad pública estatal localizada en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez en Chiapas, México. Ubicada en Libramiento Norte Poniente No. 1150, Col. Lajas Maciel. La cual cuenta con licenciaturas, posgrados, maestrías y doctorados. Fue fundada el 15 de mayo de 1944 iniciando como institución de ciencias y artes de Chiapas; cuyo primer director y fundador fue el Ing. Ángel Mario Corzo Gutiérrez. Posteriormente, en 1995 fue elevada al rango de Universidad por el Gobernador del estado Lic. Eduardo Robledo Rincón y en 2000 obtuvo su autonomía.

1.4 Procedimiento

Durante el proceso de investigación se dio a la tarea de buscar algunas personas foráneas de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Para ello, hablamos con amigos de la escuela solicitándoles su apoyo para llevar a cabo esta investigación. Los acercamientos que tuvimos con cada uno de ellos fueron aceptados, les explicamos de manera general en qué consiste el trabajo

y amablemente se ofrecieron para apoyarnos, se les comentó sobre la condición de audio grabación con la entrevista y se solicitó su consentimiento informado, una vez obtenida la autorización, se acordó con cada uno la fecha y horario de inicio de las entrevistas, las cuales se realizaron de manera fluida y extensa, mismas que tuvieron una duración distinta de tiempo. La mayoría de las entrevistas se desarrollaron de la misma forma, no se mostró dificultad al compartirnos su historia de vida, dado que desde un principio se estableció el rapport con cada entrevistado. Finalmente, las entrevistas fueron transcritas para que la información fuera analizada.

1.5 Análisis de la información

A partir del método fenomenológico, Martínez (2004, citado por Ojeda, Ortega y Morillo, 2019) plantea una serie de etapas: previa, descriptiva, estructural y dialógica. En la previa, se clarifican supuestos teóricos y metodológicos que sustentan el estudio; en la etapa descriptiva, el primer paso es la elección del procedimiento y técnica para la recopilación de información; el segundo paso, la recolección misma de información a fin de generar una descripción o discurso fenomenológico de las personas; el tercer paso es la elaboración de la descripción fenomenológica, presentando el fenómeno o realidad lo más completa posible, sin conjetas; en la etapa estructural, se lee de manera general la información obtenida, se delimitan las unidades temáticas, se integran estas en una totalidad y se comparten nuevamente con el o los entrevistados o sujetos actuantes a fin de corresponder dicha información con las vivencias que nos compartieron. Finalmente, en la etapa dialógica, se coinciden o confrontan los propios resultados con los de otros para una mayor integración y enriquecimiento sobre el tema abordado.

CAPÍTULO 2. LA EDUCACIÓN SUPERIOR

2.1 ¿Qué es la universidad?

La universidad es una institución social, cultural y educativa cuyo propósito principal es la generación, transmisión y aplicación del conocimiento, es una de las instituciones más antiguas y relevantes de la sociedad. Desde sus orígenes en la Edad Media hasta su evolución en el contexto contemporáneo, ha desempeñado un papel central en la producción de conocimiento, la formación de profesionales y la reflexión crítica sobre el mundo. En el contexto de la modernidad, la educación superior se ha visto obligada a reinventarse constantemente para responder a las exigencias de una sociedad cada vez más globalizada, tecnológica y cambiante. Esta transformación se refleja en múltiples aspectos:

La modernidad se presentó como el producto racionalizado y, por tanto, objetivo y neutral de la vocación de conquista y colonialidad del invasor europeo. De este modo, existió la necesidad de que un sistema y una institución legitimaran la fuerza moral y la superioridad de las propuestas de dominación no declaradas abiertamente por la modernidad. Este sistema es el educativo y esta institución, la universidad. En adelante y desde la inauguración y consolidación del racionalismo, la universidad ocuparía un lugar privilegiado e indiscutible como fabricante y a la vez como vigía de la producción de los propios conocimientos circunscritos en la modernidad. Sea en la periferia o en la centralidad, la actividad universitaria gozará de incuestionabilidad, porque en ella se origina el conocimiento con máxima jerarquía. (Ramírez y Scottp, 2017, p. 66).

Puede entenderse como una institución que reproduce y transforma estructuras sociales. Es decir, puede contribuir tanto a la inclusión como a la exclusión, dependiendo de su capacidad para adaptarse a las necesidades de una población diversa y cambiante. Estos cambios responden a dinámicas globales como el avance tecnológico, la digitalización, los movimientos sociales, las nuevas demandas del mercado laboral y la necesidad de responder a contextos cada vez más diversos y complejos.

Cuando hablamos de universidad, hablamos de acceder a la educación, el cual es un proceso complejo que va más allá del simple acto de ingresar a una universidad. Implica una serie de condiciones sociales, económicas, culturales, psicológicas e institucionales que facilitan o dificultan que una persona pueda convertirse en estudiante universitario. Este acceso está determinado tanto por factores estructurales; como el nivel socioeconómico o la calidad educativa previa; así también como por procesos subjetivos, como las expectativas, la motivación o el sentido de pertenencia.

La universidad es también un espacio de construcción subjetiva, donde los estudiantes no solo aprenden contenidos disciplinares, sino que también desarrollan su identidad profesional, establecen relaciones significativas y atraviesan procesos personales de cambio. Es, por tanto, un entorno con una fuerte carga emocional, simbólica y formativa.

La vida del estudiante foráneo está marcada por un grado elevado de autonomía; sin embargo, este se ha venido modificando a lo largo de la historia de manera compleja y en ello intervinieron diversos factores entre los que se encuentran el contexto geopolítico, el rol de los organismos internacionales, las políticas nacionales, las agencias reguladoras, así como el papel del mercado, entre otros. (Basail, 2019, p. 30)

Acceder a la educación superior es un derecho, pero no siempre se garantiza de forma equitativa. Es un proceso condicionado por múltiples factores y requiere del compromiso de las instituciones para acompañar a los estudiantes, especialmente a aquellos en situación de vulnerabilidad.

2.2 La universidad y la colonialidad

La universidad, como institución moderna, ha sido un pilar fundamental en la construcción y en la producción de conocimiento. La universidad, entendida tradicionalmente como un espacio de formación superior, ha sido también una institución históricamente ligada a procesos de colonialismo y dominación cultural. La relación entre la universidad y la colonialidad resulta esencial para comprender cómo los saberes, las estructuras institucionales y las prácticas académicas han reproducido formas de poder, exclusión y jerarquización que se originaron en el periodo colonial y que persisten en la actualidad.

Hablar de la universidad en clave crítica implica dejar de verla únicamente como una institución de enseñanza y prestigio, y empezar a interrogar su rol histórico como reproductora de desigualdades, jerarquías epistémicas y subjetividades normativas. En el caso de América Latina, esta crítica se vuelve aún más urgente, ya que nuestras universidades han sido construidas bajo modelos heredados del colonialismo, sin cuestionar sus raíces eurocéntricas.

A las razones generales que inducen a repensar la misión universitaria, vienen a sumarse otras específicamente latinoamericanas: la relevancia indudable de la institución en nuestro continente, el agotamiento de un ciclo histórico de la misma y, al mismo tiempo, el acrecentamiento de su contribución a la investigación regional, mayor en términos relativos que la registrada en los países centrales; la incidencia del conocimiento en el nuevo tipo de dependencia que va modelando la inserción de América Latina en la economía globalizada y los desgarramientos sociales y culturales que jalona ese proceso (Arocena y Sutz, 2017, p. 10).

En América Latina, particularmente, las universidades han sido escenarios donde se han reproducido las jerarquías impuestas durante el colonialismo europeo, contribuyendo a la marginación de saberes, lenguas y cosmovisiones de los pueblos originarios y afrodescendientes.

En el curso del despliegue de esas características del poder actual, se fueron configurando las nuevas identidades sociales de la colonialidad (índios, negros, aceitunados, amarillos, blancos, mestizos) y las geos culturales del colonialismo

(América, África, Lejano Oriente, Cercano Oriente, Occidente y Europa). (Quijano, 2007, p. 94)

La misión universitaria en América Latina debe ser repensada no solo por su desgaste institucional, sino porque ha sido y sigue siendo una extensión del proyecto colonial. Aunque produce conocimiento, lo hace bajo lógicas impuestas desde el Norte global, reproduciendo dependencia epistémica y exclusión social. Mientras responda más a clasificaciones y estándares externos que a las necesidades de los pueblos, la universidad no será motor de emancipación, sino parte del problema.

La ciencia y la tecnología han devenido en un factor mayor de desestabilización generalizada, física y espiritual. La enseñanza avanzada, su calidad y su difusión, inciden cada vez más en la riqueza y la pobreza de las personas y las naciones, en la desigualdad entre individuos, grupos y regiones. Todo ello multiplica las tensiones que soportan las universidades, ámbitos por excelencia de conjugación de la investigación y la educación.

(Arocena y Sutz, 2017, p. 9).

Lejos de ser herramientas neutras al servicio del progreso, la ciencia y la tecnología se han convertido en factores de desestabilización y exclusión, tanto material como subjetiva. Su desarrollo no garantiza justicia, sino que muchas veces amplifica las desigualdades preexistentes, beneficiando a quienes controlan el conocimiento y dejando atrás a vastos sectores sociales. Si bien los países latinoamericanos alcanzaron la independencia política en el siglo XIX, las universidades continuaron funcionando bajo los mismos marcos epistémicos impuestos durante la colonia. Las universidades latinoamericanas siguen, en gran medida, ancladas en un modelo eurocentrífugo que privilegia los paradigmas científicos occidentales y subordina o ignora otras formas de conocimiento.

La universidad, lejos de ser un espacio neutro o meramente académico, ha estado profundamente implicada en los procesos de colonialidad del saber que han caracterizado la historia de América Latina. La descolonización de la universidad es un imperativo ético y político para avanzar hacia sociedades más justas y diversas, donde todos los saberes y sujetos epistémicos tengan un lugar legítimo. Este proceso exige un compromiso profundo con la transformación de las estructuras,

los contenidos y las prácticas académicas, así como la apertura a un diálogo que permita construir un conocimiento verdaderamente plural y al servicio de los pueblos.

2.3 Apertura de la cobertura hacia las mujeres para estudiar la universidad

En gran parte de la historia, el acceso a la educación superior fue un privilegio reservado exclusivamente a los hombres. Las mujeres, limitadas por normas sociales y prejuicios de género, eran consideradas incapaces de participar en la vida académica y profesional. Durante varias épocas las condiciones sociales, culturales, económicas y políticas fueron brindando apertura de estudios a las mujeres, al mismo tiempo de la valentía de las mujeres las cuales se enfrentaron a un mundo en el que la palabra, la decisión, la opinión y las oportunidades solo se les brindaba a los hombres. Durante muchos años se les tenía a las mujeres la concepción de solo ser madre, esposa y ama de casa, reservando la oportunidad de estudio o de un trabajo pagado como a los hombres. La apertura de estudio universitario a las mujeres fue un proceso lento que estuvo enmarcado por la lucha de las feministas por la igualdad de derechos en ambos sexos.

La mayoría de las primeras universitarias fueron médicas, tal vez porque “el impulso a la medicina parecía natural en las mujeres, tan natural como la enseñanza, pues las esposas y madres eran en el siglo XIX, como lo habían sido siempre, las supervisoras de la salud y las enfermeras en el hogar” (Gay, 1992, p. 3-4)

La incorporación de las mujeres a la universidad tuvo efectos de gran alcance. No solo permitió su acceso a profesiones como la medicina, la docencia o la investigación, sino que también contribuyó al avance científico y tecnológico de las naciones. Según la UNESCO (2020), “la educación superior empodera a las mujeres y genera impactos positivos en la economía, la salud y el bienestar de toda la sociedad” (p. 34).

En México el ingreso de las mujeres en la universidad transformó radicalmente este panorama, impulsando su emancipación y participación en la vida pública. Una figura destacada es Matilde Montoya quien se convirtió en la primera médica titulada en la UNAM en 1887 tras enfrentar

varias adversidades y resistencias de la sociedad y de las instituciones educativas: “La presencia de Matilde y otras mujeres en las escuelas nacionales reavivó viejos debates entre quienes querían constreñir a las mujeres al mundo de la vida privada, y quienes reconocían su derecho y capacidad para participar de lo público”. (Olvera, 2012, p. 35)

Uno de los retos más importantes que enfrentan las Instituciones de Educación Superior (IES) en México, y las de casi todo el mundo, es el de erradicar la desigualdad de género que todavía se manifiesta y reproduce a su interior. Desde sus orígenes, las universidades han sido espacios históricamente desfavorables para las mujeres, quienes durante siglos ni siquiera tuvieron derecho a acceder a este nivel educativo.

En México, las mujeres representan una proporción significativa de la población estudiantil, especialmente en el nivel superior; en este nivel, se observa que la presencia femenina es ligeramente mayor que la masculina. A pesar de ello, subsisten amplias diferencias en la elección de carreras, algunas de las cuales se plantean como orientadas a los hombres y otras hacia las mujeres. Esta situación ha sido ampliamente señalada desde décadas anteriores, lo que ha llevado a acciones gubernamentales u legislativas que intentan paliar esta situación.

En México, a partir de los años setenta del siglo XX se iniciaron esfuerzos en la promoción de los derechos de las mujeres al denunciarse las condiciones jurídicas y sociales de trato diferencial con respecto de los hombres. De esas primeras acciones se desprendió, en las siguientes décadas, una serie de acuerdos internacionales, en razón de los cuales México se comprometió a establecer políticas para la promoción de la equidad de género. En 2003, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) creó una Red Nacional de Enlaces Académicos de Género, que se derivó posteriormente en Redes Regionales (Huerta, 2016, p. 3).

Muchas jóvenes universitarias eran objeto de críticas por “descuidar” sus responsabilidades domésticas o por aspirar a profesiones “impropias” de su género, además, el ingreso de las mujeres a la universidad no garantizaba de inmediato su inclusión en los espacios de decisión o en los puestos académicos de mayor prestigio.

El impacto de la incorporación de las mujeres a la educación universitaria fue, y sigue siendo, incalculable. Gracias a este derecho conquistado, las mujeres han podido acceder a profesiones que antes les estaban prohibidas, contribuir al avance de la ciencia, las humanidades y las artes, y ocupar cargos de liderazgo en todos los ámbitos de la sociedad. Asimismo, la formación universitaria ha favorecido su autonomía económica, permitiéndoles tomar decisiones sobre su propia vida y participar activamente en la defensa de sus derechos. Sin embargo, aún persisten desafíos. En muchos lugares del mundo, las barreras de género, culturales y económicas continúan limitando el acceso de niñas y mujeres a niveles superiores de educación. Por ello, es imprescindible que los gobiernos y las instituciones educativas sigan promoviendo políticas de igualdad, becas y programas de apoyo que garanticen la permanencia y el éxito de las mujeres en la universidad.

La apertura de estudios universitarios para las mujeres no solo supuso un avance en términos de equidad, sino que significó la ampliación de horizontes para toda la humanidad. Una sociedad que educa a sus mujeres se enriquece en conocimiento, valores y oportunidades de desarrollo. Por ello, proteger y fortalecer este derecho es, sin duda, una responsabilidad colectiva que contribuye a construir un futuro más justo y próspero para todos.

2.4 Limitaciones a las que se enfrentan las mujeres al estudiar la universidad

Durante siglos, el acceso a la educación superior estuvo restringido para las mujeres, justificándose dicha exclusión mediante prejuicios culturales, barreras legales y estereotipos de género que cuestionaban su capacidad intelectual. La lucha por abrir las puertas de la universidad a las mujeres ha sido una de las batallas más significativas en la historia de los derechos humanos y de la igualdad de género, pero aún hoy persisten limitaciones que obstaculizan su pleno desarrollo académico y profesional. Históricamente, las universidades se fundaron como instituciones masculinas, y las mujeres eran vistas como ajena a la vida pública y académica.

Según Lerner (1990), “la negación de la educación superior a las mujeres reforzó estructuras patriarcales que subordinaban su rol al ámbito doméstico” (p. 132).

En el acceso a las universidades, las mujeres han sido hasta no hace mucho, una minoría, más si son mujeres indígenas, quienes se enfrentan a varios desafíos para poder estudiar una carrera universitaria; uno de ellos, son las barreras culturales o normas y costumbres de su comunidad que priorizan la escolarización de los hombres no así de las mujeres; otra, las barreras económicas, debido a las carencias y limitantes en este ámbito para ellas y sus familias, lo que deviene en el casi nulo apoyo monetario para cursar estudios fuera de sus comunidades, ya que se mantienen de cosechas por temporal y esto apenas les alcanza para vivir; otra situación es que enfrentan discriminación y prejuicios, pues se cree que la educación universitaria no es “necesaria” o “útil” ya que el lugar de las mujeres es el hogar, la maternidad, las tareas domésticas y el cuidado de otros. En muchas de las comunidades, la pertenencia y arraigo hacia la comunidad se pone en riesgo cuando una integrante de esta decide estudiar la universidad, no regrese y olvide sus tradiciones y costumbres.

El hecho de que la mitad del estudiantado universitario mexicano se conforme por mujeres, ha venido a romper paulatinamente, pese a las múltiples resistencias de diversos sectores, con las concepciones que sostienen que las funciones primordiales o únicas de la mujer son ser madre, esposa y ama de casa, reservando las tareas del trabajo pagado y la educación a los varones (Adrián y Gabriela, s. f., p. 5).

Las luchas de poder son más sencillas cuando compiten entre sí los hombres, difícilmente aceptan que una mujer compita con ellos o los supere, lo visibilizan como una locura o algo absurdo. En el ámbito universitario las mujeres han sido parte del cambio y siguen siendo parte de este cambio; no obstante, las instituciones no toleran los cuestionamientos sobre la masculinidad prepotente que representan y el poder tan riguroso que tienen al no tomar en cuenta los señalamientos que las mismas alumnas universitarias hacen mediante quejas de situaciones que han vivido, sea por discriminación, abuso de poder, abuso sexual, acoso, hostigamientos, entre otros.

Al centrarnos en la violencia de género en la universidad en su expresión más aberrante que es el acoso y el hostigamiento propiamente sexual, varios temas quedan en el tintero: por ejemplo: la equidad en la universidad en términos de cargos de alta responsabilidad académica y la ‘ruptura del techo de cristal’. Pero también la competitividad de las mujeres en la academia frente a la cuestión de la conciliación familiar y social (Mendoza Morteo, 2011, p. 33).

Los abusos o la discriminación hacia las mujeres universitarias no son visibilizadas por la falta de “pruebas” de estos hechos. En la actualidad existen algunos esfuerzos para abordar esta realidad, aunque ha sido con poco éxito, limitado por el poder masculino. El hacer caso omiso de las múltiples acusaciones de acoso, abuso y discriminación que viven las alumnas foráneas y alumnas locales hace que varias tomen la decisión de abandonar los estudios por el temor de seguir presenciando este tipo de situaciones, las instrucciones no le dan la visibilidad como debería, la mayoría de las personas a cargo de los departamentos para el apoyo estudiantil son los primeros en jugar y no dar visibilidad de las situaciones presentadas.

Las alumnas en general viven y presencian distintas formas de violencia de género, generalmente por los mismos docentes de las instituciones universitarias a las que pertenecen, instituciones que le dan más credibilidad a lo que el docente diga que las vivencias, acoso, discriminación, rechazo o violencia que sus alumnas presentan.

La violencia puede llegar a normalizarse, y ser aceptada como parte de la vida escolar por los alumnos y las autoridades, lo que hace que no se denuncie y quede impune. Los alumnos temen la victimización, el castigo o el ridículo, mientras que los docentes pueden disuadir la presentación de quejas para proteger a sus colegas (UNESCO, 2020, p. 58).

La presencia de las mujeres estudiando en ciertas carreras “de hombres” ha incrementado; aun así, el estereotipo sobre su capacidad, la discriminación y rechazo de que son objeto durante su formación las llevan en algunos casos a abandonar sus estudios. La elección de una carrera debería basarse en la vocación, intereses y habilidades personales, y no en estereotipos de género, por lo que resulta indispensable enfrentar estos mismos estereotipos.

El privilegio de acceso al conocimiento históricamente no siempre ha sido público ni libre de restricciones, y aunque al día de hoy las profesiones universitarias se ven mayoritariamente libres de impedimentos legislados en cuestión de género, etnia, raza, orientación sexual, capacidad o religión, no se ven libres de prejuicios, estereotipos y otra clase de obstáculos que, para quienes buscan una formación universitaria, resultan una constante en su vida como profesionales en curso (Cervera-Delgado et al., 2023, p. 2).

Actualmente la matriculación de las mujeres en las universidades ha incrementado, aunque no se han hecho los cambios necesarios para mejoramiento de las condiciones educativas, psicológicas, laborales y sociales para las mujeres, las mujeres son parte fundamental para la educación y formación estudiantil y profesional esto para el mejoramiento de las condiciones futuras de las mujeres y al mismo tiempo para la sociedad en general.

En la actualidad, el grado promedio de estudios va en aumento y la inserción de las mujeres en las universidades también; sin embargo, las áreas de estudio o las distintas carreras profesionales que ofertan las universidades se ven influidas por los estereotipos de género de la cultura del sistema social patriarcal que hay en México (Cervera-Delgado et al., 2023, p. 2).

Aun con la apertura gradual de las universidades, surgieron barreras internas que dificultaron el acceso y la permanencia de las mujeres. Esta limitación surge paradójicamente al interior de las propias familias, ya que a las estudiantes se les exige realizar una labor doméstica no remunerada junto con los estudios, lo cual les coloca en desventaja ante los hombres, los cuales manifiestan críticas y discriminación.

Las limitaciones que históricamente han enfrentado las mujeres en la apertura de estudios universitarios revelan la persistencia de desigualdades estructurales. Reconocer estos desafíos y trabajar para erradicarlos es una tarea esencial para garantizar una educación superior inclusiva y equitativa que contribuya a sociedades más justas y democráticas.

El hecho de que la mitad del estudiantado universitario mexicano se conforme por mujeres, ha venido a romper paulatinamente, pese a las múltiples resistencias de diversos sectores, con las concepciones que sostienen que las funciones primordiales o únicas de la mujer son ser madre, esposa y ama de casa, reservando las tareas del trabajo pagado y la educación a los varones (Gay, 2012, p. 5).

Las limitaciones conformadas con el transcurso del tiempo disminuyeron e incrementaron diferentes situaciones de discriminación, control o dominación; en la actualidad y en futuras generaciones se seguirá procurando más oportunidades, respeto a las mujeres y una relación igualitaria respecto de los hombres en diferentes ámbitos, como el estudiantil, el laboral o el social.

CAPÍTULO 3. SER ESTUDIANTE UNIVERSITARIA FORÁNEA

3.1 Que es ser estudiante foráneo

Ser estudiante universitario implica asumir múltiples responsabilidades académicas, personales y sociales. Sin embargo, para quienes estudian lejos de su lugar de origen esta experiencia conlleva desafíos adicionales relacionados con la adaptación, la autonomía y el manejo de recursos limitados. En México, como en muchos otros países, miles de jóvenes migran cada año de sus comunidades a grandes ciudades para acceder a oportunidades educativas que en sus lugares de origen no existen.

Ser foráneo no solo implica un cambio geográfico, sino una profunda transformación en la vida cotidiana de los estudiantes. Entre los principales retos destaca el enfrentarse a la soledad y a la falta de redes de apoyo cercanas. Como señala Morales (2017), “la separación del núcleo familiar genera sentimientos de nostalgia y ansiedad, afectando el rendimiento académico y la estabilidad emocional” (p. 55).

En el marco de la educación superior contemporánea, uno de los fenómenos que cobra relevancia es el de los estudiantes universitarios foráneos; es decir, aquellos jóvenes que deben trasladarse de su lugar de origen a una ciudad distinta con el fin de continuar su formación académica. Esta condición representa no solo un cambio geográfico, sino también una transformación profunda en la vida personal, emocional, económica y social del estudiante. Por lo tanto:

La universidad, al constituirse como una institución orientada al conocimiento y la enseñanza, fortalece una identidad y razón de ser que poco a poco se va diferenciando de los objetivos de instituciones de gran tradición como es la iglesia. De esta manera, el

surgimiento de las universidades representó la existencia de un espacio para la comunidad científica que les permitió crear sus propias reglas de funcionamiento, con lo cual lograron cierta autonomía con respecto a los poderes de los principes y las iglesias (Basail, 2019, p. 30).

Por ende, el ser estudiante foránea implica asumir una serie de responsabilidades y desafíos que influyen de manera significativa en el proceso formativo y en la construcción de la identidad individual.

En primera instancia, el traslado a una nueva ciudad y el cambio de residencia conlleva un proceso de adaptación que puede variar en complejidad dependiendo de factores como la distancia, el contexto cultural y la red de apoyo disponible. Esta transición implica aprender a desenvolverse en un entorno desconocido, donde se deben establecer nuevos vínculos, conocer rutas de transporte, vivenciar y asumir dinámicas sociales diferentes y, muchas veces, afrontar prejuicios o estigmas por ser de fuera. Este proceso puede generar sentimientos de soledad, ansiedad o inseguridad, particularmente en los primeros meses, cuando el estudiante aún no ha logrado establecer una rutina o consolidar un grupo de apoyo cercano.

A diferencia de quienes permanecen en su ciudad de origen, los foráneos suelen vivir solos o con amigos, lo que implica encargarse de tareas cotidianas como cocinar, limpiar, administrar su tiempo y recursos económicos, acudir a citas médicas cuando se enferman, sin mayores cuidados que el que pueden procurarse a sí mismos, además de comprar medicinas o cocinar mientras se sienten mal, lo que resulta una de las situaciones de mayor dificultad para ellos, lo mismo que resolver trámites sin el apoyo directo de la familia. Tienen que ser fuertes porque están solos, pero hay días en que simplemente colapsan. No tener a quien abrazar o confiar en el momento puede generar mucha ansiedad o tristeza. “La familia desea buscar una vida mejor en un entorno donde el optimismo este mejor fundamentado y la racionalidad sea más plural, y donde por fin el conocimiento vuelva a ser una aventura encantada” (Sousa Santos, 2021, p. 50).

Sin embargo, esta independencia forzada, aunque en un principio puede resultar abrumadora, representa una oportunidad valiosa para el desarrollo de habilidades personales que no siempre se adquieren en el entorno familiar. Al principio suena emocionante vivir con amigos o gente

nueva, pero pronto es posible darse cuenta de que no todos tienen los mismos hábitos. Algunos son desordenados, ruidosos o no colaboran en casa, por lo que aprenden a negociar, a ceder, a hablar claro o simplemente a tener más paciencia.

En el plano económico, ser foráneo también implica mayores gastos, ya que además de la matrícula y materiales escolares, deben considerarse costos de vivienda, transporte, alimentación y servicios básicos. Esto puede derivar en la necesidad de equilibrar los estudios con un trabajo de medio tiempo o en la dependencia de becas o apoyos familiares, lo cual influye en la organización del tiempo y en el rendimiento académico: “La toma de decisiones se concentra en gran medida en las altas esferas administrativas desde donde se han introducido políticas académicas y de ciencia que incluso se oponen al razonar y sentir de las comunidades académicas” (Basail, 2019, p, 91).

No obstante, muchos estudiantes desarrollan estrategias que les permiten superar estas dificultades con creatividad y disciplina. Desde una perspectiva emocional, alejarse de la familia y del círculo afectivo habitual representa una prueba significativa. Las fechas importantes, las celebraciones familiares, y el simple acompañamiento cotidiano dejan un vacío que debe ser llenado con nuevas relaciones. Por esta razón, el entorno universitario cumple un papel crucial no solo como espacio académico, sino también como un entorno de apoyo emocional y socialización. Para el estudiante foráneo es importante contar con una red de apoyo en el lugar que residirá, estas redes de apoyo se van adquiriendo en el transcurso de la carrera y como el estudiante se va integrando a esta. La formación de redes de amistad, el acompañamiento docente y el acceso a servicios de apoyo psicológico son fundamentales para garantizar el bienestar integral del estudiante foráneo.

Finalmente, es importante reconocer que esta experiencia, si bien está cargada de desafíos, también se traduce en un crecimiento personal profundo. Los estudiantes foráneos suelen desarrollar una visión más amplia del mundo, una mayor tolerancia a la diversidad y una mayor fortaleza de resolver problemas de forma autónoma. En ese sentido, su formación va más allá de lo meramente académico y se convierte en un proceso integral que abarca tanto el conocimiento disciplinar como el desarrollo humano.

3.2 Retos de ser foránea en la universidad

Ingresar a la universidad representa un cambio importante en la vida de cualquier estudiante; sin embargo, para quienes provienen de otras regiones, el reto es doble. Las estudiantes foráneas no solo enfrentan las exigencias académicas propias del nivel superior, sino que también deben adaptarse a un nuevo entorno geográfico, social y cultural. Esta transición puede generar sentimientos de desarraigamiento, nostalgia y soledad, especialmente durante los primeros meses de estancia, cuando el choque cultural se manifiesta con mayor intensidad.

Uno de los principales desafíos es la limitada red de apoyo. Alejarse de la familia y del entorno conocido implica aprender a gestionar emociones sin la contención habitual, lo cual puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad. Aunque se esté rodeada de gente, al final del día no se está con la familia. No tienen a quien recurrir fácilmente si se sienten mal, enferman o simplemente necesitan hablar. Hay días en que incluso algunos se preguntan si vale la pena estudiar y no estar con la familia. Además, la independencia forzada lleva a estas jóvenes a asumir responsabilidades que anteriormente compartían o delegaban, como la administración del tiempo, las finanzas personales, la preparación de alimentos y el cuidado de la salud. Aunque este proceso fomenta el desarrollo de habilidades valiosas para la vida adulta, también representa una carga emocional considerable.

Las dificultades económicas son otro aspecto crítico. El costo de vivir fuera de casa, sumado a los gastos universitarios, limita en muchos casos la participación plena en la vida académica.

La universidad pública debe permanecer libre con becas de mantenimiento, en lugar de préstamos, destinadas a los estudiantes de clases subalternas e históricamente excluidos y discriminados de grupos sociales, a veces de la mayoría de la población (De Sousa Santos, 2021, p, 165).

No es lo mismo tener dinero para sí mismos que tener que hacer que alcance para comida, transporte, renta, servicios y materiales. Aprenden a fuerza que, si no se organizan, se quedan sin recursos antes de fin de mes.

Por otro lado, algunas estudiantes deben trabajar para mantenerse, reduciendo así el tiempo disponible para estudiar, descansar o integrarse socialmente. Ellos no solamente van a clases, también tienen que cocinar, lavar, limpiar, hacer compras; resuelven su vida por sí mismos. Eso a veces hace que se desconcentren en las actividades académicas o que el cansancio no les permita rendir igual, por lo tanto, esta situación puede derivar en un bajo rendimiento académico o incluso en la deserción.

A nivel social, las estudiantes foráneas pueden experimentar dificultades para establecer relaciones significativas en el nuevo contexto. La falta de un sentido de pertenencia y la sensación de no “encajar” pueden limitar su participación en actividades estudiantiles, afectando la construcción de una identidad universitaria sólida.

No obstante, es importante destacar que muchas de estas estudiantes desarrollan una notable capacidad de resiliencia. Afrontar estos retos contribuye al fortalecimiento del carácter, la autonomía y la confianza en sí mismas, cualidades que, a largo plazo, representan una ventaja tanto en el ámbito personal como profesional.

Los estudiantes entran a la universidad a los 17 o 19 años, finalizan sus estudios a los 23 y 25 años. Esto hace referencia que algunos están finalizando la adolescencia y al mismo tiempo comienzan a cursar sus estudios profesionales. Para el estudiante foráneo es un cambio radical en el cual se va encontrando su propio autoconcepto y autonomía, encontrándose con la presencia de los factores culturales, económicos, sociales y educativos. En el transcurso de esto los estudiantes presentan dudas del cumplimiento de sus metas y las capacidades que se debe adquirir para lograr las metas propuestas. En el manejo de los intereses y de las emociones se ve afectado por esto mismo es importante que los alumnos al presentar este tipo de conflictos tengan la ayuda necesaria de parte de la institución universitaria a la que pertenece.

3.2.1 Desigualdades y matices de ser estudiante foránea

Las desigualdades que enfrenta una estudiante foránea pueden ser diversas y complejas, las mujeres en general enfrentan barreras adicionales por su género, pueden experimentar

aislamiento, dificultades financieras y falta de apoyo académico. Estas desigualdades impactan el bienestar emocional, el desarrollo académico y oportunidades futuras que se le presenten. Las desigualdades por género que pueden experimentar las mujeres es la discriminación y los estereotipos que viven en las universidades las cuales afectan la confianza y participación de las estudiantes.

Otras de las desigualdades de ser estudiante foránea es el aislamiento social debido a la falta de red de apoyo y la dificultad para integrarse en la nueva comunidad, el aislamiento social es muy común debido al cambio radical que representan, el vivir en un lugar nuevo hace que se sientan soledad a diferencia de los estudiantes locales los cuales tienen con el apoyo cerca de familia cerca y conocimiento previo de la ciudad.

La adaptación de los/as estudiantes foráneos depende de su capacidad estratégica y de los recursos ligados al origen familiar, insumos necesarios para la comprensión de un contexto nuevo: las características de la institución y la ciudad, los rasgos predominantes de la cultura urbana y el espacio social universitario. El sentido de pertenencia está condicionado por las biografías de los/as estudiantes, la trayectoria institucional y las prácticas académicas y culturales (Recio et al., 2023, p.2).

Las estudiantes foráneas que vienen de una comunidad indígenas y hablan su lengua materna pueden tener dificultades para comprender las clases y comunicarse con profesores y compañeros. La falta de apoyo académico es otra de las situaciones, pueden no tener acceso a los mismos servicios de apoyo académico que los estudiantes locales, lo que puede afectar su desempeño académico si no se les brinda lo necesario para ello. Todo lo anterior, incide en su educación lo que conlleva a menor desempeño académico, mayor riesgo de abandono y menor bienestar emocional.

Las estudiantes foráneas experimentan cambios significativos, el ser independientes es el más complicado, cuando se modifica el rol al que están acostumbrados a cubrir, se adquieren nuevos como el cocinar, realizar la limpieza del hogar, administrar la economía y llevar a cabo las tareas escolares.

Las dificultades financieras son comunes en las estudiantes foráneas, pueden tener dificultades para cubrir los costos de la matrícula, vivienda y manutención, lo que puede afectar su capacidad para concentrarse en los estudios. La mayor parte de ellas necesitan algún tipo de apoyo económico para poder solventar gastos, debido a esto buscan apoyo mediante becas del gobierno o becas que brinda la universidad, lamentablemente el cupo es muy limitado y la mayoría de ellas carece de estas.

Ser parte de un nuevo lugar trae consigo muchos miedos e inseguridades, el no conocer el lugar donde se tendrá un nuevo hogar conlleva a incertidumbre, no estar acostumbrado a un lugar hace que sea más complicado poder adaptarse, moverse a un lugar nuevo puede hacerlas sentir inseguras por las condiciones psicosociales de ese lugar. La mayoría de los universitarios han escuchado experiencias de asaltos, robos y otros actos delictivos y antisociales en algunas de las zonas en que residen.

Al ser estudiante foráneo se atraviesan problemas que no se tienen en mente, preocupaciones que normalmente en el núcleo familiar no resuelven, pero el ser foráneo hace que se hagan responsables de ellos mismos y todo lo que implique su estancia, lo que también los lleva a convertirse en una persona con mayores responsabilidades. Para los estudiantes foráneos es importante tener una adecuada administración de su tiempo para hacer las actividades a su entera satisfacción, durante este proceso, lo relativo a las actividades de preparación personal y alimentación van creando hábitos para el mejoramiento de sí, sus capacidades y autonomía.

El ser estudiante foráneo es un gran reto, conlleva oportunidades para el desarrollo personal y profesional, dificultades y retos, los cuales configuran la vida personal y social, a través de nuevos aprendizajes y adecuaciones de sí y su entorno.

3.2.2 Convivencia en la vida social

Los estudiantes foráneos toman la decisión de estudiar lejos de su lugar de origen por no contar con instituciones universitarias con la carrera que desean. Ante estos escenarios, enfrentan el reto de presentar el examen para ingresar al programa de licenciatura de su interés y cuando son

admitidos, ello implica trasladarse desde su lugar de origen a un lugar nuevo y desconocido. Junto a ello, el conocimiento de nuevas personas, amigos, interacciones, rutinas, lo cual al principio puede dificultar su adaptación a las dinámicas del nuevo entorno.

Para muchos estudiantes, el ingreso a la universidad es también un cambio de medio; los viejos amigos se alejan; en un universo de masas es necesario, encontrar nuevas redes, organizar el tiempo libre. En pocas palabras, hace falta adaptarse (Dubet, 2005, p. 43-44).

La vida universitaria es un reto para los alumnos foráneos porque inician una nueva etapa escolar lejos de su familia y sus comodidades, la adaptación de un nuevo entorno es complicada pero que eso ayuda a su crecimiento profesional y personal.

La transición a la vida universitaria representa un momento crucial en la trayectoria académica y personal de los estudiantes. Este proceso involucra adaptarse a nuevas dinámicas sociales, académicas y emocionales, lo que puede influir significativamente en su rendimiento académico y bienestar general. Entender cómo los estudiantes navegan por estos cambios es fundamental para desarrollar estrategias que faciliten su integración y éxito en el entorno universitario (fasanando, 2025, p. 2).

La convivencia social es el proceso por el cual las personas interactúan y se relacionan entre sí, creando una comunidad de unión y respeto. En el contexto de la educación, la convivencia social es especialmente importante, ya que permite a los alumnos desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas que les ayudarán a su formación personal y profesional.

Para los alumnos foráneos, la convivencia social puede ser un desafío. Lejos de su familia y amigos, pueden sentirse solos y desconectados de su nuevo entorno; sin embargo, también es una oportunidad para desarrollar nuevas habilidades y relaciones.

Los alumnos foráneos enfrentan muchas dificultades la principal el alejamiento de su familia, lo que se aúna a la dificultad de búsqueda de una vivienda en el lugar donde estudiarán, cambios en la alimentación, rutina, hábitos, economía y convivencia.

En el proceso personal de adaptación a la vida universitaria, influyen diferentes factores como lo es el ambiente de la universidad, el lugar físico, el personal docente y administrativo, los familiares, aunados al interés, la motivación, la personalidad, los estilos de vida, la cultura, el nivel socioeconómico, la escolaridad previa, las expectativas sobre la institución y la carrera que eligieron tornándose críticos los primeros días de ingreso a la Universidad (Padilla, 2014, p. 2).

La convivencia social es un aspecto fundamental de la educación que puede tener un impacto significativo en el éxito y el bienestar de los alumnos foráneos. En este sentido, se debe trabajar conjuntamente para crear un ambiente que fomente la interacción, el respeto mutuo y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. La convivencia social es especialmente importante para los alumnos foráneos, ya que les permite desarrollar habilidades sociales que puede ayudarles a adaptarse a un nuevo entorno académico, esto puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad que pueden experimentar al estar lejos de su familia y amigos. La convivencia social puede mejorar su experiencia académica, ya que les permite interactuar con otros estudiantes y profesores.

Las instituciones educativas, deben crear un ambiente que fomente la convivencia social y el respeto mutuo. Esto puede lograrse a través de programas y actividades que promuevan la interacción y la comunicación entre los alumnos, como clubes, deportes y voluntariado. También es fundamental que los profesores y el personal de la institución sean conscientes de las necesidades y desafíos que enfrentan los alumnos foráneos. Deben estar dispuestos a ofrecer apoyo y orientación para ayudarles a adaptarse a su nuevo entorno y a desarrollar habilidades sociales y emocionales. El problema de ello es que no siempre conocen quienes residen o no en la ciudad y no en todos existe la disposición a considerar esta condición como un aspecto relevante en la formación y atención de sus estudiantes.

Para el estudiante foráneo es muy importante sentirse apoyados por la institución a la que pertenecen, el saber que tiene un acompañamiento coadyuva a no sentirse solos, por lo que las distintas instituciones universitarias deberían implementar pláticas o planes de integración social y académicos para brindar apoyo emocional, educativo y económico para los alumnos. Con ello, es posible promover la permanencia en los estudios y no disminuiría la matrícula; asimismo, se

brinda protección al alumnado en general. Con la participación de los directivos de las universidades y toda la comunidad estudiantil se pueden mitigar los obstáculos y fomentar la experiencia exitosa y enriquecedora para los alumnos foráneos.

Muchos idealizan la convivencia como una fiesta de amigos, pero a veces solo es compartir techo con extraños. Hay compañeros con los que solamente se hablas lo necesario; eso está bien, mientras haya respeto, pero no procura el intercambio, la colaboración y la solidaridad entre pares. Los roces y malentendidos son inevitables, pero también son oportunidades de aprendizaje. Saber resolverlos con respeto y empatía es una habilidad que servirá toda la vida. A veces, un conflicto bien gestionado fortalece una relación más que una convivencia sin tropiezos. Aunque se viva con otras personas, la experiencia de ser foráneo puede ser solitaria en muchos momentos. Aprender a estar bien con uno mismo, a disfrutar del silencio, a superar la tristeza sin rendirse, es parte del crecimiento personal que trae la convivencia lejos del hogar.

Muchos estudiantes llegan a sus nuevas ciudades enfocados solo en lo académico. Sin embargo, al convivir con otros descubren que lo más valioso que se llevan de esta etapa son las personas, las experiencias compartidas, los aprendizajes fuera del aula. Las noches de charla, las comidas improvisadas, los momentos de apoyo mutuo en tiempos difíciles, todo eso marca profundamente.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

En este capítulo se presenta la descripción, análisis e interpretación de la información obtenida a través de las entrevistas realizadas, como se citó en el procedimiento de análisis de la información, la información fue transcrita, revisada en su tipografía y contenido y posteriormente, a partir de su lectura y análisis ascendente del texto, se conformaron una serie de temas emergentes, las cuales finalmente se estructuraron en tres metas categorías:

1. Redes de apoyo

2. La vida si se es estudiante foráneo
3. Las vicisitudes del desarrollo escolar

A continuación, se describe información de cada una de estas.

4.1 Redes de apoyo

Esta meta categoría se conforma por ocho categorías, las cuales profundizan en la red de apoyo familiar, en específico de los padres y otros familiares, así como de la pareja y compañeros, en ámbitos como la alimentación, lo mismo que sobre el apoyo económico tenido a través de una beca; los sentimientos al estar acompañada, los pasatiempos con amigos y familiares, la comunicación a distancia y las dificultades para socializar.

Respecto al apoyo las participantes hacen referencia a los padres, así como de la pareja y de los compañeros de grupo. Respecto a la familia se mencionan comentarios hacia el padre, la madre y un tío, los que hacen referencia de la comunicación continua o preocupación en general de la situación de las participantes.

[...] la verdad es que he tenido mucho apoyo de mis papás porque pues como viajo cada fin de semana pues me mandan comida o sea me mandan comida hasta para tres días entonces para eso no me tengo que preocupar, pero para otras cosas pues umm, como que he intentado buscar la manera de hacer cosas fáciles o sea como de no romperme la cabeza pues o sea busco recetas fáciles y ricas y también me ha ayudado mucho (Astrid Gálvez, comunicación personal, 30 de abril de 2024).

A los padres, uno de los aspectos que les preocupan es la alimentación de sus hijas, prepararles esta “hasta por tres días” corrobora dicha situación, lo que se continúa en la vivencia cotidiana de su preparación; aunado a ello, la comunicación continua preserva la relación y la fortalece, nuevamente en estos espacios la alimentación y su actividad cotidiana son los aspectos centrales,

aunque a ello se aúnan los aspectos anímicas, ya que los familiares suponen de su posible tristeza ante la aventura de formarse profesionalmente y residir en un espacio distinto al parental.

Mi mamá y mi papá también porque igual todo el día era video llamada estuvieran ahí, que iba a hacer, que iba a comer, también de mi prima con la que vivía también siempre estuvo para mí en todo momento y mis tíos y mis primas que vivían ahí cerca de donde vivía y ellas también me apoyaron mucho y mi mejor amiga (Dulce Ruiz, solidaridad familiar; 26 de abril 2024).

[...] este y mi tío también cuando me vine este fue como muy bonito porque en es que mis papás no son de hacer llamadas son más de mensajear pero mi tío me llamaba me marcaba y me preguntaba que cómo estás ya comiste qué estás haciendo cómo te fue cómo estuvo cómo te sientes y así y siempre nos dé bueno a mí me decía que este eh que no nos pusieramos tristes que él iba a cuidar a mi mamá que este nosotras estudiáramos y que nos pusieramos bien que le echáramos ganas y que nosotras no nos preocupáramos por lo que pasara allá en San Cristóbal que él estaba ahí para estar con mis papás no y que él iba y él iba a hacer que no estuvieran tristes y ya eso también pues de alguna manera si tranquiliza porque dices bueno o sea mi mamá tiene ahí a mi tío no entonces si siento que fue eso el apoyo de mi mamá y de mi tío y de mi papá también porque o sea también está también muy al pendiente de qué estamos haciendo (Karla Santillán, cariño familiar; 26 de abril 2024).

La comunicación con familiares como el tío que radica en San Cristóbal de Las Casas, de donde una de ellas es originaria, lo mismo que de sus tíos y primas que residen en Tuxtla Gutiérrez, les conforta y tranquiliza, continente necesario para afrontar las propias demandas escolares y de la tensión e inquietud por el distanciamiento obligado de los padres.

Las vivencias de los participantes en los comentarios anteriores muestran la importancia de una red de apoyo por parte de la familia, el cual es fundamental para las participantes. Es importante mencionar que la comunicación a distancia hace que se sientan acompañadas para sentirse mejor. Otra red de apoyo fundamental para las participantes es el de la pareja:

[...] tuve una pareja bueno hasta hoy día todavía tengo mi pareja que la verdad es una de las personas que desde que lo conocí me ha dado el apoyo emocional muy muy grande y que hasta hoy día sigue siendo casi casi como mi mano derecha y es la persona que ha estado para mí en todo momento, en toda situación entonces como una red de apoyo yo diría que es mi pareja sentimental (Hannia González, apoyo emocional; 20 de octubre 2024).

Como se menciona en el comentario anterior el apoyo que les brinda la pareja es muy importante emocionalmente, para sentirse acompañadas en los momentos donde se han sentido vulnerables. En el siguiente comentario se menciona sobre la motivación que les brindan sus respectivas parejas para no sentirse solas en un entorno en el que se adaptan.

[...] mi novio, su compañía es su persona ahorita que él no está, es donde yo me hace el sentido a pesar de que está mi roomie a pesar de que ella pues estamos ahí, platicamos y todo al final del día saber que iba a haber el fin de semana mi novio esa era como que mi motivación después de toda una semana que estaba en la escuela ver a mi novio y el no sentirme sola eso creo que ha sido lo que más me ha ayudado (Marijose Escobar, acompañamiento de pareja; 12 de octubre 2024).

[...] si, o sea un cien por ciento mi novio, mis redes de apoyo son mis papás mi novio, mi primo y mis amigos cien por ciento me apoya, me han apoyado en todo creo que es por eso que, qué pues sigo con esta energía buena, este si he tenido mis bajones (Astrid Gálvez, apoyo pareja y familia; 30 de abril 2024).

[...] si cuando estaba mi novio íbamos a cañahueca porque jugaban o salíamos mis salidas se reducían más a él porque lo miraba los fines de semana y en clases pues no, pero por ejemplo estos también pero muy de repente una o dos veces al semestre salía con mis amigas. Es que algún convivio que es en su familia y nos invitaba, pero en ese semestre, en octavo, como mi novio no está acá, he salido más con mis amistades he ido a hacer picnics, a cumpleaños, al cine pasa que, pues antes no lo hacía, pero porque él se lo dedicaba a mi novio y prefería pasar tiempo con él, pero sí, hace tiempo. (Marijose Escobar, salidas para distraerse; 12 de octubre 2024).

Uno de los apoyos necesarios para mantenerse en un espacio distinto al de sus padres es el económico, de ahí que la obtención de una beca institucional les brinda una ayuda extra para solventar sus gastos de alimentación, vivienda, transporte, recursos didácticos u otros, más allá del apoyo que les pueda brindar sus familias, como se menciona a continuación:

Sí, bastante de hecho, espero que otra vez venga la beca porque el dinero a veces lo usaba más para cuando me enfermaba y ya no era un gasto extra para mis otras o mis gustos o a veces le decía, ¿sabes qué? Por ejemplo, compré unos libros por parte de la escuela del dinero de la beca. Ese dinero también ya no me lo debía ver y ya lo ayudaba un poco (Marijose Escobar, gastos escolares y personales; 12 de octubre 2024).

Este pues yo creo que como cualquiera no no podría decir que tuvieron una dificultad así muy grande decir no te puedo pagar esto o tienes que dejar esto porque no te lo puedo pagar realmente no, siempre fue como de que está bien, dime para cuándo es y ya yo lo checo o si llegaba ese día y todavía no se tenía el dinero, por ejemplo, era como de que bueno, pregunta si te dan otro día, otros dos días y ya, pero siempre, pues siempre se podía pagar, ¿no? Y la beca, la beca es de pues es así siempre me la dieron desde que entré a la universidad entonces era la beca y lo de mis papás (Hannia González, apoyo económico extra; 20 de octubre, 2024).

Respecto a los sentimientos de felicidad al estar acompañadas, una de las participantes hace referencia a la de su compañera de cuarto.

[...] mi novio, su compañía es su persona ahorita que él no está, es donde yo me hace el sentido a pesar de que está mi roomie a pesar de que ella pues estamos ahí, platicamos y todo al final del día saber que iba a haber el fin de semana mi novio esa era como que mi motivación después de toda una semana que estaba en la escuela ver a mi novio y el no sentirme sola eso creo que ha sido lo que más me ha ayudado (Marijose Escobar, Compañía personal; 12 de octubre, 2024).

Como se aprecia en el comentario, se refleja una sensación común de que el apoyo y la presencia de la compañera de cuarto o la pareja es una fuente importante de motivación y bienestar; ya que le brindan compañía y conversación.

Respecto a los pasatiempos con sus amigos y familiares, una de las participantes menciona:

Viajo cada quince días allá a Palestina y durante, que hago mis actividades, los domingos voy a la iglesia porque tengo un servicio que canto en el coro, salgo con mis amigos, con mi mejor amiga porque salgo con ella, salgo con mi novio también, este que más, voy a visitar a mis primos, que más hago me pongo a ver muchas series y películas, que otras actividades realizo, pues el ejercicio lo deje (Dulce Ruiz, Momentos personales, 26 de abril, 2024).

Este comentario refleja una rutina bastante activa y equilibrada, con una mezcla de actividades sociales y espirituales; en general, parece que llevan una vida activa y sociable, en que comparten momentos importantes con distintas personas.

En cuanto a la comunicación a distancia, una de las participantes refiere que este proceso puede llevarse a cabo a través de diversos medios, es por ello que comenta:

Si, mucho porque si algo que me ayudó a de cierta manera a quitarme el miedo a moverme era el teléfono era tener Maps ahí, era tener un Didi que puedes llamar en cualquier lugar donde estés, era que puedo compartir mi ubicación con mi papá, con mi novio con todas las personas no o sea y así estuvieran lejos, pues al menos ya saben no qué qué está pasando este, que igual hice amigos aquí que, pues igual a los que les tengo mucha confianza y que yo sé que si les mando eh, esa ubicación y está pasando algo pues yo sé que correrían por mí a a ver cómo estoy no, entonces pues sí; si me ayudó mucho a sobre todo eso, siento que a quitarme el miedo de salir y hacer cosas y como sentirme pues segura de cierto modo (Karla Santillán, Seguridad personal; 26 de abril, 2024).

Lo que destaca en este comentario es el matiz de la relación, que sugiere confianza, lo que contribuye a lograr seguridad y valentía. Además, la idea de sentirse más libre y capaz de explorar o hacer las cosas por sí misma, gracias a esa sensación de respaldo, es muy relevante en el proceso de autonomía y separación de los padres.

Con relación a la dificultad para socializar, la participante hace mención sobre lo siguiente:

Es que soy muy introvertida, me da mucha pena todo, no sé pero una de las amigas, bueno creo que ya ahorita mi íntima este, estudiaba en la tarde en el mismo salón, entonces desde un principio yo ya sabía que estaba en ese grupo y todo, entonces contacté con ella y todo pero nunca me había llevado así mucho con ella, de hecho hablamos como dos veces, quizás así de que realmente no, pero no me caía mal, ni nada, de hecho me cayó bien, ehh, y ya fue con ella como que empecé a hablar, eh la que me salvo de estar sola porque pues desde el primer día estuvo conmigo y todo eso y ya fue con ella con la que empecé a conocer sus amigos y amigas, eh como si al principio si me sentía muy rara porque no las conozco, tampoco sabía que preguntar, o como acercarme a ellas, este; aunque fueran sus amigas y no me cayeran mal, ni nada, siempre fueron muy amables y muy lindas conmigo si era como raro porque, no sé yo sentía que ellas ya se conocían pues mucho desde más tiempo y que ya se llevaban bien, eh y yo así como que eeh y si les caigo mal o algo, no? pero si, si fue como difícil pero este pues ya, como que poco a poquito también pues fui hablando un poquito más, las fui conociendo y pues ya, ya ahorita al cien, jaja (Karla Santillán, Integración; 26 de abril, 2024).

Este comentario muestra la experiencia común de alguien que, siendo introvertida, se enfrenta a la dificultad de integrarse en un nuevo grupo social. La participante menciona cómo inicialmente se sintió rara al interactuar con nuevas personas, incluso cuando no había razones para temer. A lo largo de la experiencia, se observa cómo la confianza se fue construyendo poco a poco, a medida que la persona superaba la pena que presentaba al inicio y se abría a nuevas relaciones.

4.2 La vida si se es estudiante foráneo

Esta metacategoría se conforma por 8 categorías, las cuales profundizan en las situaciones que afrontan las participantes e inciden significativamente en su vida cotidiana, lo que provoca

cambios emocionales, de la misma manera, aprenden a manejar mejor este tipo de situaciones de su vida anímica, alimentaria y económica.

Respecto a la vida si se es estudiante foráneo, las participantes hacen referencia que un primer aspecto es darse cuenta de la realidad en la que se integran a un lugar estando solas, lo que conlleva a alteraciones del estado anímico como se menciona a continuación:

[...] pues ya ese día pues ya me quedé arreglando mi cuarto ya tenía como que despensa porque pues mis papás me ayudaron este arreglo mis cosas, como que saqué todo de la maleta fue como rara la situación porque dije: “wow realmente está pasando”, este no sé y pues ya, ya era tardecito me metí a bañar ya no hice prácticamente nada, nada más como que acomodé mis cosas como para el siguiente día de que había que venir a la escuela ya ya, ehh, no me puse triste en ningún momento, no sentía como que miedo ni nada, como que en el instante en el que mis papás se despidieron fue como de que, traerlo mucho a la realidad de que ya estaba pasando, no; pero fuera de eso no, todo bien (Karla Santillán, primer día, 26 de abril, 2024).

Como se menciona en el comentario anterior, al observar su entorno y darse cuenta de la realidad, de estar en un lugar extraño y nuevo, conlleva sentir diferentes emociones como las que la siguiente participante menciona a continuación:

Pues al principio, um ay no sé; siento que es como un conjunto de tus emociones como de que eres te pones feliz porque pues dices voy a salir voy a conocer gente nueva voy a aprender cosas nuevas voy a ser más independiente, pero a la vez siento que viene en pues agarrando de la mano con miedos y solo yo considero que es miedo lo que yo tuve al principio como que tenía mucho miedo a a no saber moverme ese siempre fue mi miedo no saber moverme (Astrid Gálvez, Cambios emocionales, 30 de abril, 2024).

Como se aprecia en el comentario anterior se reflejan sentimientos de felicidad por conocer y aprender de gente nueva pero también tienen sentimientos de tristeza al estar solas en un lugar nuevo, lugar donde no conocen a nadie y mantienen temor por desplazarse.

Con relación al aprendizaje de vivir sola y ser más independiente, una de las participantes menciona lo siguiente:

O sea, sentirme sola hace que me invade el miedo porque digo que yo estoy sola y me siento chiquita y me da mucho miedo porque nunca he estado sola, casi siempre he estado en compañía de alguien y mi *roomie* sí me apoya emocionalmente, pero yo como que necesito que me apapache, porque así, esa es mi forma de demostrar amor y que me demuestren. Entonces, cuando mi novio estaba antes, o sea, yo tenía todo con él, porque pues me apapachaba o si necesitaba en algún momento, que gracias a Dios hasta ahorita no necesitaba dinero, pero era como, ¿quieres esto, te lo compro? Entonces sí, a veces sí. Por ejemplo, ahorita sí me siento a veces con miedo por la soledad (Marijose Escobar, Sentimiento de soledad, 12 de abril, 2024).

[...] ah muchísimo te vuelves más independiente, este aprendes a vivir, este aprendes a convivir contigo mismo, aprendes muchas cosas contigo mismo, estas extrañas mucho a tu familia eso sí, pero pues yo he aprendido a hacer cosas nuevas o sea cosas que jamás imaginé hacer por ejemplo antes yo no hasta hoy en día no sé no es como que sepa no es como que sea una gran chef, pero considero que he aprendido a hacer cosas nuevas, este y solo; hacer cosas nuevas, este y solo; hacer cosas nuevas [...]

En este comentario se destaca la independencia que se obtiene cuando se es estudiante foráneo el cual implica temores, pero al mismo tiempo beneficios y responsabilidades al que se deben enfrentar, lo que en algunos casos lleva a extrañar a su familia.

Uno de los motivos que expresa una participante para estudiar psicología, se relaciona con su propia experiencia de ansiedad y depresión, por lo que comenta lo siguiente;

[...] sinceramente ya vine con muchas herramientas, o sea eso de depresión y la ansiedad me pasó cuando tenía como diecinueve años y la verdad es que como a los veinte o diecinueve años la psicóloga pues me ayudó mucho, me brindó muchas herramientas para venir acá este, pero conforme pasa el tiempo vas teniendo nuevas experiencias, nuevos problemas, nuevas dificultades y considero que ya depende mucho de ti pues como vas a sobrellevar las cosas o como que ya a veces ya no vas a tener un psicólogo

o como tus papás para que te den herramientas de como sobrellevar algo pero pues tú las vas afrontando y pues ahorita no he pasado por ansiedad ni por depresión como en ese entonces pero pues si como todos siempre he tenido uno que otro bajón y pues lo que hago es sentir mis emociones y no presionarme ósea si no quiero comer pues no como ósea si como ósea a lo que voy es que no, si tengo que comer a las dos de la tarde pero mi cuerpo no quiere pues no lo presiono y como a las cinco ósea siento mis emociones así como siento mis emociones de felicidad, emoción, enojo pues también me gusta sentir las de la tristeza incluso la de la ansiedad porque considero que todas las emociones tienen un mensaje a tu vida, si siento ansiedad es porque algo no va bien entonces simplemente es un mensaje que necesito cambiar algo por que no me está funcionando eso y tengo que poner en acción algo y eso es lo que me ha ayudado mucho como que dejar sentir mis emociones y si me quiero levantar más tarde o dormirme más temprano o dormir más tarde pues flujo me gusta mucho fluir con las cosas no al punto de estancarme o ya como que echar a perder alguna situaciones que tengo en mi vida pero ósea el punto es descansar un poco (Astrid Gálvez, autocuidado, 30 de abril, 2024).

Lo que más resalta del comentario de la participante es la idea de que las emociones, incluso las negativas, tienen un mensaje que debemos escuchar y aprender de ellas. Este enfoque de "sentir para comprender" muestra una forma de autocompasión y una conciencia sobre la necesidad de tomar acción cuando algo no va bien, sin dejarse arrastrar por las emociones o ignorarlas. Además, el hecho de "fluir" con las situaciones, sin presionarse por cumplir expectativas rígidas, refleja una mentalidad flexible y abierta a la auto aceptación. Una de las participantes expone las dificultades que se presenta cada ocasión que acudía a la casa de sus padres y después se despedía de ellos; menciona lo siguiente:

Ay, era muy bonito a veces era como que recargar mi batería, pero el regreso era lo difícil, yo ya me ponía a llorar, yo no quería regresar y ahorita se me pone triste, ya no lloro, pero sí me pone triste creo que me pone más triste ver cómo se queda mi papá, porque él sí le sale sus lagrimitas (Marijose Escobar, tristeza de la despedida; 12 de octubre, 2024).

Este comentario expresa cómo a pesar de la tristeza que genera la despedida, es capaz de reflexionar sobre ella sin reprimir las emociones. Esta susceptibilidad y disposición para aceptar

lo que siente demuestra una gran madurez emocional. Es un recordatorio de lo importante que es el tiempo compartido con los seres queridos y de cómo esas despedidas, aunque difíciles, son parte del proceso estudiantil que viven.

Las participantes mencionan lo difícil que es dejar su lugar de origen y adaptarse a una rutina nueva como la de cocinar, actividad que con anterioridad no lo hacían constantemente, y ahora parte de su cotidianidad, por lo que deben organizar su tiempo para alimentarse, lo que en algunas ocasiones les genera conflictos como se hace referencia a continuación:

[...] mmm, al principio si era bien difícil, y luego otra cosa que pasa conmigo es que no me da hambre; no o sea de verdad yo puedo quedarme un día completo sin desayunar y comer y ya hasta la noche me va a dar hambre, de pero de verdad hasta la noche, del 9 de la noche es que ya empiezo a sentir hambre y si era preocupante, al principio mi mamá se preocupaba mucho por eso porque pues va me conoce y sabe que no como mucho tampoco entonces este, sí habían días en los que yo decía ay, hoy no quiero cocinar y no cocinaba y no comía hasta ya muy o sea si comía pero ya ya tarde, pues como a las qué será 7 de la noche 6 de la noche, 6 de la tarde este um, pero yo también decía no o sea está mal que no esté comiendo eh y a veces era más también porque regresaba como que cansada o muy acalorada y como que decía, ay no no; ahorita cocinar me va a dar más calor o qué flojera y a dormir este y si o sea y si me dormía y me levantaba y ya pues empezaba a hacer como que algo y algo me daba un poquito más de hambre y empezaba a cocinar eso fue como quizás el primer mes eh y el segundo mes cuando me cambié de departamento se me hacía más fácil por el espacio porque ya hay un espacio para cocinar y un espacio donde está mi cuarto y en el otro no porque pues era era todo junto entonces me me hacía sentir como más en casa porque ya salía de mi cuarto ya sentía un espacio diferente para cocinar no y ya me daban hasta más ganas de cocinar o como de hacer cosas este entonces pues si me sé o sea se me hizo más fácil y empecé a cocinar no sé por ejemplo bueno hoy es viernes no digamos el lunes, el lunes cocino y ya me quedaba comida para el martes y el miércoles y el miércoles volví a cocinar algo para el jueves y el miércoles y el viernes aja y ya entonces siento que ese se volvió de alguna manera mi rutina hay días en los que pues no cocino porque pues tal vez salgo a comer o como en la escuela y llego sin hambre y ya solo ceno o como más poquito o así pero casi siempre lo que cocino me queda como para

otros días y ya y sí así así fue como me acostumbré o hice quizás la rutina para para acostumbrarme a comer je (Karla Santillán, desafíos en la alimentación, 26 de abril, 2024).

A pesar de las dificultades iniciales, la participante se muestra proactiva en encontrar una estrategia que le permita equilibrar sus necesidades y mantener una alimentación más regular. Esta es una muestra de resiliencia y de cómo las pequeñas adaptaciones pueden transformar una situación que inicialmente parecía complicada.

Pues la verdad al principio le tuve que hablar a mi mamá y le decía mami no sé qué hacer no se ni lo que voy a cocinar, me diecia le vas a poner este y lo otro, y si no le preguntaba a mi prima con la que vivía, al principio ella prima que como, ya después dije no ya tengo aprender yo solita y este ya después le hablaba a mi mamá si tenía alguna duda y ya este lo hacía y si no me ponía a ver tutoriales de videos y ahí estaba yo haciendo la comida, y si al principio me salía re mal ni yo me lo quería comer pero ya de ahí me acostumbre a ahorita no se hacer todas pero ya se me defender que tengo algo que comer (Dulce Ruiz, Autodescubrimiento en la cocina, 26 de abril, 2024).

Con este tipo de experiencias la participante plantea que cada persona tiene su propio ritmo y necesidades cuando se trata de establecer hábitos saludables. Por lo tanto, cada persona aprende y se va adaptando en la cocina, lo que las participantes nos comparten:

Ay, para administrar mis tiempos me costaba mucho, luego repetía, o sea, yo repito mucho que tres días desayunando lo mismo, tres días almuerzo lo mismo para que, uno por mis tiempos, para que me facilitaran el tiempo de no llegar a cocinar, ya tuviera la comida lista y no aguantara hambre. Dos, pues miraba en Pinterest o en YouTube recetas o mi mamá me pasaba, mi hermana me pasaba las recetas de hecho, mis amigas me dicen que han visto un cambio porque cuando muy vine en cuarto, compraba mucha comida y ya después, hasta hoy en día, si me quedo hasta tarde en la universidad, traigo almuerzo, traigo frutas y ya le voy variando más a mis opciones de comer. [...]

[...] Ah, sí, también bien. Como más cosas que comía en Huixtla, porque mi mamá es como que para la cocina no tanto, es como que lo mismo. Yo creo que también por eso

no me chicharrón, dos o tres días y los otros dos o tres días se repite, siempre hacemos la misma comida, las mismas comidas y no se opone a como que a elaborar más comidas porque no tienen el tiempo para que trabajen entonces este y yo aquí pues si como lo mismo tres días, pero he comido cosas que mi mamá no hacía y que yo sí he hecho acá. Entonces, bien, en la alimentación bien, me cuesta mucho comer verduras y eso es lo que trata de implementar en mis comidas de una u otra manera, pero es por la falta de costumbre también y las frutas en la misma forma (Marijose Escobar, superando hábitos alimenticios, 12 de octubre, 2024).

[...] mis conocidos pues me han a veces me dan comida, ósea me invitan a comer y así o ahorita que ya tengo novio pues igual me invita mucho a comer; o a veces hablo con mis amigas a comer entonces en eso no se me ha complicado anteriormente si como que ya no tenía ideas de qué cocinar pero realmente era porque no sabía pero al final del día pues siempre o sea siento que si he tenido mucha suerte, en ese aspecto como que me ha ayudado mucha gente pero si hay días en los que ya como que te atrasaste un día y ya no tienes despensa y tienes que recurrir a otras cosas no, no es como en mi casa que en mi casa tenía todo; pero de ahí todo bien (Astrid Gálvez, comer en compañía, 30 de abril, 2024).

Las participantes hacen mención del apoyo financiero que los padres les brindan, este es fundamental para ellas el cual les permite solventar sus gastos de vivienda, mobiliario, utensilios, alimentos, compra de materiales escolares y requerimientos comunes que surjan.

[...] y ahorita que ya me vine aquí de foránea de estudiante pues mis papás me apoyan en todo ellos pagan todo por mí y este pues no me ha faltado nada no me puedo quejar la verdad me han dado todo, el hecho que ya me independicé solita no quiere decir que ya me independicé y me pago todo yo ósea de vivir solita de ahí ya ellos corren sus gastos por mí y pues si eso de que ahorita no he tenido ninguna dificultad pues porque ellos trabajan ya me dan lo que ellos pueden y con eso (Dulce Ruiz, Independencia estudiantil con respaldo, 26 de abril, 2024).

No, ellos me ayudan, ellos me dan todo el dinero, yo no, ellos son los que se hacen cargo de todos los gastos, de la renta, de mi despensa, de gustos, de salidas, de absolutamente todo, ellos son de gustos, de salidas, absolutamente todo y eso, y bueno,

yo he agarrado un poquito apenas del año pasado finales de salir de la beca, para mis gustos. Ya no repito tanto para los gustos. Pero todo lo demás que tiene que ver con cosas académicas es completamente mis papás que me apoyan (Marijose Escobar, gastos cubiertos por los padres, 12 de octubre, 2024).

Ah sí, o sea, si si han pasado días en los que, pues no sé cómo que ya no me rindió lo que me dieron a la semana y sí se siente feo pero la verdad es que les digo la verdad he sido muy bendecida con mis papás porque cuando ya no tengo dinero pues ya como que ellos me lo dan (Astrid Gálvez, momentos económicos difíciles, 30 de abril, 2024).

La vulnerabilidad económica es común en muchas de estas personas, especialmente cuando se vive de un presupuesto ajustado. Es importante reconocer la gratitud y la dependencia que surge de estos momentos difíciles. La forma en que menciona el apoyo de sus padres subraya su respaldo constante para alcanzar un buen bienestar siendo persona fuera de su lugar de origen.

Mmm, pues de manera económica; mi papa siempre nos ha ayudado mucho a mí y a mi hermana y es el que prácticamente me ha pagado el estar aquí, la renta, la comida, pero desde antes que yo empezara a no en la pandemia, que que que este que estuvimos ya dentro de la universidad empecé a tejer porque pues no tenía nada que hacer y aprendí je je, este y eso lo empecé a vender, ah y entonces empezó como mi microemprendimiento y con eso también me, me ayudó mucho a estar aquí y de hecho de ahí sale mí, mi pago de servicios porque los servicios los pago yo y mi papa me ayuda con darme lo de la renta y lo de la despensa entonces y a veces pues también este pues la vida es cara jaja entonces como que darme gustitos de no sé de comprar un helado de comprarme un chocolate o algo que yo quiero este sale mucho de ahí o sea de lo que yo hago porque lo que me da mi papá si me alcanza muy bien pero no me sobra pues entonces esas salidas eso de que vamos a tal lado con algún amigo de que hagamos esto que hagamos el otro sale mucho de, de de mi parte pues entonces sí, eso así es como me he mantenido (Karla Santillán, autonomía económica con apoyo parental, 26 de abril, 2024).

Este comentario refleja una experiencia enriquecedora de autogestión y esfuerzo personal, donde la ayuda familiar es un apoyo fundamental, pero también se destaca la iniciativa propia para lograr

cierta autonomía económica. A través de un microemprendimiento, la persona no solo cubre sus necesidades básicas, sino que también se permite ciertos “gustitos” y actividades que son parte de su vida social y emocional. El equilibrio entre el apoyo de los padres y el esfuerzo personal muestra una interesante dinámica en la que se aprovechan las oportunidades disponibles, como el emprendimiento, para alcanzar una mayor independencia.

[...] se podría decir que casi toda la carrera fue global ya a finales de mi carrera del último, el penúltimo y último semestre este sí pues si me puse a trabajar entonces ahorita en la actualidad pues sí trabajo, pero anteriormente era por parte de mis papás ellos (Hannia González, trabajo durante los últimos semestres; 20 de octubre, 2024).

4.3 Las vicisitudes del desarrollo escolar

Esta meta categoría se conforma por 5 categorías en relación con el desarrollo del ámbito escolar con las clases en específico en las diferencias de clases en línea y clases presenciales, las materias, las relaciones con maestros, compañeros y el mejoramiento de las instalaciones.

Respecto a las vicisitudes del desarrollo escolar se hace referencia al enriquecimiento escolar el cual es fundamental para el desarrollo estudiantil, las participantes comentan como fueron las diferencias al comenzar la carrera en modalidad en línea y como se les dificultó regresar a tomar clases presenciales del mismo modo como es la relación con los maestros, de igual manera como es la adaptación a un nuevo salón de clases y que tipo de actividades extracurriculares tomaban y sobre todo el mejoramiento de las instalaciones escolares.

[...] uff, más pesado porque pues si yo no sabía algo en línea, rápidamente lo buscaba y ya tenía la información. En cambio, ahí era como que nos preguntaba y no sé. En cambio, ahí era que nos preguntaban y yo rápidamente iba a buscar y ya podía participar, era mucho más participativa, por ejemplo, igual yo creo que se pusieron como que más estrictos los maestros en cuestión de cómo iban a calificar y sí lo sentí, más pues lo sentí muy pesado. ya en quinto ya no, porque ya me había acostumbrado en cuarto, pero sí el cambio fue muy notorio también. No mantuve mis calificaciones, creo que incluso

va a ir tan poquito, no mucho, pero sí me va (Marijose Escobar, cambio en la dinámica educativa, 12 de octubre, 2024).

Este comentario refleja una experiencia significativa de adaptación al cambio en el modelo educativo, específicamente de las clases presenciales a las virtuales. La participante menciona que, al principio, el aprendizaje en línea se sintió más pesado debido a las diferencias en la dinámica de participación y evaluación, especialmente con el aumento de las expectativas y la rigidez de los maestros. El hecho de que se sintiera más participativa al tener la posibilidad de buscar rápidamente la información es un aspecto positivo del aprendizaje en línea, aunque también se destaca la dificultad de adaptarse a la nueva forma de calificación y la presión que esto generó. Sin embargo, al final del cambio, la persona mencionó que logró acostumbrarse y mantener sus calificaciones, lo que muestra una capacidad de adaptación y resiliencia frente al cambio.

[...] con mis maestros bien buena este realmente no he tenido ningún problema con ninguna excepción de alguno que otro roce con un maestro, pero este nada más en todo lo demás siempre ha sido muy muy buena con buena comunicación buena enseñanza este muy buenos maestros la verdad este educados respetuosos entonces muy bien (Hannia González, relación con los maestros, 20 de octubre, 2024).

[...] ehh, también el cambio de salón si fue algo que me movió mucho de repente al principio porque fue como: pues no conozco a nadie otra vez, y eso me paso demasiado al principio porque era, me moví de mi ciudad, me moví de salón, me moví de turno, o sea sentía que no tenía amigos, que no conocía a nadie, que llegaba a mi casa y no estaba mi mama, no estaba mi papa, no estaba mi hermana, que llegaba y no había comida hecha, que en darme cuenta que mi cuarto, o sea siempre he arreglado mi cuarto pero a veces mi mama me ayudaba, no, que ya hoy barrio mi cuarto, que hoy levanto mi ropa, algo y no, nada de eso pasaba, de que todo lo tenía que hacer yo, este y que era darle tiempo a esas cosas además de que eh tienes tareas, tienes trabajo, tienes muchas cosas, pues ya es cargarte la responsabilidad de mantenerte a ti mismo y de cuidarte, no? (Karla Santillán, múltiples cambios, 26 de abril 2024).

Si, en 6º me metí a natación y en 7º o sea estuve dos semestres en, si estuve dos semestres; no manches estuve dos semestres ah ja; no no lo había pensado, pero sí

estuve dos semestres en natación y sí me ayudó muchísimo, ah bueno y es que también algo que me incentivo mucho a meterme a natación fue que este en 6º no, en 5º yo creo que también por el cambio y todo eso eh, (Karla Santillán, actividad después de clases, 26 de abril, 2024).

Este comentario la participante refleja cómo el involucrarse en una actividad extracurricular, como la natación, tuvo un impacto positivo, tanto en la adaptación al cambio como en el bienestar personal. Ya que menciona que fue una motivación en participar la natación, probablemente como una forma de orientar las emociones generadas por los cambios en su vida, como el cambio de entorno o la adaptación a nuevas situaciones. La reflexión sobre la duración de la actividad resalta el reconocimiento de los beneficios que le brindó a lo largo del tiempo. Este tipo de comentario puede ser útil para demostrar cómo las actividades físicas o recreativas pueden ser herramientas efectivas para el manejo del estrés y el ajuste emocional durante momentos de transición.

[...] mmmm, que se mejorara, yo diría que las instalaciones de la universidad porque pues realmente es ahí donde tomamos nuestras clases, es ahí donde nosotros aprendemos pues cada uno de los detalles nuestra carrera entonces yo diría que eso, pues más que nada para fomentar el aprendizaje del alumnado (Hannia González, mejora de instalaciones, 20 de octubre, 2024).

Como se menciona en el comentario anterior es de suma importancia de tener unas instalaciones escolares en buen estado porque es donde se toman clases y tiene que ser un lugar cómodo donde se pueda realizar las actividades escolares.

4.4 Reflexiones sobre las vivencias compartidas por las estudiantes

Cuando hablamos de alumnas foráneas, nos referimos a aquellas jóvenes que, impulsadas por su anhelo de continuar su escolarización, dejan su lugar de origen para continuar su preparación

profesional en ciudades o instituciones alejadas de sus hogares. Ellas son, en muchas ocasiones, la representación de la valentía y el sacrificio. Sin embargo, detrás de esa imagen de esfuerzo, existen historias marcadas por la nostalgia, la adaptación a la vida escolar y social, la lucha por la estabilidad económica y los desafíos emocionales. Para muchas, significa renunciar a la calidez de las relaciones familiares, a la protección inmediata de sus padres y al respaldo cotidiano de quienes las han acompañado desde su infancia. La soledad se convierte en una compañera silenciosa, y es ahí donde se pone a prueba la fortaleza emocional y la capacidad de construir nuevas redes de apoyo.

La adaptación es una etapa clave en la del sentido de pertenencia. Implica la llegada a la ciudad y la integración al medio universitario (Recio, Domínguez & Martínez, 2023, p. 16).

Vivir sola en una ciudad desconocida es un acto de coraje, pero también una situación que expone a vulnerabilidades, pues en nuestro país y en muchos otros, la inseguridad se ha convertido en un problema estructural. Las mujeres, y en especial las jóvenes, enfrentan mayores riesgos al trasladarse, al regresar a sus departamentos de noche, al caminar solas por calles poco iluminadas, o al tomar transporte público. Ellas no solo cargan libros y sueños, también cargan con un miedo constante: el de no sentirse seguras. Para una alumna foránea vivir sola significa que, además de estudiar, debe aprender a gestionar su hogar, sus horarios y sus recursos económicos, significa que cuando cae la noche y las calles se vacían, no hay un familiar esperándola en la puerta.

Las alumnas foráneas se enfrentan a nuevas costumbres, a veces a nuevas formas de hablar o relacionarse y deben aprender a integrarse en entornos donde inicialmente pueden sentirse extrañas. Este proceso, aunque complejo, genera una apertura social: aprenden a valorar la diversidad y a nutrir su identidad personal con experiencias ajenas a las de su lugar de origen.

El nuevo entorno en el que se desenvuelven ya sea dentro o fuera de la escuela les obliga a adaptarse y apropiarse de formas y estilos de vidas ajenas a las que están acostumbradas o a la que llevaban dentro de su comunidad de procedencia (Romero-Leyva, Rivera-Pérez, Valdez-Román, 2015, p. 3).

Junto con lo anterior emergen las dificultades económicas el cual implica costos de renta, alimentación, transporte y materiales académicos que no siempre se logran cubrir con facilidad. Muchas alumnas deben combinar sus estudios con trabajos de medio tiempo, sacrificando horas de descanso y enfrentando jornadas extenuantes para sostener su educación. Estas condiciones, aunque adversas, también moldean un carácter decidido y fortalecido.

Sin embargo, no podemos dejar de lado la dimensión emocional, muchas alumnas foráneas lidian con sentimientos de ansiedad, miedo e incluso depresión. La presión académica se ve incrementada por la falta de un soporte cercano. Aquí es donde las universidades tienen una responsabilidad ética y social: construir redes de apoyo psicológico, programas de tutorías, becas y espacios seguros para que estas estudiantes no se sientan solas en su camino.

Los estilos de afrontamiento pueden ayudar a los estudiantes a integrarse socialmente, realizando un proceso de adaptación normal y crecen como personas y profesionalmente, pero no siempre las estrategias de afrontamiento pueden ser positivas, al enfrentarse a un problema “solo” desencadenan el duelo migratorio provocando con esto afrontamientos negativos como la reacción agresiva. (San Juan Gutiérrez, Fernández Sánchez, Enríquez Hernández, Pérez Prieto & Fernández, 2018, p. 8).

Hablar de alumnas foráneas no es solo hablar de sacrificio; es hablar de sueños que cruzan fronteras, de mujeres jóvenes que, pese a las limitaciones, eligen no rendirse. Cada una de ellas es testimonio de que la educación sigue siendo un motor de aspiración a la movilidad social y de transformación personal, aunque no siempre culmina en esta expectativa.

Por esto mismo es fundamental el respaldo educativo, porque la formación profesional no ocurre en un vacío. Requiere condiciones materiales, emocionales y académicas que permitan a las estudiantes desarrollarse plenamente. Una alumna foránea no solo necesita un aula y un profesor; necesita también sentirse acompañada, orientada y respaldada cuando surgen obstáculos que amenazan su permanencia en la universidad.

Tener un respaldo académico que signifique contar con tutorías, asesorías personalizadas, bibliotecas actualizadas, laboratorios funcionales y docentes dispuestos a guiar. Para una

estudiante foránea, estos apoyos se convierten en un espacio donde las dudas no se reprimen, sino que se atienden y se transforman en aprendizajes significativos.

Del mismo modo, tener respaldo emocional y social que se refleja en redes de apoyo: programas de mentoría entre estudiantes, grupos de acompañamiento, actividades culturales y deportivas que fomenten la integración. Una alumna foránea que se siente sola puede desanimarse, pero una alumna que encuentra comunidad y escucha, fortalece sus raíces en esta tierra nueva. Es importante mencionar que el bienestar emocional no es un lujo, es una condición indispensable para aprender, para concentrarse, para construir proyectos de vida sólidos, sin un acompañamiento adecuado, se puede derivar en deserción escolar, bajo rendimiento o problemas de salud más graves. Por eso, hablar de apoyo psicológico no es hablar de algo opcional, es hablar de un pilar fundamental de la permanencia estudiantil.

Por último, tener respaldo económico considera, por ejemplo, un programa de becas económicas, alimentarias, de reducción a los costos de inscripción o reinscripción, apoyos para vivienda, subsidios de transporte, comedores estudiantiles, entre otros. Estos recursos no son caridad, sino herramientas para garantizar la equidad, porque no basta con abrir las puertas de la universidad; también es necesario ayudar a permanecer dentro de ellas.

Conclusiones

Este trabajo de investigación tuvo la finalidad de analizar las experiencias de estudiantes foráneas que cursan la Licenciatura de Psicología en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

A través de la aplicación de entrevista semiestructuradas, fue posible clarificar cuestiones de las vivencias de las alunas foráneas de las participantes. Al respecto, se identificó una compleja interacción entre los desafíos personales, la adaptación cultural y el crecimiento profesional, de modo que las estudiantes enfrentan un proceso de adaptación emocional y social caracterizado por cambios emocionales y expectativas relacionadas con la ilusión, la ansiedad, incertidumbre; entre otros. Este proceso se ve influenciado por circunstancias como el choque cultural ante el cambio de residencia y distanciamiento de la familia, la independencia económica y la incorporación en el entorno académico y social de la universidad.

La experiencia universitaria permite a los estudiantes foráneos el fortalecimiento de su trayectoria formativa. A través de la práctica y la reflexión, logran formar conocimientos teóricos con habilidades prácticas, reforzando su confianza y su rol como psicólogos. Sin embargo, la transición de la formación teórica a la práctica profesional puede ser un desafío. Los estudiantes confrontan situaciones difíciles que requieren aplicar sus conocimientos en contextos reales, lo que puede generar inquietud y estrés, pero también oportunidades de aprendizaje significativo.

Las redes de apoyo, tanto familiares como amistades nuevas, tiene un impacto significativo en la adaptación de los estudiantes foráneos. Estas redes forman una base emocional y ayudan en su integración social, favoreciendo el proceso de adaptación y afrontando los sentimientos de soledad persistentes. Asimismo, la participación en prácticas fuera del aula ayuda a los estudiantes a involucrarse directamente con situaciones comunitarias, promoviendo una mayor sensibilización y responsabilidad social. Este planteamiento práctico en la formación colabora a una percepción más profunda de las realidades sociales y de la formación ética de su ejercicio profesional.

Las instituciones universitarias demuestran poco interés en el apoyo emocional, económico y escolar para los alumnos foráneos, ya que no se advierten programas, apoyos y seguimiento a los alumnos foráneos, a fin de que esto puedan sentirse acompañados en una nueva etapa universitaria alejados de su familia.

Las vivencias de las estudiantes foráneas en la carrera de Psicología son diversas y complejas, reflejan tanto los retos como las oportunidades de desarrollo que esta experiencia involucra. Es fundamental considerar esta presencia en el diseño de programas de apoyo y en la formación académica para favorecer su adaptación y desarrollo integral.

A partir de lo expuesto de las vivencias de alumnas foráneas, presentamos algunas propuestas para las alumnas, docentes, padres de familia y la propia institución universitaria.

- Fomentar la construcción de redes de apoyo; para ello, se pueden organizar actividades grupales, charlas o eventos de bienvenida para su incorporación a la universidad, mismas que deben continuarse al menos en los primeros dos semestres.
- Promover el autocuidado, para lo cual, es indispensable apoyar a las alumnas a gestionar sus procesos formativos y emocionales.
- Incluir actividades que fomenten su integración a la vida escolar; al respecto, los docentes pueden proponer actividades de conocimiento e interacción grupal en el primer semestre, así como proyectos colaborativos.
- Flexibilidad en los plazos de entrega de tareas, lo que debe ser una condición que se mantenga en todo el proceso formativo, ya que es crucial para procurar una situación de igualdad respecto de la situación de sus pares quienes presentan otras condiciones y recursos familiares, sociales y económicos,
- Establecer expectativas realistas de su desempeño académico; para ello, los padres deben ser conscientes que su hija discurre por un proceso de adaptación complejo, por lo tanto, necesita tiempo para acostumbrarse a su nueva vida universitaria.
- Visitas planificadas por parte de los familiares hacia las alumnas, para que ellas no se sientan aisladas y solas, con lo que se brinda la oportunidad de reforzar el vínculo familiar.

- Crear programas de orientación e integración universitaria, en que se brinde información sobre cómo adaptarse a la ciudad, a la universidad y a la vida social, así como crear redes de apoyo. En este sentido, se pueden incluir actividades de integración con estudiantes locales.
- Instaurar espacios de convivencia intercultural con los estudiantes de diferentes regiones y países para que puedan compartir sus culturas y vivencias.

El apoyo, tanto académico como emocional, es crucial para las alumnas foráneas, y la colaboración entre ellas, sus docentes y sus familias puede marcar la diferencia en su proceso de adaptación.

Para culminar se invita al lector a reflexionar y seguir profundizando en los duelos como un aspecto consecuente en la elección de estudios. Puede considerarse como un elemento necesario en el desarrollo de todos los sujetos, en el pasaje de una a otra etapa de la vida.

Referencias

- Arocena, R., & Sutz, J. (2001). *La Universidad Latinoamericana del Futuro: tendencias, escenarios, alternativas* <http://dspaceudual.org/handle/Rep-UDUAL/19>
- Aguirre-García, J.C. y Jaramillo-Echeverri, L.G. (2012). *Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia), 8 (2), 51-74. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134129257004.pdf>
- Cervera-Delgado, C., Martí-Reyes, M., Núñez-Fuentes, L. E., Segoviano-Urbina, L., Alferez-Palacios, M. I., & Ojeda-Carmona, M. J. (2023, 9 agosto). *Cuando las carreras tienen género: obstáculos desde los relatos de las y los estudiantes universitarios*. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4011>
- Cortés-Cortes, M & Iglesias-León, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Universidad Autónoma del Carmen Ciudad del Carmen, Campeche, (México) https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Investigación en Educación Médica, 2 (7), 162-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>
- Fasanando-Puyo, T. & Yalta-Flores, B. (2025). *Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria*. Revista Científica Episteme y Tekne, 4(1), e778. <https://doi.org/10.51252/rceyt.v4i1.778>
- Fuentes, S & Estrada, B. (2023). *Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021*. Revista Educación, 47(1), 1-15. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Fuster, G & Doris, E. (2019). *Investigación cualitativa: método fenomenológico hermenéutico*. Propósitos y Representaciones, 7 (1), 201-229. https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010
- Garay, A., & del Valle-Díaz-Muñoz, G. (2012). *Una mirada a la presencia de las mujeres en la educación superior en México*. Revista Iberoamericana de Educación Superior, 3(6), 3-30. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722012000100001&lng=es&tlang=es.

- INEGI. (2023). *Encuesta nacional de la dinámica demográfica (ENADID) 2023*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENADID/ENA DID2023.pdf>
- Lázaro-Gutiérrez, R. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario* / edición preparada por Jesús Manuel Tejero González. – Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. (p.12). Recuperado de: <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fdf77886-6075-453a-b7cc731232b56e77/content>
- Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. Editorial Crítica.
- Marco normativo (2020) *Ley de Educación del Estado Libre y Soberano de Chiapas*. Subdirección de Informática Jurídica, Dirección General de Tecnologías de Información y Comunicaciones, Comisión Nacional de los Derechos Humanos (EDS). Ley de educación del estado libre y soberano de chiapas (pp. 93-94) cndh. https://normas.cndh.org.mx/Documentos/Chiapas/Ley_EE_Chis.pdf
- Mendoza Morteo, M. (2011). *Prevención de la violencia de género en las universidades: características de las buenas prácticas dialógicas*. (Doctorado en Sociología), Universitat de Barcelona, Barcelona
- Morales, A. (2017). *Adaptación de los estudiantes foráneos a la vida universitaria: Un estudio de caso*. Educación y Sociedad, 15(2), 50–65.
- Ojeda de Muriel, N., Ortega, M. y Morillo, N. (2019). *La fenomenología en el mundo investigativo*. Revista Internacional de Investigación y Formación Educativa, enero marzo, 14 páginas. <https://www.ensj.edu.mx/wp-content/uploads/2019/07/6.-La-fenomenolog%C3%A9n-ADa-en-el-mundo-investigativo.pdf>
- Olvera, M. E. (2012). *Matilde Montoya: Primera médica mexicana*. México: Ediciones Castillo.
- Palermo, A. I. (2006). *El acceso de las mujeres a los estudios universitarios (siglo XIX)*. Tebeto: Anuario del Archivo Histórico Insular de Fuerteventura, 19, 375-417. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3360053.pdf>
- Quijano, A. (2007). *Colonialidad del poder y clasificación social*. In S. Castro-Gómez & R. Grosfoguel (Eds.), *El giro decolonial: Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global* (pp. 79-91). Bogotá: Siglo del Hombre Editores.
- Ramírez-Ayérdiz, D., & Scott, M. P. A. (2017). *Jurídico y Lectura crítica de la universidad latinoamericana moderna/eurocéntrica. Hacia una propuesta decolonial*. Cuaderno Político, 2(8), 59–

- 73.<https://www.researchgate.net/publication/351198519> *Lectura crítica de la universidad latinoamericana modernaeurocentrica Hacia una propuesta decolonial*
- Recio, J. M. S., Domínguez, J. L. S., & Martínez, S. I. N. (2023). *Sentido de pertenencia en estudiantes universitarios foráneos*. Revista Argentina de Estudios de Juventud, 17, e074. <https://doi.org/10.24215/18524907e074>
- Rodríguez, A. B., Salomón, L., Tovar, C. G., Mora, R. P., Farrera, R. A. M., Quintar, E., & Sieglin, V. (2019). *Academias asediadas: convicciones y conveniencias ante la precarización* (A. B. Rodríguez, Ed.). CLACSO. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gm01g2>
- Romero-Leyva, F. A., Rivera-Pérez, J., & Valdez-Román, L. B. (2015). *Cambios socioculturales en la educación intercultural: el caso de los alumnos de la etnia triqui en la UAIM*. Ra Ximhai, 11(4), 231-239. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46142596017.pdf>
- San Juan Gutiérrez , I. ., Fernández Sánchez, H. ., Enríquez Hernández, C. B. ., Pérez Prieto, S. ., & Fernández, B. F. . (2018). *Afrontamiento por duelo de separación familiar en estudiantes universitarios foráneos*. Revista Biológico Agropecuaria Tuxpan, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.47808/revistabioagro.v6i2.146>
- Sousa Santos, B. (2021). *Descolonizar la universidad: El desafío de la justicia cognitiva global*. Buenos Aires: CLACSO <https://www.clacso.org/wp-content/uploads/2021/09/Descolonizar-universidad.pdf>
- UNESCO. (2020). *Informe mundial sobre la educación: Género*. UNESCO Publishing.
- Villamil-Fonseca, O.L. (2003). *Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad*. Umbral Científico, (2), 0. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/304/30400207.pdf>