

**EXPERIENCIAS DE SALUD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
MIGRANTES INTERNACIONALES EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
BOGOTÁ**

**ERIKA JINETH GARCÍA MENDOZA
CLAUDIA MARCELA SÁNCHEZ RUIZ
INGRID CATHERINE TIBAQUIRA RODRÍGUEZ**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DEPARTAMENTO DE SALUD COLECTIVA
BOGOTÁ D.C.
2010**

**EXPERIENCIAS DE SALUD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
MIGRANTES INTERNACIONALES EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
BOGOTÁ**

**ERIKA JINETH GARCÍA MENDOZA
CLAUDIA MARCELA SÁNCHEZ RUIZ
INGRID CATHERINE TIBQUIRA RODRÍGUEZ**

**ASESOR
MARÍA CLAUDIA DUQUE PÁRAMO, Ph.D.
PROFESORA TITULAR
FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DEPARTAMENTO DE SALUD COLECTIVA
BOGOTÁ D.C.
2010**

Nota de Aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá 17 de noviembre de 2010

DEDICATORIAS

*“Este trabajo esta dedicado a nuestros padres,
Hermanos, familia, y a todas aquellas personas
Que hicieron parte de este proceso.”*

*Erika García Mendoza
Claudia Sánchez Ruiz
Ingrid Tibaquira Rodríguez*

AGRADECIMIENTOS

A Dios, porque siempre nos permitió recorrer los mejores caminos y nos permitió estar rodeadas de personas maravillosas que nos ayudaron a crecer como personas y como profesionales; consolidando una amistad fuerte no solo en el desarrollo de esa investigación, sino a lo largo de nuestro proceso formativo universitario, encontrando un motivo más para compartir nuestros sentimientos y experiencias que esperamos perduren en el tiempo.

Deseamos expresar también nuestro agradecimiento a la directora de esta tesis Dra. María Claudia Duque Páramo por la dedicación, apoyo, respeto, compromiso y acompañamiento que nos brindó durante el desarrollo de esta investigación y proceso formativo.

De la misma manera agradecemos a nuestros participantes por su colaboración y disposición frente a investigación, quienes siempre se mostraron muy solidarios y nos brindaron su apoyo moral y humano, necesarios en los momentos difíciles de la presente.

Agradecemos a nuestros padres, hermanos, familia, amigos, esposos, novios y allegados con quienes hemos compartido proyectos e ilusiones durante este proceso y quienes nos han dado la fuerza y energía para alcanzar estos logros.

Y a todas aquellas personas que hicieron parte de este proceso.

A todos, muchas gracias.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1 Antecedentes y Justificación	5
2.2 Planteamiento del Problema	11
2.3 Definición Operacional de Términos	11
3. OBJETIVOS	
2.1 Objetivo general	13
2.2. Objetivos específicos	13
3. PROPÓSITOS	14
4. MARCO TEÓRICO	
4.1 Historia de las migraciones	15
4.2 Magnitud de las migraciones	18
4.3 Tipos de migraciones	21
4.3.1. Migración interna	21
4.3.2. Migración externa	22
4.3.3. Migración forzada	23
4.4 Motivos de las migraciones	23
4.4.1. La inestabilidad social y política	25
4.4.2. Pobreza	26
4.4.3. Los Fenómenos Naturales	
4.5. Migraciones estudiantiles a nivel mundial	26
4.5.1 Historia y magnitud de la migración estudiantil	27
4.5.2 Migración internacional estudiantil en Estados Unidos	28
4.5.3 Migración internacional estudiantil en Europa	29
4.5.4 Migración internacional estudiantil en Alemania	30
4.5.5 Migración internacional estudiantil en España	30
4.5.6 Migración internacional estudiantil América Latina	31
4.5.7 Migración internacional estudiantil Argentina	31
4.5.8 Migración internacional estudiantil Chile	32
4.5.9 Migración internacional estudiantil México	33
4.5.10 Migración internacional en Colombia	34
4.6. Migraciones y salud	34
4.6.1 Determinantes de la Salud	37

5. METODOLOGÍA

5.1 Diseño de estudio	43
5.2 Participantes	44
5.3 Escenario de la investigación y contacto a participantes	44
5.4 Instrumento	45
5.5 Categoría	46
5.6. Análisis	46
5.7 Aspectos éticos	48
5.7.1. Riesgo beneficio	49
5.7.2. Confidencialidad	49
5.7.3. Anonimato	49

6. ANALISIS DE RESULTADOS

6.1. Los participantes	51
6.2. Características de educación	62
6.3. Características de la vivienda	64
6.4. Características de los ingresos	66
6.5. Características de los egresos	67
6.6. Concepto de enfermedad	67
6.7. Acceso y disponibilidad a los servicios de salud	70
6.8. Características de sueño y descanso	73
6.9. Características de la alimentación	74
6.10. Características de recreación, ocio tiempo libre	77
6.11. Características de la comunicación	78
6.12. Características de redes de apoyo	79

7. CONCLUSIONES	82
------------------------	-----------

8. RECOMENDACIONES	85
---------------------------	-----------

9. BIBLIOGRAFÍA	92
------------------------	-----------

ANEXO 1. ENTREVISTA	100
ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	103
ANEXO 3. MATRIZ DE ANÁLISIS DE RESULTADOS	106
ANEXO 4. DIARIOS DE CAMPO	165
ANEXO 5. CARTILLAS DE LOS PARTICIPANTES	176

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Países con mayor numero de migrantes internacionales

Tabla 2. Países que envían mayor numero de migrantes anualmente

Tabla 3. Distribución de estudiantes internacionales en Argentina

Tabla 4. Participantes según el orden de las entrevistas

INTRODUCCIÓN

La Migración es un fenómeno mundial que se ha venido presentado desde hace muchos años producto de la necesidad y/o el deseo del ser humano de trasladarse de un lugar a otro, con el fin de mejorar sus condiciones de vida. La migración encierra diferentes factores como económicos, sociales y políticos que a su vez influyen en aspectos directamente relacionados con la alimentación, estilos de vida y educación de los individuos, entre otros.

Para los migrantes la llegada a un país receptor no solo implica el cambio de residencia, también representa un cambio significativo en sus costumbres y tradiciones que con el paso del tiempo son adoptadas como propias.

Para el siglo XXI esta tendencia migratoria ha tenido varias connotaciones, relacionadas con mejores oportunidades laborales, mejor calidad en la educación, interculturalidad y búsqueda de espacio a nivel académico y profesional, que ha permitido que las instituciones de educación superior realicen algunos acuerdos interinstitucionales de sus programas académicos.

La falta de una visualización de un futuro promisorio y seguro, la inseguridad personal, la falta de oportunidades, la creciente demanda de las mismas en el exterior y falta de desarrollo profesional, sumado a la Incertidumbre política de muchos de los países, son algunos de los argumentos que dan los jóvenes frente a la posibilidad de emigrar de su país, como lo revela un estudio de opinión publica realizado en Venezuela.¹

¹ Migración. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.mequieroir.com/migracion/migracion_porque.phtml consultado: el 08 de noviembre de 2010.

La migración estudiantil internacional se ha convertido en los últimos años en una alternativa de muchos jóvenes para aprender otro idioma, realizar sus programas de pregrado y posgrado, conocer las culturas de otros países y de abrirse espacios en el mundo laboral y profesional.

Colombia por su parte no ha sido ajena a esta nueva corriente migratoria, pues si bien en este país hay un alto índice de migración internacional, motivada por mejores oportunidades de trabajo, calidad en la educación y mejores condiciones vida; también ha sido un país receptor principalmente de población universitaria.

Algunas de las razones por las cuales Colombia es un país destino para la formación educativa de estudiantes internacionales, es el desarrollo de un programa de reciprocidad para extranjeros, en la que se busca favorecer la movilidad de ciudadanos inmigrantes en el país por medio de becas estudiantiles, sumado al fácil acceso a las universidades Colombianas y la pronta respuesta a sus solicitudes, por lo cual los principales inmigrantes son de países limítrofes.

Adaptarse a nuevas costumbres y una nueva cultura, sentir la ausencia de sus seres queridos, desplazarse en las ciudades y manejar un nuevo idioma en el caso de los migrantes que no tiene habla hispana, son algunas de las dificultades que los migrantes internacionales deben enfrenar a su llegada a Colombia y en general a otros países a los que decidan migrar.

En este sentido, la migración internacional se ha abordado en su mayoría desde el contexto social y ha sido de mayor interés en poblaciones específicas principalmente niños donde se narran y describen la experiencia de los mismos en torno al proceso migratorio propio o parental ^(2, 3, 4, 5) y en relación a la población

² BUITRAGO, Diana. Experiencias de niños y niñas que están viviendo migración parental internacional, y su relación con la salud, Bogotá Colombia, junio 2007 junio 2008.

juvenil se han adelantado estudios como estilos de vida, experiencias de salud (^{6,7}), entre otros, sin embargo sobre este grupo poblacional migrante hay poca información, razón por la cual hemos decidido desarrollar una investigación, motivada desde el departamento de Salud Colectiva de la facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana, cuyo objetivo fue describir las experiencias de salud de estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en Colombia en una universidad de Bogotá durante el segundo semestre de 2010.

Para ello, utilizamos el método cualitativo a través de una entrevista semiestructurada que nos permitió conocer ampliamente las experiencias de estudiantes universitarios migrantes internacionales de diferentes carreras que pertenecen a una universidad privada de Bogotá.

La entrevista semiestructurada se realizó a 10 estudiantes migrantes internacionales, a través del método Bola de Nieve en donde los participantes nos daban información de otros estudiantes universitarios migrantes y algunos datos para contactarlos, al finalizar la recolección de los datos.

Tras el análisis de los datos obtenidos, se conocieron las experiencias relacionadas con la salud de los participantes y como los determinantes de la salud se ven alterados durante el proceso migratorio.

En relación con los determinantes estructurales, los participantes presentaron alteraciones como: deficiencias en sus programas académicos, aparición de

³ MONSALVE Alejandra, Diana, MUÑOZ Carolina, OSPINA Carol. Vivencias de los niños en situación de migración parental y los cambios en su cuidado diario en Bogotá, Colombia. 2009.

⁴ DUQUE, María Claudia. ESLAVA, Daniel. JAIMES, María Belén y MEJÍA, William. Experiencias y Situación de salud de niños y niñas viviendo migración parental en Bogotá y en dos municipios de Risaralda y de sus madres y/o padres emigrantes. 2009.

⁵ ROJAS, Lorena, GAVIDIA, Angélica. Experiencias de la vida cotidiana de los niños y niñas viviendo (MP) en Municipio de Santuario Risaralda para el primer periodo del 2009

⁶ FERNÁNDEZ, Rossy Carlota. Estilos de vida de los Estudiantes de una universidad Privada que se encuentran viviendo migración estudiantil interna e la Ciudad de Bogotá.

⁷ CASTRO Aragón Edith Yuliana, GUTIÉRREZ Cruz Leidy Liliana. Las Experiencias Relacionadas Con La Salud de Jóvenes Universitarios En Bogotá que están Viviendo Migración Parental Internacional durante el Primer Semestre de 2010.

enfermedades respiratorias (gripa, bronquitis y mal de montaña) y modificaciones en los determinantes de la salud intermedios como: cambios en el patrón del sueño y descanso, modificación en sus hábitos alimenticios, adopción de nuevas formas de comunicación con sus familias y nuevas redes de apoyo.

1. JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

La migración se define como “un movimiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica hacia otra a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto a su lugar de origen”⁸ En la actualidad se calcula, que “hay más de un millón y medio de personas extranjeras, que viven fuera de su país de origen...unas lo hacen por motivos puramente económicos y otras por causas muy distintas”⁹. Es un fenómeno mundial que ha estado presente en todas las épocas de la historia de la humanidad, desde los tiempos más remotos, existen los movimientos migratorios o flujo de población a lo largo y ancho del planeta;¹⁰ de esta manera se considera la migración como un fenómeno cambiante.¹¹

Una tendencia migratoria es la de estudiantes universitarios internacionales que se ha intensificado en las últimas décadas, permitiendo que las instituciones de educación superior realicen acuerdos interinstitucionales de programas académicos por medio de intercambios, convirtiéndose en una oferta educativa atractiva para la formación profesional de los estudiantes.

⁸ OIM. Organización Internacional Para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.OIM.org.co consultado: el 17 de junio de 2010.

⁹ OECD. Migración internacional el rostro humano de la globalización Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.oecd.org/dataoecd/19/31/43569178.pdf>. consultado: el 17 de junio de 2010

¹⁰ LINARES, Eddy. SUAREZ, Sandy. características de salud de los migrantes internacionales, que reporta el jefe de hogar de un municipio de Risaralda durante 2008 - 2009 análisis de la etnoencuesta LAMP. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/18230/2/articulo5.pdf> consultado: el 17 de junio de 2010

¹¹ ARANGO, Joaquín. Migración y desarrollo. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=66000102> consultado: el 17 de junio de 2010

El enfoque internacional, que han generado las universidades en la actualidad, se ha venido construyendo a través de acuerdos con universidades y escuelas de otros países; en donde se concretan diferentes programas, iniciativas y posibilidades para que las personas realicen sus estudios profesionales.

Respecto a estudiantes internacionales a nivel mundial, en el año 2003, el cálculo fue de 1.8 millones de estudiantes y se cree que para el año 2025 esta cifra alcanzará los 8 millones (Altbach & Bassett, 2004).

Los principales países receptores de estudiantes internacionales son: Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, Francia, Australia y España donde la cantidad de estudiantes ha aumentado entre el periodo comprendido de 2000 al 2007.¹² En países como España la presencia de alumnos extranjeros según el último informe del Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) la cifra es de 6,46% respecto a un total de 6.937.177 alumnos, de estos el 81,57% acude a centros públicos y el 18,43% restante a privados. (CIDE 2009).

Los países suramericanos, se han convertido en la actualidad en receptores de estudiantes internacionales, ejemplo de ello es Argentina, Brasil, Uruguay, Chile y Colombia. En Argentina en el año 2008 arribaron 23.737 estudiantes, un aumento de 140% en comparación con el año 2007¹³. La mayor parte de los estudiantes son procedentes de países limítrofes, seguido de países Europeos y finalmente estudiantes Estadounidenses.

¹² ANCIZAR, Manuel. Colombia migraciones, transnacionalismo y desplazamiento. Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Humanas. 2006. Pág. 22

¹³ AMÉRICA ECONÓMICA. Crisis económica impulsa migración de estudiantes latinoamericanos dentro de la región. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.americaeconomia.com/negocios-industrias/crisis-economica-impulsa-migracion-de-estudiantes-latinoamericanos-dentro-de-la-> Consultado: el 24 de Agosto de 2010.

Según el Ministerio de Relaciones Exteriores de Brasil, debido a la creciente de la economía registrada en el último año en este país, la oferta de becas en posgrados, para estudiantes internacionales se ha incrementado¹⁴, sumado a la oferta que tiene el Ministerio de Educación con universidades públicas y particulares cuyo objetivo es brindar la oportunidad de formación a ciudadanos de otros países que tienen acuerdos interinstitucionales con Brasil.

Según el último censo realizado por el Departamento Administrativo Nacional De Estadísticas (DANE) en 2005, el número de extranjeros que residen en Colombia es de 125.000; las cifras oficiales que maneja actualmente el Departamento Administrativo de Seguridad (DAS) son de 35.747 extranjeros que viven en Colombia y tienen cédula de extranjería registrada.¹⁵

Actualmente, no hay un registro oficial de datos nacionales que indique la cantidad de estudiantes inmigrantes que residen en el país, pero existe “un estimativo de 6.000 estudiantes en educación formal en Colombia”¹⁶. Sin embargo, las instituciones de educación superior cuentan con una base de datos de estudiantes que están inscritos en programas académicos para el aprendizaje del idioma español. Entre ellas están la Universidad de la Sabana que recibe 500 estudiantes cada año, la Universidad Nacional con 300 estudiantes anuales y la Universidad Javeriana con 170 estudiantes,¹⁷ entre otras universidades.

¹⁴ *Ibíd.*

¹⁵ CONEXIÓN COLOMBIA ¿Bienvenidos a Colombia?. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.conexioncolombia.com/20070705134/Migracion/%C2%BFBienvenidos-a-Colombia.html>
Consultado: el 23 de agosto de 2010.

¹⁶ PERIÓDICO EL TIEMPO. Edición Enero 22 del 2007. Cada vez más extranjeros vienen a Colombia a aprender español. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.skyscraperlife.com/noticiasco/3810-cada-vez-mas-extranjeros-vienen-colombia-aprender-espanol.html> . consultado: 23 de agosto de 2010.

¹⁷ *Ibíd.*

Algunas de las razones por las cuales Colombia es un país destino para la formación educativa de estudiantes internacionales, es el desarrollo de un programa de reciprocidad para extranjeros que busca favorecer la movilidad de ciudadanos inmigrantes en el país por medio de becas estudiantiles, así mismo el fácil acceso a las universidades Colombianas y la pronta respuesta a sus solicitudes¹⁸ han generado interés por parte de estudiantes internacionales de países limítrofes¹⁹.

En Colombia se han desarrollado varias publicaciones e investigaciones en torno al proceso migratorio que buscan conocer las experiencias, vivencias y características de la salud, de grupos poblacionales específicos como la niñez, (20, 21, 22, 23) y la juventud (24, 25). Con base en los estudios realizados, se ha podido determinar que el proceso migratorio coincide con la presencia de alteraciones de la salud en personas migrantes y sus familias, dentro de los cuales se destacan los malos hábitos alimenticios; el deterioro del cuidado personal principalmente de

¹⁸ PHILES, Maribel. Porque van los extranjeros a Colombia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.lexiophiles.com/espanol/%C2%BFpor-que-van-los-extranjero-a-colombia> consultado: el 23 de Agosto de 2010. porque van los extranjeros a Colombia

¹⁹ ICETEX. La movilidad extranjera en Colombia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://movilidad.universiablogs.net/movilidad-extranjera-colombia-postgrados>. consultado: el 23 de Agosto de 2010.

²⁰ BUITRAGO, Diana. Experiencias de niños y niñas que están viviendo migración parental internacional, y su relación con la salud, Bogotá Colombia, junio 2007 junio 2008.

²¹ MONSALVE Alejandra, Diana, MUÑOZ Carolina, OSPINA Carol. Vivencias de los niños en situación de migración parental y los cambios en su cuidado diario en Bogotá, Colombia. 2009.

²² DUQUE, María Claudia. ESLAVA, Daniel. JAIMES, María Belén y MEJÍA, William. Experiencias y Situación de salud de niños y niñas viviendo migración parental en Bogotá y en dos municipios de Risaralda y de sus madres y/o padres emigrantes. 2009.

²³ ROJAS, Lorena, GAVIRIA, Angélica. Experiencias de la vida cotidiana de los niños y niñas viviendo (MP) en Municipio de Santuario Risaralda para el primer periodo del 2009

²⁴ CASTRO Edith Yuliana, GUTIÉRREZ Leidy Liliana. Las experiencias relacionadas con la salud de jóvenes universitarios en Bogotá que están viviendo migración parental internacional durante el primer semestre de 2010.

²⁵ FERNÁNDEZ, Rossy carlota. Estilos de vida de los estudiantes de una universidad privada que se encuentran viviendo migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá.

la población infantil y sentimientos de soledad, tristeza, culpa y depresión tanto en niños como en jóvenes²⁶.

En otros países como México se han desarrollado investigaciones sobre salud y migrantes ²⁷ donde se hace una revisión bibliográfica acerca de los problemas de salud que tienen los inmigrantes como VIH, tuberculosis y adicciones. También se realizó un estudio en el año 2006 donde se identifican enfermedades mentales en los inmigrantes como depresión, estrés y ansiedad.

En Argentina se realizó un estudio acerca de las enfermedades infecciosas que presentan los migrantes²⁸ de acuerdo al lugar de procedencia con el fin de contribuir a la mejora de la asistencia sanitaria prestada y crear estrategias para un mayor cubrimiento en salud.

En España en el año 2009, se llevó a cabo un estudio acerca de la migración y salud²⁹ donde se tocaron temas como el acceso a servicios de salud, enfermedades habituales que presentan los migrantes y finalmente se plantearon estrategias de atención sanitaria.

Sin embargo, hasta el momento no se han desarrollado investigaciones en torno a la salud en las que Colombia sea receptora de población migrante estudiantil, lo que ha generado nuestro interés en realizar una investigación basada en describir

²⁶ *Ibíd.*

²⁷ MOYA, José. Migración y salud en México: una aproximación a las perspectivas de la investigación; 1996-2006. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.mex.ops-oms.org/documentos/migracion/migracion.pdf> Consultado: el 06 de noviembre de 2010.

²⁸ Ministerio de sanidad y consumo. Estudio de inmigración y salud pública: enfermedades infecciosas importadas. Pág. 193. 2007.

²⁹ AGUDELO Andrés. Debate parlamentario sobre migración y salud en España. Revista de salud publica. Vol. 14. 2009.

cuáles son las experiencias de salud de estudiantes universitarios migrantes internacionales en Colombia.

Lo cual resulta relevante para los Profesionales de enfermería pues de esta manera se pueden prevenir enfermedades y promover prácticas saludables al hacer intervenciones focales en esta población que no ha sido tomada en cuenta en programas de promoción y prevención y sobre todo porque la adopción de nuevas estrategias contribuiría a mejorar la calidad de vida de los individuos.

De acuerdo a lo anterior, nuestra propuesta va encaminada al desarrollo de una investigación cualitativa a través del análisis de los determinantes de la salud estructurales como vivienda, educación, ingresos, entre otros y los determinantes intermedios como sueño y descanso, recreación y ocio, y estilos de vida³⁰.

³⁰ ROSES, Mirta. Organización Panamericana de la Salud. Tercer congreso por la salud y la vida Cuenca Ecuador, Abril 10 -13 de 2007. Determinantes intermedios y estructurales de la salud.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las experiencias relacionadas con la salud de Estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en una Universidad de Bogotá durante el segundo semestre de 2010?

1.3 Definición operacional de términos

- **Experiencias:**

Se define la experiencia como la enseñanza que se adquiere con el uso de la practica o el vivir ³¹ Para efectos de esta investigación las experiencias son todas aquellas descripciones sobre sus sentimientos emociones e ideas realizadas por los participantes respecto al evento migratorio y salud.

- **Salud:**

La salud se entiende como el resultado de la interacción de diversos factores o determinantes³² Para efecto de esta investigación la salud está compuesta por diferentes determinantes como lo son estructurales (vivienda, educación, ingresos, y acceso a servicios de salud) e intermedios (sueño, descanso, recreación y ocio, alimentación, comunicación y redes de apoyo).

³¹ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española-vigésima segunda edición. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.rae.es/rae.html>. consultado: el 24 de agosto de 2010.

³² UNICEF. Convención de los Derechos de los Niños. 1989. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.unicef.org/colombia/10-temas.htm consultado: el 19 de Agosto de 2010.

- **Estudiantes universitarios internacionales:**

“Ciudadano de un país que se traslada a otro para estudiar y residir temporalmente en una nación diferente a la suya.”³³ Para efectos de esta investigación participarán estudiantes universitarios migrantes en Colombia que estén matriculados en una universidad de la ciudad de Bogotá y que estén interesados en hacer parte de la investigación.

- **Migración internacional:**

“Movimiento de personas que dejan su país de origen, ó su país de residencia habitual, para establecerse permanentemente o temporalmente en otro país.”³⁴ Para efectos de esta investigación se hará partícipes estudiantes universitarios migrantes en Colombia.

³³ MALDONADO Alma una mirada diferente sobre la internacionalización y globalización de la educación superior: reconsiderando el papel de los estudiantes internacionales. Disponible en internet en el siguiente enlace:http://www.comie.org.mx/congreso/memoria/v10/pdf/area_tematica_13/ponencias/1551-F.pdf.

consultado: el 24 de agosto de 2010.

³⁴ OIM. Organización Internacional para las Migraciones. Quinta Conferencia Sudamericana Sobre Migraciones. La Paz Bolivia. Noviembre 2004. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/3990.pdf> consultado: el 24 agosto del 2010

2. OBJETIVO GENERAL

- Describir las experiencias relacionadas con la salud de estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en una universidad de Bogotá.

3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir algunas características socio demográficas de los estudiantes universitarios migrantes internacionales en Colombia.
- Describir las experiencias de salud de Estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en Colombia en relación con los determinantes de la salud estructurales como vivienda, educación, ingresos y acceso a los servicios de salud.
- Describir las experiencias de salud de Estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en Colombia en relación con los determinantes de la salud intermediarios como sueño, descanso, alimentación, recreación y ocio, estilos de vida, comunicación y redes de apoyo.

3. PROPÓSITOS

- Entregar un informe a los participantes de esta investigación sobre la migración internacional de estudiantes universitarios hacia Colombia.
- Dar a conocer los resultados de la investigación a la Vicerrectora del Medio Universitario para que se planteen intervenciones en torno al estudiantil internacional que se concentra en la universidad.
- Dar a conocer a los profesionales de enfermería las experiencias de salud de los estudiantes universitarios migrantes internacionales en Colombia para así poder realizar actividades de cuidado en esta población.

4. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se realizará una revisión bibliográfica de la historia y tipos de migraciones, haciendo énfasis en la migración internacional estudiantil. Así mismo veremos cómo es la situación de salud de los migrantes que son estudiantes universitarios en el mundo basándonos en los determinantes sociales de la salud estructurales e intermedios.

4.1 Historia de las migraciones

Los seres humanos por naturaleza han desarrollado su vida de acuerdo a las necesidades de subsistencia que asume cada uno, las cuales se rigen por estándares de bienestar como alimentación, vivienda, trabajo, salud, educación etc. Es por esto que las personas buscan mejorar su estilo y calidad de vida en nuevas oportunidades principalmente educativas y laborales que se obtienen en su país de origen o fuera del mismo, llevándolos a un proceso llamado migración.

La migración es un fenómeno que se ha presentado a lo largo de la historia de la humanidad, de hecho muchas de las poblaciones actuales son resultado de migraciones del pasado. “Hace 150.000 años en África se presentaron migraciones hacia Oriente Medio y se fueron extendiendo hacia Europa Occidental, Siberia central y Australia”³⁵. Luego se dio paso a nuevas migraciones “15.000 años después cuando los humanos cruzaron hacia el continente americano y finalmente colonizaron las islas de Oceanía”³⁶.

³⁵ Nacido en otra parte. Historia de las migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.bantaba.ehu.es/obs/files/view/Nacido_en_otra_parte_Parte_2.pdf?revision_id=54747&package_id=54707 Consultado: el 04 de Septiembre de 2010.

³⁶ *Ibíd.*

La población actual de América del sur se formó en buena parte como consecuencia de oleadas de migraciones Europeas que se iniciaron “en el siglo XVI con el fin de conseguir terrenos y colonizar mayor número de tierras, se inicio la migración de Africanos que llegaron como esclavos.”³⁷ Hoy en día se estima que entre “10 y 20 millones de personas fueron traídas a Sur América a lo largo de dos siglos”³⁸. La migración en sur América respondió a las necesidades de varios grupos como, traficantes de esclavos, dueños de las plantaciones en América y caciques africanos que vendieron a los esclavos. Para las personas que salían de forma forzada, la migración era totalmente obligatoria y puede suponerse que casi nunca respondió a sus propios deseos.

Desde Europa, “a lo largo del siglo XIX y primera mitad del siglo XX tuvo lugar una importante migración que partió con destino América del Norte, desde 1800 a 1940 se estima que emigraron 55 millones de europeos forzosamente hacia América, y en menor medida hacia África, a causa de la segunda guerra mundial”³⁹.

Después de la guerra se inicio el proceso de reconstrucción europea, la necesidad de mano de obra favoreció los movimientos migratorios de trabajadores hacia Europa, que pasó de ser exportador de emigrantes a receptor. Desde entonces, el desarrollo económico y la reactivación de la economía condujeron a la llegada de nuevas inmigraciones masivas que jugaron un papel crucial para el desarrollo de la economía europea.

³⁷ Nacido en otra parte. Historia de las migraciones Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.bantaba.ehu.es/obs/files/view/Nacido_en_otra_parte_Part_2.pdf?revision_id=54747&package_id=54707 consultado: el 04 de Septiembre de 2010.

³⁸ *Ibíd.*

³⁹ NAJIB, abu-warda. Las migraciones internacionales. Universidad Complutense de Madrid Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://revistas.ucm.es/ccr/11354712/articulos/ilur0707550033a.pdf> consultado: el 06 de septiembre del 2010.

“según las Naciones Unidas el número de personas involucradas en estos movimientos ha crecido sostenidamente en la segunda mitad del siglo XX y los datos disponibles indican que las personas nacidas en un territorio diferente al que residían en 1965 eran 75 millones y que en el año 2002 esa cifra llegó a aproximadamente 175 millones. Europa alberga la mayor cifra de inmigrantes, pero Norteamérica y Oceanía son las regiones donde el peso sobre el total de la población es mayor.”⁴⁰

Ante esto, “las Naciones Unidas se han atrevido a calcular el número de los migrantes internacionales a nivel mundial, pues el total representa alrededor de casi 200 millones de personas, para el año 2008.”⁴¹ Tal cifra resultaría pequeña, para un mundo poblado por cerca de 6 500 millones de personas.

En la actualidad, las migraciones internacionales siguen desempeñando un papel fundamental en los asuntos nacionales, regionales y mundiales. Países y empresas buscan cada vez más lejos al personal que necesitan para mejorar su competitividad. “Alrededor de 60 % de los emigrantes registrados hoy se encuentra en los países más prósperos del mundo y el otro 40 % en los países en desarrollo.

Muchas personas siguen migrando de un país en desarrollo a otro. Según las recientes estadísticas de la ONU, Asia cuenta con alrededor de 49 millones de emigrantes, África con 16 millones y América latina y el Caribe con 6 millones.”⁴²

⁴⁰ PELLEGRINO, Adela. La migración internacional en América Latina y el Caribe: tendencias y perfiles de los migrantes. Santiago de Chile, 2003. P, 6. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) - División de Población.

⁴¹ GARCÍA, Amalia. La Jornada Migración. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://migracion.jornada.com.mx/migracion/opinion/las-> Disponible en internet en el siguiente enlace: migraciones-internacionales-en-un-mundo-globalizado consultado: el 06 de septiembre del 2010.

⁴² NAJIB Abu-Warda. las migraciones internacionales universidad complutense de Madrid Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://revistas.ucm.es/ccr/11354712/articulos/ilur0707550033a.pdf> consultado: el 06 de septiembre del 2010.

4.2. Magnitud de las migraciones

La globalización es uno de los procesos que ha generado grandes cambios en aspectos socioculturales, políticos, económicos, entre otros y ha contribuido a un aumento de los procesos migratorios en el afán de intercambiar mercados e incrementar el progreso.

La migración se define “como un movimiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica hacia otra a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto a su lugar de origen”.⁴³

En el año “1965 había unos 75 millones de migrantes alrededor del mundo. Para el 2002, ese número ha crecido a 175 millones”⁴⁴. Estos datos nos revelan que el movimiento de migrantes entre los países de origen y destino ha aumentado considerablemente en los últimos años. Actualmente existe “alrededor de 192 millones de personas viviendo fuera de su país de origen, lo cual representa alrededor del 3% de la población mundial⁴⁵”, esto nos muestra que la migración es una de las principales opciones de muchas personas en el mundo que toman como primera alternativa establecerse temporal o definitivamente en otra ciudad o país que les ofrezca diferentes alternativas de acuerdo a sus necesidades o estilo de vida.

⁴³ OIM. Organización Internacional Para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.OIM.org.co consultado: el 17 de junio de 2010.

⁴⁴ OIM. Organización Internacional para las Naciones. Migración e Historia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/migration-management-foundations/migration-story/lang/es>. consultado: el 03 de septiembre de 2010.

⁴⁵OIM. Organización Internacional Para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.OIM.org.co consultado: el 17 de junio de 2010.

A nivel mundial Estados Unidos, la Federación de Rusia, Alemania, Arabia Saudita, Canadá, Francia, Reino Unido y España constituyen el grupo de países que más reciben migrantes al año según datos de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).

Tabla: 1. Países con mayor número de migrantes internacionales

PAÍS	Migraciones Internacionales (en millones)
Estados Unidos	42.8
Federación Rusia	12.3
Alemania	10.8
Arabia Saudita	7.3
Canadá	7.2
Francia	6.7
Reino Unido	6.5
España	6.4
India	5.4
Ucrania	5.3

Fuente: Informe sobre las Migraciones en el Mundo en 2008.
Organización Internacional para las Migraciones en el Mundo. ⁴⁶

Actualmente países como Portugal, Noruega, Irlanda e Italia son considerados nuevos destinos para migrantes del continente Europeo, Asiático y Americano.

⁴⁶ OIM. Organización Internacional para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/facts-and-figures/regional-and-country-figures/lang/es> consultado el: 19 de junio de 2010

Tabla: 2. Países que envían mayor número de migrantes anualmente

País	Diáspora estimada (en millones)
China	35.0
India	20.0
Filipinas	7.0

Fuente: Informe sobre las Migraciones en el Mundo en 2008.
Organización Internacional para las Migraciones en el Mundo.⁴⁷

Esto nos da un punto de referencia para conocer la magnitud del tema migratorio en el mundo.

En Latinoamérica el número de migrantes se incrementó llegando a poco más de “21 millones en el año 2000 y a casi 25 millones de personas en el año 2005”⁴⁸ se considera que es una de las regiones con mayor número de migrantes quienes se dirigen principalmente hacia los Estados Unidos, seguido de países Europeos como España.

En el caso de “América Latina, la migración es producto del subdesarrollo”⁴⁹ y a la vez es uno de los factores que contribuyen de forma indirecta a la modernización de países en desarrollo, gracias al ingreso de remesas. Es por esto que la migración y desarrollo no son variables independientes. Como dice la doctora

⁴⁷ Organización Internacional para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/facts-and-figures/regional-and-country-figures/lang/es> consultado el: 19 de junio de 2010

⁴⁸CELADE. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. migración internacional de latinoamericanos y caribeños en Iberoamérica: características, retos y oportunidades. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/1/26021/Migracion_conceptual_CELADE.pdf. consultado: el 03 de septiembre de 2010.

⁴⁹ Ibíd.

Sandoval⁵⁰La migración es una parte integral del desarrollo y la una no puede separarse realmente de la otra.

4.3 Tipos de migraciones

La migración es un fenómeno histórico, pues a lo largo de los años el hombre siempre se ha movilizado de un lugar a otro, ya sea en busca de mejores oportunidades de trabajo, condiciones de vida y un mejor desarrollo personal y familiar.

Las migraciones pueden clasificarse en diferentes tipos como:

4.3.1. Migraciones internas

Se producen dentro del propio país de origen. De región a región, del campo a la ciudad.⁵¹ Estas migraciones se caracterizan por la alta concentración de población migrante en las grandes ciudades, las cuales son las principales receptoras de personas en la búsqueda de mejores condiciones de vida, oportunidades de trabajo y mejores condiciones económicas.

⁵⁰ SANDOVAL Ruiz Erika. Migración y desarrollo en América Latina: ¿Círculo vicioso o círculo virtuoso? México D.F. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.pensamientoiberoamericano.org/articulos/0/25/0/migracion-y-desarrollo-en-america-latina-circulo-vicioso-o-circulo-virtuoso.html>. consultado: el 04 de septiembre de 2010.

⁵¹ MINISTERIO DE EDUCACIÓN ESPAÑA. Los grandes desplazamientos de la humanidad. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://recursostic.educacion.es/kairos/web/temas/Desplazamientos/desplazamientos5_01.html consultado: el 13 de noviembre del 2010.

Estas migraciones suelen estar motivadas por varias razones como: “bajos ingresos económicos, desempleo, bajo acceso a servicios de salud, búsqueda de mejores oportunidades educativas y traslado de un familiar o cónyuge.”⁵²

“Históricamente, la migración interna ha sido el principal componente de los cambios observados en la distribución territorial de la población. En una primera etapa, el traslado masivo de población del campo a las ciudades da lugar al acelerado crecimiento de la población urbana y a su alta concentración en las principales metrópolis del país, al tiempo que las zonas rurales experimentan una disminución de la población.”⁵³

La migración interna genera varias consecuencias en torno a la productividad y desarrollo local de los lugares de origen de quienes migran, pues evidentemente la mano de obra y nivel de producción disminuyen, ya que son los jóvenes el principal grupo poblacional en migrar, lo que a su vez genera un desequilibrio poblacional en estos lugares.

4.3.2. Migraciones externas

“Se producen fuera del país de origen. Se refiere al fenómeno migratorio que sucede en los diversos países cuando personas dejan su país de origen para radicarse en otro”.⁵⁴ A las personas que dejan su país se les llama emigrantes y los que llegan a un nuevo país, se les conoce como inmigrantes. Este tipo de

⁵² ERVITI, Segura. Dinámica y perspectiva de la población. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.cedem.uh.cu/docencia/poblacion_y_desarrollo/conferencia_6.pdf consultado: el 13 de noviembre del 2010.

⁵³ CONAPO. Consejo Nacional de Población. Migración interna. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=247 consultado: el 13 de noviembre del 2010.

⁵⁴ CELADE. La migración internacional. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.eclac.org/publicaciones/xml/2/5432/LCG.2062_p3.pdf consultado: el 13 de noviembre del 2010.

migración, tiene como característica común la búsqueda de mejores condiciones de vida, de trabajo, y de expectativas adquisitivas familiares y personales.

4.3.3. Migraciones forzadas

“La causa que ha generado mayor número de migraciones forzadas ha sido la violencia ejercida por grupos armados contra sectores de la población, movidos por el interés de adquisición masiva de tierras, o de controlar regiones o territorios del país”⁵⁵; sumado a no compartir ideologías políticas con el gobierno, llevando al desplazamiento de las poblaciones; otras de las razones se reduce a estar en un escenario del conflicto armado donde no pertenecer a un grupo ilegal implica ser su enemigo. Otra de las razones por las que se produce migración forzada⁵⁶ son las amenazas de grupos al margen de la ley que pretenden apoderarse de grandes extensiones de tierra para el cultivo de plantas ilícitas. Estas migraciones en su mayor parte son de tipo rural y se pueden clasificar en individual o familiar.

4.4 Motivos de la migración

La migración internacional es un fenómeno creciente cuyas causas y consecuencias están ligadas a la situación local y global. Las personas que emigran hacia diferentes destinos lo hacen por diversas razones. Según El Fondo de las Naciones Unidas (FNUP) para la Población las causas más frecuentes que motivan la migración son:⁵⁷

⁵⁵ NIÑO, José Francisco. las migraciones forzadas de población, por la violencia, en Colombia: una historia de éxodos, miedo, terror, y pobreza Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.ub.es/geocrit/sn-45-33.htm> consultado: el 13 de noviembre del 2010.

⁵⁶ *Ibíd.*

⁵⁷ ENCUESTRO INTERNACIONAL MIGRACIONES. Causas y consecuencias económicas y sociales Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.eumed.net/eve/resum/2004migra.htm> consultado: el 06 de septiembre del 2010.

- La búsqueda de una vida mejor para uno mismo y su familia.
- Las disparidades de ingreso entre distintas regiones y dentro de una misma región
- Las políticas laborales y migratorias de los países de origen y de destino.

Los conflictos políticos (que impulsan la migración transfronteriza, así como los desplazamientos dentro de un mismo país).

- “El éxodo de profesionales, o migración de los jóvenes más educados de países en desarrollo para llenar las lagunas en la fuerza laboral de los países industrializados”.⁵⁸

En América Latina las principales causas de migración internacional son:

4.4.1. La inestabilidad social y política

“En los años 50 y 70 América Latina fue meta de fuertes inmigraciones países como Brasil, Argentina, Chile, Uruguay, Venezuela atrajeron a millones de europeos y asiáticos. Pero debido a la crisis petrolera y a la llegada de dictaduras en diferentes países de América latina se disminuyo el flujo de inmigrantes.”⁵⁹

A pesar de ello hoy se sigue viviendo un clima de inestabilidad política y social, que ocasiona dos tipos de migraciones. Una de tipo masivo, como son el caso de la migración interna en Brasil o de los desplazados internos de Colombia que, bajo

⁵⁸ Las casusas de la emigración en América Latina desde la perspectiva de la iglesia en America Latina y del Celam. Disponible en internet en el siguiente enlace:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tQGJNJ7mLUJ:www.migrante.org.br/artigo2outubro.doc+causas+de+la+migracion+mundial&cd=16&hl=es&ct=clnk&gl=co> consultado: el 06 de septiembre del

2010

⁵⁹ Ibíd.

la amenaza de los alzados en armas y por vivir en zonas de conflicto, se ven obligados a marcharse del campo a las grandes ciudades, el otro tipo de migración se presenta por personas que por temor a secuestros, extorsiones o falta de oportunidades de trabajo se alejan de su país bajo el disfraz de turista para nunca más volver.

4.4.2. Pobreza

"la pobreza en América Latina es un factor causal de migración debido a las grandes diferencias en la distribución de ingresos y el deficiente acceso de oportunidades laborales y educativas estos motivos influyen en el reclutamiento formal o informal de trabajadores, que buscan, más posibilidades de vida, de libertad, de paz, de realización personal y familiar en los países más desarrollados."⁶⁰

4.4.3. Los fenómenos naturales

"Los fenómenos naturales como la sequía del nordeste brasileño, los huracanes de Centro América, las inundaciones en tiempos de lluvia en tantos de nuestros países latinoamericanos, los terremotos y erupción volcánica, crean escasez de recursos para el desarrollo humano que a su vez provocan movimientos de poblaciones de mayor o menor intensidad y por ende provocan mayores índices de población migrante hacia el extranjero"⁶¹

⁶⁰ Las casusas de la emigración en América Latina desde la perspectiva de la iglesia en America Latina y del Celam. Disponible en internet en el siguiente enlace:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tQGJNJ7mLUJ:www.migrante.org.br/artigo2outubro.doc+causas+de+la+migracion+mundial&cd=16&hl=es&ct=clnk&gl=co> consultado: el 06 de septiembre del 2010

⁶¹ Cf. PONTÍN, Mauricio, La Movilidad Humana, in Peregrinos en Esperanza por la fuerza del Espíritu, SEPMOV- CELAM - 1999, pág. 25

4.5. Migraciones estudiantiles a nivel mundial

Según la Organización Mundial de Comercio, se describen diferentes modalidades de comercio internacional, uno de ellos es la internacionalización de la educación, donde hay fenómenos de emigración e inmigración de estudiantes a nivel mundial.

En el mundo contemporáneo la migración estudiantil constituye un fenómeno social importante y el número de estudiantes extranjeros se incrementa cada vez con mayor fuerza en el mundo.

4.5.1 Historia y magnitud de las migraciones estudiantiles

El siglo XXI dio pie junto con la globalización a un acenso en el número de estudiantes internacionales a nivel mundial. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO)⁶² en sus estadísticas muestra que en el año de 1999, 1.75 millones de personas a nivel mundial estudiaron fuera de su país de origen cifra que aumentó en un 41% ya que en el año 2004, 2.5 millones de personas fueron estudiantes internacionales.

Según el compendio mundial de educación que se llevo a cabo en el año 2006 titulado: comparación de las estadísticas en el mundo; en los últimos treinta años la población estudiantil internacional se ha venido incrementando en tres momentos:

En un primer momento entre los años de 1975 y 1980, el número de estudiantes internacionales aumentó en un 30% de 800 mil a más de 1 millón.

⁶² UNESCO. Estadísticas de los Estudiantes internacionales a nivel mundial. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.uis.unesco.org/ev.php?ID=2867_201&ID2=DO_TOPIC consultado: el 05 de septiembre de 2010.

El segundo momento importante tuvo lugar en el periodo de 1989 -1994 cuando el ascenso en el movimiento de estudiantes internacionales fue muy notable con un 34% en comparación al primer momento.

Finalmente, el tercer momento en la movilización de estudiantes internacionales a nivel mundial se presentó en el periodo de 1999 con 1.75 millones de estudiantes y en el 2004 alrededor de 2.5 millones de estudiantes realizaron sus estudios fuera de su país de origen lo que representa un aumento del 41% de la población mundial. Se estima que actualmente esta cifra sigue aumentando gracias a la expansión en la educación internacional.

La población internacional estudiantil tiene como destino principalmente “Seis países que reciben el 67% de los estudiantes internacionales del mundo: Estados Unidos (23%), Reino Unido (12%), Alemania (11%), Francia (10%), Australia (7%) y Japón (5%). En estos países, el número de estudiantes internacionales se incrementó casi tres veces más rápido que la matrícula nacional.”⁶³.

Son varias razones por las cuales las personas salen de su país de origen a estudiar en el exterior: el deseo de tener la experiencia de estudiar y vivir en el extranjero, el fácil acceso a universidades en otros países, la oportunidad de educación de mejor calidad y mas calificada y finalmente por facilidades económicas.

4.5.2. Migración internacional estudiantil en Estados Unidos

Estados Unidos se considera un país anfitrión importante para estudiantes internacionales universitarios, ya que recibe el “23% de la población mundial de

⁶³ INSTITUTO de ESTADÍSTICA de la UNESCO. Compendio Mundial De La Educación 2006: Comparación de (IEU) de las estadísticas de educación en el mundo. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.uis.unesco.org/TEMPLATE/pdf/ged/2006/GED2006_SP.pdf. consultado: el 04 de Septiembre de 2010.

estudiantes internacionales”⁶⁴. Sin embargo esta cifra ha ido aumentando de un “23% a un 28% donde cada año, en las universidades se matriculan un porcentaje promedio de 5% de alumnos internacionales provenientes de más de 90 países del planeta”⁶⁵.

Estados Unidos es un país receptor de estudiantes de todo el mundo y de diferentes culturas. La mayor parte de estudiantes internacionales que viajan a Estados Unidos, para realizar estudios universitarios son provenientes en primer lugar de “Asia Oriental y el Pacífico, seguido de Europa Occidental y finalmente de América Latina y Caribe”⁶⁶.

La movilidad de estudiantes es mucho mayor a países como Estados Unidos ya que las universidades estadounidenses han desarrollado un ambiente multicultural y la mayoría cuenta entre sus servicios básicos estudiantiles, con importantes atenciones para alumnos extranjeros, también existe una amplia oferta de becas que han permitido que alumnos internacionales accedan a beneficios que tradicionalmente se encontraban limitados a residentes norteamericanos.

4.5.3. Migración internacional estudiantil en Europa

Europa es el segundo destino al que más acuden estudiantes internacionales. En primer lugar se encuentra “Europa Occidental con 407 mil estudiantes, de los cuales la mayoría provienen de otros países europeos como Francia, Alemania, Grecia e Italia. En Europa Central y Oriental se encuentran aproximadamente 300

⁶⁴ Instituto de estadística de la UNESCO. Compendio Mundial De La Educación 2006: Comparación de (IEU) de las estadísticas de educación en el mundo. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.uis.unesco.org/TEMPLATE/pdf/ged/2006/GED2006_SP.pdf. consultado: el 04 de Septiembre de 2010.

⁶⁵ *Ibíd.*

⁶⁶ *Ibíd.*

mil estudiantes internacionales, provenientes principalmente de países como Turquía y la Federación Rusa”.⁶⁷

4.5.4. Migración internacional estudiantil en Alemania

Actualmente, en las instituciones de educación superior de Alemania cuentan con un total aproximado de “250.000 estudiantes extranjeros, en su mayoría provenientes de China y Europa Oriental”⁶⁸.

Alemania es uno de los países que recibe la mayor cantidad de estudiantes extranjeros y una de las razones se debe a que han desarrollado el Servicio Alemán de Intercambio Académico (DAAD), que promueve el intercambio de estudiantes a nivel mundial.

4.5.5. Migración internacional estudiantil en España

Cada vez España se ha venido consolidando entre los países de mayor acogida para estudiantes universitarios internacionales, según datos publicados por primera vez por el Ministerio de Trabajo e Inmigración en el 2009 la cifra aproximada de estudiantes internacionales “fue de 42.878, entre estos la mayoría fueron mujeres 22.945 y 19.928 fueron hombres de ellos un 63% eran latinoamericanos, un 12,7% africanos; un 11,6%, asiáticos; un 7,9%, norteamericanos; y un 2,4% europeos.”⁶⁹. En la relación por países, la zona más

⁶⁷ *Ibíd.*

⁶⁸ LA ACTUALIDAD DE ALEMANIA, Educación y Ciencia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.tatsachen-ueber-deutschland.de/es/educacion-y-ciencia/main-content-07/estudiantes-extranjeros.html>. consultado: el 08 de septiembre de 2010.

⁶⁹ DIARIO DE NOTICIAS. Más del 50% de los extranjeros que estudian en España son mujeres. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.aulaintercultural.org/printbrev.php3?id_breve=1430. consultado: el 08 de septiembre de 2010.

representada es Latino América, de donde provienen “26.049 estudiantes”⁷⁰, especialmente de Colombia, México y Brasil, seguido de África, Estados Unidos, Canadá y finalmente de Asia.

Las universidades españolas que más estudiantes extranjeros reportan actualmente son la de “Granada con 1.788, Valencia 1.681, Complutense de Madrid 1.555”⁷¹.

4.5.6. Migración internacional estudiantil en América Latina

En comparación con Europa el número de estudiantes internacionales que llega a América Latina es menor. “La mayoría de estudiantes internacionales en esta parte de la región, son estudiantes igualmente provenientes de otros países latinoamericanos, es decir que la mayoría de la movilidad que se da en América Latina es entre países limítrofes.”⁷².

4.5.7. Migración internacional estudiantil en Argentina

“Argentina es, la nación que recibe mayor cantidad de estudiantes inmigrantes en América Latina”.⁷³ Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo de la República Argentina (INDEC). Gran parte de los estudiantes que migran a

⁷⁰ LA TERCERA. Educación. “Más de 44 mil alumnos extranjeros estudian en España”. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://latercera.com/noticia/educacion/2010/08/657-281071-9-mas-de-44-mil-alumnos-extranjeros-estudian-en-espana.shtml>. consultado: el 08 de septiembre de 2010.

⁷¹ BASTEIRO DANIEL. España, destino número 1 de la beca Erasmus. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.publico.es/espana/205878/espana/destino/numero/beca/erasmus>. consultado: el 08 de septiembre de 2010.

⁷² RODRÍGUEZ R. Migración de Estudiantes un Aspecto Económico. Disponible en internet en el siguiente enlace. http://www.inmigracionyvisas.com/a634_educacion_finanzas.html consultado: el 05 de septiembre de 2010.

⁷³ROCHA Laura. Redacción de La Nación. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=639940 consultado: el 05 de septiembre de 2010.

argentina son provenientes de países latinoamericanos, superando ampliamente a los de otros continentes como Europa y Asia. Se destacan con una gran mayoría los estudiantes de nacionalidad “peruana con (40.881 personas), seguido de Bolivia con (33.725 personas) de un total de 122.761 personas inmigrantes argentinas”⁷⁴.

El Sistema Universitario Argentino cuenta actualmente con 23.737 estudiantes Internacionales, inscritos en los distintos niveles de educación superior, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla: 3. Distribución de estudiantes internacionales en Argentina

Instituciones Universitarias	Grado/ Pregrado	Postgrado	Otras actividades (1)	Total
Gestión Estatal	10.574	2.455	826	13.855
Gestión Privada	5.833	1.379	2.670	9.882
Total	16.407	3.834	3.496	23.737

Fuente: Informe Estadístico sobre Estudiantes Internacionales Programa de Promoción de la Universidad de Argentina.⁷⁵

De estas cifras, “la mayor cantidad de Estudiantes Internacionales se encuentra en instituciones privadas pequeñas que representan un porcentaje 61,19% de estudiantes inmigrantes en relación con estudiantes nacionales”.⁷⁶

⁷⁴ Instituto Nacional de Estadísticas y Censo de la República Argentina (INDEC)⁷⁴ Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.indec.gov.ar/principal.asp?id_tema=164 consultado: el 05 de septiembre de 2010.

⁷⁵ BOHOSLAVSKY, Pablo. Informe Estadístico sobre Estudiantes Internacionales Programa de Promoción de la Universidad de Argentina. Argentina. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.universia.com.ar/contenidos/datos-estudiantes.pdf> consultado: el 5 de septiembre de 2010.

⁷⁶ Ibíd.

4.5.8. Migración internacional estudiantil en Chile

En Chile para el “2008 el número de estudiantes internacionales fue aproximadamente 10.000”⁷⁷. Gracias a los acuerdos de intercambio que tiene las universidades de Chile con otros países, el número de estudiantes internacionales en este país se ha ido incrementando a nivel de pregrado y posgrado. Algunos de los países que hacen parte de este convenio son Estados Unidos, China, Alemania, Suecia, Australia, Brasil, Argentina, Finlandia, Japón, España y el Reino Unido, entre otros.

Un ejemplo es “La Universidad Católica de Chile, que recibe aproximadamente 1.350 alumnos extranjeros al año y un 95% proviene de Estados Unidos, Europa, Asia y Nueva Zelanda”⁷⁸. Ciencia Política, Literatura, Medioambiente, ecología marina y desarrollo sustentable son las áreas con mayor demanda en las universidades chilenas.

4.5.9. Migración internacional estudiantil en México

Según los registros migratorios del Instituto Nacional de Migración de la Secretaría de Gobernación (2003), México anualmente recibe entre 2.000 y 2.500 estudiantes universitarios internacionales de los cuales la mayoría asiste a programas de posgrado. Del total de estudiantes que llegan a “México un 40% procede de Latinoamérica en su mayoría de países como Colombia, Perú, Venezuela, Bolivia

⁷⁷ THIS IS CHILE. Intercambio universitario Las universidades chilenas tienen convenios de intercambio de alumnos con otros países. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.thisischile.cl/frmContenidos.aspx?ID=519&sec=103&eje=Estudiar>. consultado: el 09 de septiembre de 2010.

⁷⁸ *Ibíd.*

y Ecuador, seguido de países como Argentina, Uruguay, Chile y finalmente países de Centro América y el Caribe”⁷⁹.

Norte América también ocupa un lugar importante de acuerdo al número de estudiantes que llegan a México con un “22%, seguido de Europa donde países como Francia, España, Alemania e Inglaterra”⁸⁰ son receptores de estudiantes universitarios hacia México.

Finalmente se encuentra “Asia, África y Oceanía con un 7.7%”⁸¹ de estudiantes universitarios en México.

4.5.10 Migración internacional estudiantil en Colombia

En Colombia no existen datos concretos del número de estudiantes internacionales que llegan al país, solo existen algunos registros de universidades en Bogotá que muestran el número de estudiantes internacionales que se inscriben para aprender español entre ellas están la “Universidad de la Sabana que recibe 500 estudiantes cada año, la Universidad Nacional con 300 estudiantes anuales y la Universidad Javeriana con 170 estudiantes”.⁸²

4.6. Migraciones y salud

La OIM da a conocer en uno de sus estudios que “la población migrante menor de un año tiene altas tasas de mortalidad y mayor cantidad de malformaciones

⁷⁹ RODRÍGUEZ GÓMEZ ROBERTO. Universidad Autónoma del Estado de México. Migración de Estudiantes: Un Aspecto del Comercio Internacional de Servicios de Educación Superior. Toluca, México. 2005. Pág. 221-238.

⁸⁰ Ibíd.

⁸¹ Ibíd.

⁸² EL TIEMPO. Cada vez más extranjeros vienen a Colombia a aprender español. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.skyscraperlife.com/noticiasco/3810-cada-vez-mas-extranjeros-vienen-colombia-aprender-espanol.html>. consultado: el 23 de agosto de 2010.

congénitas que el resto de la población, también señala que las mujeres migrantes de primera y segunda generación suelen padecer enfermedades crónicas no transmisibles y vasculares; lo cual se atribuye a múltiples factores del estilo de vida y calidad de vida de los migrantes”.⁸³ Cuando los inmigrantes acceden a un país con mayor nivel de desarrollo comienzan a interactuar en ellos los nuevos factores que son propios del lugar a donde residen tales como dieta, sedentarismo, etc. junto con otros factores que están sujetos a las circunstancias que afectan con mayor intensidad al individuo como trabajo arriesgado, hacinamiento, desadaptación social, etc.

En cuanto a salud, según Pilar Estébanez por lo general, son las segundas generaciones, es decir, los hijos de los que inmigraron, quienes con mayor facilidad disfrutarán de los beneficios del desarrollo en materia de salud y bienestar, siempre y cuando los procesos que se derivan de la integración social, como la escolarización y la legalidad de su situación, entre otros, se hayan producido adecuadamente.⁸⁴

“La accesibilidad al sistema sanitario para la población migrante está limitada en muchos casos por la situación de irregularidad administrativa, ya que muchos migrantes prefieren obviar los trámites de identificación que exige la legislación para de esta manera eludir un eventual expediente de expulsión y repatriación, por tanto, le excluye de los cuidados básicos de su salud, y le priva de los beneficios que la legislación del país receptor le garantiza”.⁸⁵

⁸³VACAFLORES, Victor. Miradas sobre las Migraciones Bolivianas. Aporte para el informe sobre las migraciones. Capítulo Boliviano de Derechos Humanos, democracia y desarrollo. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.derechoshumanosbolivia.org/archivos/biblioteca/migracion.pdf> consultado: el 4 de septiembre de 2010.

⁸⁴ ESTÉBANEZ, Pilar. Migración y Salud. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.ideasydebate.com/inmigracion/?p=180> consultado: el 2 de septiembre de 2010.

⁸⁵ *Ibíd.*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “existen importantes repercusiones para la salud pública relacionadas con la población migrante, ya que los migrantes viajan acompañados de sus perfiles epidemiológicos, su nivel de exposición a agentes infecciosos, sus factores de riesgo genéticos, su estilo de vida, sus creencias sanitarias basadas en la cultura y el nivel de vulnerabilidad de las comunidades de donde proceden,”⁸⁶

Por otro lado, emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que posee unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos.⁸⁷ Lo que ha convertido a la población migrante en candidata a padecer el Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple o Síndrome de Ulises.

El Psiquiatra Achotegui, profesor de la Universidad de Barcelona dice que este síndrome se caracteriza por la presencia de estresores o duelos a los que están expuestos los migrantes, y cuyos síntomas más frecuentes se dividen en varias categorías, la primera de ellas es el área depresiva en donde hay llanto, culpa, tristeza; la segunda pertenece al área de la ansiedad como insomnio, irritabilidad, tensión, nerviosismo; y por último la sintomatología de la somatización en la que se presentan cefaleas, fatiga, entre otros síntomas.

Existen 7 duelos en la migración, “el duelo es un estrés prolongado e intenso”⁸⁸, que depende de las condiciones como se dé el proceso migratorio y las situaciones extremas que se presenten en el mismo y los cuales deben ser

⁸⁶ OMS. Salud de los Migrantes. Consejo ejecutivo 122ª reunión. 20 diciembre de 2007. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB122/B122_11-sp.pdf consultado: el 1 de septiembre de 2010.

⁸⁷ ACHOTEGUI. Joseba. Migración Y Crisis: El Síndrome Del Inmigrante Con Estrés Crónico Y Múltiple (Síndrome De Ulises). Avances en Salud Mental. Revista Internacional Vol. 7, núm. 1 – Marzo 2008. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.bibliopsiquis.com/asmr/0701/achotegui.pdf> consultado: el 15 de septiembre de 2010.

⁸⁸ *Ibíd.*

superados por los migrantes y son: “la familia y los seres queridos, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el contacto con el grupo de pertenencia y los riesgos para la integridad física”.⁸⁹ Los cuales se presentan con mayor o menor intensidad de acuerdo con su situación particular y son duelos que todos los individuos deben atravesar en el proceso migratorio.

4.6.1. Determinantes de la salud

Para analizar los determinantes de la salud en los individuos, grupos o colectividades, es necesario tener presente los problemas de salud prevalentes y sus factores causales en la población. El ministro de sanidad de Canadá. M Lalonde, analizó en 1974 los determinantes de la salud y construyó un modelo importante para la salud pública que se encarga de medir el nivel de salud de una población en cuatro variables: Biología humana (genética), El medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y cultural), Estilos de vida (conductas de salud) y sistemas de asistencia sanitaria. De estas cuatro variables, una no se puede modificar la cual es la biología humana, las otras tres si son modificables y hacia ello debería dirigirse de forma prioritaria las acciones de salud pública.⁹⁰

Todavía en la actualidad, en todo el mundo las personas pobres y vulnerables padecen más enfermedades y mueren antes que las personas más privilegiadas y no se debe únicamente a que tienen menos acceso a la atención médica, sino a factores sociales que determinan sus condiciones de vida y por ende la calidad de la misma.

⁸⁹ *Ibíd.*

⁹⁰ SALLERAS Sanmartín. *Antrophos. La salud y sus determinantes. Los determinantes de la salud.* Universidad e Barcelona.pag 34-35

Según la OMS los determinantes de la salud “son un conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones”⁹¹. Estos determinantes son modificables de acuerdo a los comportamientos, el trabajo, las condiciones laborales, estilos de vida, ingresos, posición social y educación, todos ellos generan cambios en los estilos de vida y condicionan de forma directa el estado de salud de las personas.

Sobre esta base trabajó incansablemente, durante los tres años en que estuvo al frente de la Organización Mundial de Salud, el Dr. Lee Jong-Wook. Quien durante la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2004, pidió que se estableciera la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud (CDSS). La Comisión se creó con el propósito de analizar las diferentes problemáticas y generar recomendaciones para dirigir intervenciones sobre los determinantes sociales que mejoren la salud y disminuyan las inequidades sanitarias.⁹²

La comisión de los determinantes sociales de la salud (CDSS), ha realizado una clasificación para los determinantes de la salud, en la que propone determinantes estructurales (DE) y determinantes intermedios (DI); Los (DE) están conformados por aquellos que generan una estratificación social o división social, y clasifican las personas según su poder, prestigio y acceso a diferentes recursos, según esto, los (DE) son los ingresos, vivienda, educación, ocupación, nivel social, genero y raza de las personas.⁹³

⁹¹ Organización Mundial de la Salud. (OMS), Promoción de la salud glosario. Ginebra. Pag 16.

⁹² RAMÍREZ. María Guadalupe. Coordinación General de Asesoría y Políticas Publicas Gobierno de Estado. La salud asunto de quien... Disponible en internet en el siguiente enlace: http://laip.sinaloa.gob.mx/Revistas/CGA/CausaComun/Junio2007/ANALISIS_SALUD_ASUNTODEQUIEN. consultado: el 22 de octubre del 2010.

⁹³ OMS. Comisión sobre los determinantes sociales en salud. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/interim_statement_spa.pdf consultado: el 22 de octubre del 2010.

Los ingresos son el determinante que más se relaciona con el bienestar y la salud, ya que un ingreso adecuado mejora la situación social, la autoestima, las oportunidades sociales y económicas que influyen en la salud individual y el bienestar colectivo.

La vivienda constituye un factor fundamental para el bienestar del individuo, pero debido a los altos costos de las viviendas muchas familias de bajos ingresos tienen que vivir en hacinamiento ó alojamientos temporales, donde las estructuras de las viviendas no están en condiciones optimas para ser habitadas, dichos escenarios inciden negativamente en la salud tanto física como mental del individuo.

La educación es fundamental en la determinación social y económica de la posición de las personas y por lo tanto de su salud, por eso un nivel bajo de educación está asociado directamente con un mal estado de salud. Por eso es importante que el sistema educativo que está conformado por profesorado, alumnado, padres y madres trabajan conjuntamente en el objetivo de conseguir la formación integral del alumno para así mismo fomentar buenos estados de salud.

Los factores familiares acerca del número de componentes, los ingresos económicos, la educación, los valores, el lugar de residencia. El sexo y la edad también constituyen factores determinantes.

Los determinantes intermedios tienen como “fundamento el análisis de las inequidades, entendidas como aquellas diferencias en el estado de salud de las personas que son evitables y por lo tanto injustas”⁹⁴. Estos determinantes centran su atención en aquellos factores que tienen que ver directamente con la salud del

⁹⁴ WHITEHEAD M. The Concepts and principles of equity and health. Health Promot Int. 1991.

individuo como sueño y descanso, alimentación, recreación y ocio, comunicación y redes de apoyo.

Las anteriores son características que influyen en el estado de salud de las personas ya que encierra varios “factores como la cultura, valores y creencias, capacidad de decisión, hábitos, actitudes”⁹⁵ es importante tener en cuenta estos factores porque se generan prácticas de salud que pueden o no ser saludables y las personas no tienen conciencia de ello, por ejemplo el sedentarismo es un hábito que ocasiona problemas de obesidad, el hábito de fumar lleva a enfermedades pulmonares, una mala alimentación de igual forma conlleva a serias alteraciones en la salud.

Generalmente el entorno como la vegetación, la ciudad, el trabajo, el transporte, la contaminación conlleva a alteraciones en la salud no solo físicas si no también psicológicas enfermedades que en el mundo moderno están en aumento como estrés, depresión, alteraciones del sueño, ansiedad etc. Existe una gran relación entre los comportamientos adoptados y la realización de actividades de autocuidado que están ligadas a la personalidad, nivel cultural de la familia, y disponibilidad económica.

El tiempo libre que tienen las personas para recrearse es importante porque permite mejoras en el estado de salud. Estudios de Driver BL Bruns⁹⁶ sobre los beneficios de la recreación evidencian que ésta genera en las personas beneficios psicológicos que se evidencian en una mejor salud mental y mantenimiento de la

⁹⁵ GUIRAO, Joseph. Salud Pública. Determinantes del proceso salud enfermedad. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://s3.amazonaws.com/lcp/sociologia1/myfiles/4-Determinantes.pdf> consultado: el 02 de octubre de 2010.

⁹⁶ DRIVER, Bruns. categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación. Venture Publishing Inc.

misma también generan reducción en la depresión, ansiedad, enojo, cambios positivos en el ánimo y las emociones; también se encontraron excelentes resultados a nivel cardiovascular e incluso prevención de ataques cardíacos. Esto demuestra que la recreación y ocio son importantes ya que contribuyen a un mejor estado de salud físico y psicológico.

Las redes de apoyo constituyen un factor importante para la persona y su entorno, frente a diferentes situaciones, entre ellos está la familia y amigos con quienes las personas mantienen relaciones dinámicas que influyen en su conducta. Dentro de los efectos que tienen las redes de apoyo en la salud, algunos autores como Kessler y Colson han escrito que las personas que tienen relaciones y vínculos sociales viven más tiempo, tienen mejor salud física y mental que las personas que no las tienen y también se reduce el impacto a los factores estresantes

La realidad de la situación de salud no debe verse de manera aislada y no concierne únicamente al sector salud sino que debe abordarse desde diferentes ámbitos. En este contexto, es relevante reflexionar sobre la acción de la salud pública y sus proyecciones a futuro; donde los profesionales en salud vean los determinantes como objetivo principal.

Desde profesiones como enfermería se han realizado, investigaciones que se identifican por conocer y profundizar en temas como los factores de riesgo que afectan a los individuos y su salud. Dentro del mundo en que vivimos existen factores de riesgo que pueden generar enfermedad, como ambientes físicos donde están agentes infecciosos, sustancias químicas, contaminación y son factores que el mismo ser humano a creado, fuera de este grupo también existen otros determinantes que son de igual importancia como la parte psicológica de las personas, como ejemplo el estrés es una de las enfermedades

que afecta a muchas personas, el estilo de vida, la situación económica, la alimentación entre otros son aspectos importantes que determinan la salud de un individuo.

Los factores que influyen en la salud son varios y todos se relacionan entre sí, por esto para enfermería el reconocer estos factores de riesgo es importante porque al identificarlos a tiempo se puede hacer prevención de posibles enfermedades a futuro, por esto nuestra investigación está enfocada en los determinantes sociales, intermedios y estructurales de la salud en estudiantes universitarios internacionales y como estos varían desde su estadía en Colombia.

5. METODOLOGÍA

5.1 Diseño del estudio:

Para buscar una respuesta a la pregunta de investigación aplicamos un diseño de tipo cualitativo. Según Ana Belén Salamanca Castro, la investigación cualitativa es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema. Esta intenta analizar exhaustivamente, con sumo detalle, un asunto o actividad en particular.⁹⁷ A diferencia de la investigación cuantitativa, la investigación cualitativa centra su interés en captar la realidad social a través de las experiencias de la gente que está siendo estudiada y así mismo observa el fenómeno como un todo, permitiendo, como en el caso de este estudio, conocer los sentimientos, las vivencias y las experiencias alrededor de la salud y de la enfermedad.

Para fines de este estudio, utilizamos como instrumento entrevista semiestructurada la cual nos permitió conocer las experiencias de salud de los estudiantes universitarios internacionales que migran a Colombia.

Para nosotras como investigadoras es importante identificar las posibles alteraciones en la salud que puedan presentar los estudiantes universitarios internacionales en Colombia ante el evento migratorio y así mismo conocer sus sentimientos y actitudes frente a esta situación.

⁹⁷ SALAMANCA. Castro Ana Belén. El diseño en la investigación cualitativa. Departamento de Investigación de la fundación para el desarrollo de la enfermería. FUDEN. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.fuden.es/formacion_programacion_detalle.cfm?id_programacion=320. Consultado: el 3 de octubre de 2010.

5.2 Participantes

En el transcurso de la investigación se logró contactar los participantes de forma informal, a través de la facultad de teología y el medio universitario. En cuanto a la selección se contactaron estudiantes universitarios que fueran migrantes internacionales y vivieran actualmente en Bogotá en el segundo semestre de 2010.

Para esta investigación se contó con la participación de 10 estudiantes internacionales, los cuales se dividieron en dos grupos, el primero de ellos es el grupo de las comunidades religiosas a la que pertenecen ocho de los participantes provenientes Chile, Kenia, Uruguay y México, el segundo grupo se nombró como laicos a este grupo pertenecieron dos de los participantes de nacionalidad mexicana y chilena.

5.3 Escenario de la investigación y contacto a participantes

Los participantes fueron contactados por un correo electrónico donde se envió una carta de invitación a los estudiantes migrantes internacionales de la facultad de teología, para ser participes de manera voluntaria en nuestra investigación. Y a quienes respondieron muy cordialmente el correo electrónico, se les envió el consentimiento informado y el formato de la entrevista (anexo 1 y 2), para que previamente conocieran la temática de nuestra investigación y concretáramos una cita, para la realización de la entrevista, además utilizamos el método bola de nieve donde un participante nos llevaba a otro.

Las entrevistas se realizaron en la ciudad de Bogotá, en las instalaciones de una universidad, en una de las sala, con vista a los jardines, un lugar cómodo,

confortable, con poco ruido y bastante iluminación el cual permitió además la privacidad durante la entrevista.

El anonimato de los participantes se respeta por medio de pseudónimos que cada uno eligió.

5.4 Instrumento

Dentro de la investigación cualitativa la entrevista es una técnica que permite almacenar cierta información de manera más cercana y directa con el participante. Según Elssy Bonilla la entrevista permite realizar interacción verbal cara a cara con el participante de un estudio; tiene como intención conocer en detalle lo que piensa o siente una persona con respecto a un tema o una situación en particular.⁹⁸

Dentro de las modalidades de entrevistas cualitativas existe “la entrevista semiestructurada la cual mantiene el formato de preguntas abiertas cuyo fin es que los entrevistados expresen, sus experiencias frente a un tema,... esta modalidad es pertinente... cuando se quiere favorecer una comunicación más cercana y profunda con las personas”⁹⁹.

Por esta razón elegimos la entrevista semiestructurada, que dividimos en tres partes, la primera de ellas en la que se obtenía información socio demográfica de los participantes tales como sexo, edad, programa académico, entre otros; la segunda parte que titulamos Determinantes Estructurales, en la que se indagaba sobre características de la vivienda y del programa académico, prácticas de salud

⁹⁸ BONILLA CASTRO, Elsy. Más Allá del Dilema de los Métodos. Bogotá. 1997.

⁹⁹ BONILLA Elsy, RODRÍGUEZ Penélope. Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Santa fe de Bogotá. 1995.

e ingresos de los participantes; y por último, la tercera parte que titulamos Determinantes Intermedios en la que se obtuvo información sobre prácticas alimenticias, patrón de sueño y descanso, redes de apoyo y comunicación. Ya que se ajusta a los objetivos planteados y propicia que los entrevistados expresen sus experiencias de salud en torno al proceso migratorio.

Cada entrevista tuvo un tiempo de duración promedio de 45 a 60 minutos, que fueron grabadas y luego transcritas en un mismo formato.

5.5. Categoría

Las categorías que se llevaron a cabo en la entrevista se dividieron en dos grupos, los determinantes intermedios y estructurales de salud, dentro de los determinantes estructurales, analizamos los aspectos socio-demográficos, vivienda, educación, sistema de salud y aseguramiento e ingresos y en la segunda categoría analizamos los determinantes de la salud intermedios en la que se desarrollaron preguntas relacionadas con alimentación, sueño-descanso, comunicación, recreación y ocio y redes de apoyo.

5.6. Análisis

Para la presentación y el análisis de los resultados de esta investigación se tomaron como base los libros “Más allá del dilema de los métodos”¹⁰⁰ y “Encontrar el sentido de los datos cualitativos: estrategia complementaria de investigación”¹⁰¹ los cuales, coinciden en afirmar que para el análisis de los datos

¹⁰⁰ BONILLA, Elssy; RODRÍGUEZ, Penélope. Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Pagina 140 - 165

¹⁰¹ COFFEE, Amanda; ATKINSON, Paul; ZIMMERMANN, Eva, Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación. Universidad de Alicante. Edición 2006.

de una investigación se requieren de tres momentos. El primero de ellos es el descriptivo en donde se narran las vivencias de los participantes del estudio; el segundo momento es el analítico en donde se hace una relación de las categorías deductivas (surgen de los objetivos planteados en la investigación) e inductivas (las cuáles emergen de los datos proporcionados por los participantes y son las nuevas categorías que complementan la investigación) y por último, un tercer momento que es el interpretativo en el que se hace relación con la literatura.”¹⁰²

Previo a ello se contactaron a los participantes por medio de correos electrónicos y el efecto bola de nieve, en el que cada participante nos llevaba a otro. Posterior a ello se entrevistaba a cada participante y se realizaba la respectiva transcripción de la información, en la que se establecieron algunos lineamientos y acuerdos que permitieran de manera ordenada organizar la información para luego ubicarla en matrices deductivas de acuerdo a los objetivos de la investigación y matrices inductivas con información relevante y complementaria que enriqueciera la narrativa en torno al proceso migratorio de los estudiantes internacionales.

Las categorías deductivas que se llevaron a cabo en la entrevista se dividen en dos grupos, determinantes intermedios y estructurales de salud, dentro de los determinantes estructurales, analizamos los aspectos socio-demográficos, vivienda, educación, sistema de salud e ingresos y en la segunda categoría analizamos los determinantes de la salud intermedios en la que se desarrollaron preguntas relacionadas con alimentación, sueño-descanso, comunicación, recreación y ocio y redes de apoyo.

Luego de realizar las entrevistas, se transcribió cada una y su contenido se organizó en las matrices de donde nacieron las categorías inductivas como: comunicación con las personas con las que vive actualmente, como se siente en

¹⁰² Ibíd. pp. 134 – 135.

el lugar donde habita, como es la calidad del servicio de salud, horas y calidad de sueño en los dos primeros meses desde la llegada de los participantes a Colombia, relación con los familiares y con qué frecuencia se comunica con sus familiares.

5.7. Aspectos Éticos

Guiadas bajo los aspectos planteados por la resolución 008430 del Ministerio de la Protección Social de 1993 donde se establecen las normas científicas y administrativas para la investigación en salud, se tomaron como base los aspectos éticos de la investigación en seres humanos donde se establece que en toda aquella investigación donde el ser humano sea sujeto de estudio, prevalecerá el respeto a su dignidad y se garantizará protección a sus derechos y bienestar¹⁰³.

Predominará la seguridad de los beneficiarios y expresará claramente los riesgos mínimos. Para esto se desarrolló un consentimiento informado que se hizo entrega a cada uno de los participantes al inicio de la entrevista, en dicho consentimiento está explícito el objeto académico de la investigación y la confidencialidad de la misma.

Para lo cual, el anonimato de los participantes se garantizó a través de los pseudónimos y solo tuvo acceso a las entrevistas e información las investigadoras.

5.7.1. Riesgo beneficio

No se conoce ningún riesgo físico o mental que pueda afectar la integridad de los participantes, en esta investigación. Sin embargo los participantes presentaron

¹⁰³RESOLUCIÓN N° 008430 DE 1993 (4 DE OCTUBRE DE 1993). Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.unal.edu.co/dib/promocion/etica_res_8430_1993.pdf. consultado: el 13 de agosto de 2010.

emociones que evidenciaron tristeza lo cual no significó impedimento para seguir participando la entrevista. Se hará entrega de un informe acerca del resultado de la investigación a cada participante, al finalizar el estudio.

5.7.2. Confidencialidad

La información dada por cada participante se mantuvo de manera confidencial y solo tendrá acceso a ella las investigadoras y de ser necesario, el personal autorizado como el Comité de Ética de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana.

5.7.3. Anonimato

Los participantes de esta investigación fueron identificados con un pseudónimo y no se hará público ningún nombre.

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis que se presenta a continuación se construyó a partir de la transcripción de manera textual de las entrevistas de cada uno de los diez participantes provenientes de países como Kenia, Uruguay, Brasil, Chile, México y Costa Rica, para el análisis de estos datos se requirieron de tres momentos el primero de ellos el descriptivo, el segundo de ellos el analítico y el tercero de ellos el interpretativo, la codificación los datos se organizo en matrices inductivas categorizadas en base a los determinantes estructurales e intermedios de la salud.

6.1. Los participantes

Para esta investigación se contó con la participación voluntaria de diez estudiantes universitarios migrantes internacionales de una universidad privada de Bogotá, procedentes de diferentes países como: Kenia, Paraguay, Brasil, Chile, México y Costa Rica. Los cuales se caracterizaban por tener una permanencia en Bogotá de un periodo mayor o igual de tres meses; cuyos rangos de edades fueron de 21 a 36 años. Según los resultados obtenidos se decidió dividir los participantes en dos grupos, el primero de ellos son aquellos que hacen parte de una comunidad religiosa y son principalmente estudiantes de carreras como teología y filosofía y el segundo grupo a quienes hemos denominado laicos, son estudiantes de carreras como odontología y enfermería.

Al tener listo el instrumento para aplicarlo, salimos en búsqueda de nuestros participantes, estudiantes universitarios migrantes internacionales que quisieran participar de manera voluntaria en nuestro estudio.

Recordamos con gran alegría como un día de septiembre mientras caminábamos por la universidad escuchamos algunas voces cantando, situación que llamó

nuestra atención, tanto que buscamos el lugar de donde provenían tales cantos armoniosos y llegamos hasta una capilla, donde se encontraban un grupo de jóvenes que al notar nuestra presencia quedaron en silencio, sentimos sus miradas en nosotras, cuestionando nuestra presencia allí, hasta que alguien efusivamente y tratando de romper el hielo dijo “¿quieren pertenecer al coro?”

Notamos un acento diferente y nos acercamos a él con una sonrisa en nuestros rostros, mientras le decíamos el motivo por el cual estábamos allí; así que él nuevamente sonrió y con un acento portugués trataba de presentarse y hacernos entender como nos podría ayudar.

Lorenzo, nació hace 36 años en Belém la capital de Do Pará un estado de Brasil, el cual se caracteriza por ser la ciudad más poblada del estado; Lorenzo pertenece a una comunidad religiosa llamada misioneros de la Preciada Sangre, allí convive con otras personas de Brasil, Perú y Guatemala; adelanta sus estudios en teología, cursa segundo semestre y tiene un promedio alto, según nos contaba.

Lorenzo es alto de contextura delgada y tez morena, es una persona muy amable y cordial que llegó a Colombia hace ocho meses y recuerda con algo de pena y alegría como en las primeras semanas de su llegada a Bogotá no sabía cómo encontrar un baño en la universidad, ni como preguntar en español así que se comunicó con señas, situación que lo obligo a aprender el idioma, sumado a la necesidad de aprenderlo pues todas sus asignaturas del programa de pregrado son en español.

Durante la entrevista Lorenzo se caracterizó por su buen sentido del humor y se declaró enamorado de Colombia pues dice sentirse como en Brasil, su país de origen, al cual recuerda con cariño y del cual extraña a su familia.

Lorenzo, nos comento que tenía un amigo que también asistía al coro y que era proveniente de México, pero que en momento no se encontraba en el ensayo, pues se le había presentado una situación que le había impedido llegar, sin embargo Lorenzo se ofreció para contarle a su amigo Roberto sobre la investigación y convencerlo para hacer parte de la misma. Esta fue la primera vez que escuchamos hablar de Roberto un hombre de estatura baja, contextura gruesa, tez morena y con rasgos mexicanos muy marcados como su acento, a quien con los días pudimos contactar para tener una cita y poderlo incluir en nuestra investigación.

Entre tanto conocimos, pudimos contactar a **Edgar** un joven de 21 años, de contextura gruesa y estatura baja, serio y con pocos amigos, procedente de Sinaloa un estado de México situado al noroeste del país y uno de los estados agrícolas más importantes de México.

A Edgar lo conocimos mientras esperábamos ser atendidos en la facultad de enfermería para terminar el proceso de inscripción en la universidad, esperando en la fila, él vestía un jean de color azul claro, una chaqueta azul oscura y una bufanda de colores; mientras esperábamos atrás, él volteo y nos preguntó: ¿están esperando para hacer la inscripción? a la cual respondimos que sí e inmediatamente notamos su acento mexicano y desde ese momento Edgar hizo parte de nuestra investigación.

Edgar se encuentra en Bogotá desde el mes de julio del 2010 y llegó a Colombia gracias a una beca que ganó en su país de origen y cuyo principal objetivo es cursar séptimo semestre de enfermería en una universidad de Bogotá. Edgar es una persona seria, se expresa muy poco y cuando no le agradan algunas cosas su lenguaje corporal lo dice todo, durante la entrevista notamos que Edgar tenía aspecto de cansado, poco comunicativo y preocupado por su situación académica.

Días después nos encontramos con **Roberto**, en una de las salas que están habilitadas para los estudiantes en la facultad de teología, donde pudimos contarle personalmente a Roberto el objetivo de nuestra investigación y algunas de las experiencias realizando esta investigación. Él con una sonrisa en su rostro y calidez humana gustosamente aceptó participar en el estudio y agregó ya finalizada la entrevista lo feliz que se sentía porque estas temáticas fueran desarrolladas, pues sentía que muchas veces los extranjeros no eran tenidos en cuenta en este tipo de estudios.

En días posteriores a esta entrevista, recibimos un correo de una de las secretarías de la facultad de teología, a quienes les habíamos comentado sobre el objetivo de nuestra investigación y solicitado formalmente nos permitieran tener información sobre los estudiantes de esta facultad que fueran migrantes internacionales. Los nombres, el país de procedencia y la dirección del correo electrónico fueron los datos que nos permitió contactar a algunos de los participantes quienes respondieron a nuestros mails, uno de ellos fue **Aldo**, quien muy amablemente nos envió sus datos y número telefónico para acordar una cita e incluso invitó a dos de sus amigos de la comunidad religiosa, también estudiantes, ser participes de nuestra investigación.

Acordamos una cita con Aldo para contarle sobre nuestra investigación personalmente y poder aclarar sus dudas, al llegar al lugar que habíamos definido encontramos tres grandes sillas, una repisa con libros y una gran ventana por la cual entraba la luz del sol brillante que hacía aquel día, y ahí estaba, en una esquina sentado sobre uno de los sofás de color azul con un café en su mano y esperándonos con una gran sonrisa en su rostro, rasgo que lo identifica, lo hace ver como alguien cálido y con un gran espíritu de compañerismo y solidaridad por los demás.

Al notar nuestra presencia nos pregunto “¿ustedes son las chicas de la investigación en salud?, Hola, ¿Qué tal? Yo soy Aldo, mucho gusto”, y con el mismo entusiasmo con el que nos recibió al llegar a este lugar lo recordamos, alguien muy extrovertido, alegre, entusiasta y hablador, sin temor o pena por contar sus anécdotas, tradiciones y experiencias en su país de origen y en Colombia.

Mientras le contábamos sobre nuestra investigación a Aldo, escuchamos una voz algo gruesa que decía “Aldo hola” la voz provenía de un piso de arriba al que nosotros nos encontrábamos, volteamos a ver y aquella voz correspondía a un hombre alto, grande y muy musculoso con gafas, vestido de forma sencilla con un pantalón azul claro y una camiseta oscura, con un morral en su espalda y con un libro en su mano que a lo lejos vimos que se titulaba “Diccionario de teología”, lo que nos llevó a concluir que también era estudiante de esta facultad y amigo de Aldo.

Aldo respondió el saludo de su amigo **Luis** y con risas le dijo “vente para acá que tú nos sirves”, al cabo de cinco minutos aquel hombre bajó y se acercó a nosotros, le contamos junto con Aldo el objetivo de nuestra investigación; quien además agregó “Qué, no quieres participar en la investigación de las chicas de enfermería” y Luis un poco sonrojado por el apunte de su amigo, mirándonos pregunto: “¿De qué se trata la investigación?” y en este momento entendimos que tanto Aldo como Luis habían decidido participar en la investigación.

Luis tiene 36 años es procedente de Costa Rica y llegó a Colombia hace tres años para estudiar teología, Luis hace parte de la comunidad Religiosa Misioneros del Espíritu Santo, es un hombre con rasgos faciales fuertes lo hacen ver como una persona seria, pero que al hablar con él nos dimos cuenta que tiene un excelente sentido del humor, es aficionado al deporte y con un gran carisma.

Aldo por su parte, cumplió 32 años lleva dos años viviendo en Bogotá en el barrio Galerías, pertenece al igual que Luis a la Comunidad Misioneros del Espíritu Santo, él llegó con el objetivo de estudiar licenciatura en teología y hasta el momento ha tenido un gran desempeño en su carrera.

Al terminar las entrevistas de Luis y Aldo, ellos muy amablemente se pusieron de pie y nos invitaron a una misa, que se realiza en su comunidad el primer domingo de cada mes, a la cual fuimos como gesto de amabilidad, agradecimiento y de reciprocidad ante su generosidad.

Al llegar a la dirección que nos dieron tanto Aldo como Luis, tocamos a la puerta y nos abrió un hombre con algunas canas en su cabello, algo mayor, pero muy amable, quien al vernos nos recibió con una sonrisa en su rostro y nos invitó a seguir. Luego a unos cuantos pasos de la puerta se encontraba Aldo quien con un fuerte abrazo nos saludó y nos invitó a ser partícipes de la eucaristía, y nos presentó a Fernando un compañero de la comunidad religiosa y otro posible participante de nuestra investigación.

Isabel nuestra única participante mujer, la conocimos en una clase de primeros auxilios, mientras exponía acerca de las alteraciones de la piel, cuando de repente una de nosotras se percató del acento de Isabel, ya que era diferente al que normalmente escuchamos en Bogotá y ello llamó nuestra atención.

Al finalizar la exposición Isabel se desplazó hacia su silla y una de nosotras se acercó, la saludó y se presentó, Isabel muy amablemente hizo lo mismo; luego le preguntamos si era de Colombia, ella nos respondió con una sonrisa “no, yo soy chilena, pensé que ya no se me notaba el acento”, le comentamos sobre nuestra investigación y le preguntamos si quería participar en ella, quien de manera muy interesada dijo que sí, después de esto pasaron ocho días antes de nuevamente verla y poderle realizar una entrevista.

Un día con lluvia, llegamos al punto de encuentro con Isabel y ella se encontraba allí esperándonos, muy amablemente nos saludó de beso en la mejilla y dijo “listo podemos empezar”, así que dimos inicio a otra de nuestras entrevistas.

Isabel es una chica joven de 26 años, de tez morena y ojos rasgados, se describe es un poco tímida con las personas que no conoce y llegó a Colombia en julio del 2010, es estudiante de segundo semestre de odontología.

Durante la entrevista, Isabel nos contó que había viajado a sus 18 años a Bolivia a estudiar fisioterapia pero en aquel país tuvo experiencias poco agradables que la hicieron volver a su país de origen Chile, sin embargo dice que en Bolivia no todo fue malo pues allí conoció a su actual novio quien curiosamente es Colombiano y a quien describe como su guía ya que la ayudó a llegar a Colombia a estudiar la carrera que realmente le gustaba y ha encontrado un gran apoyo.

Con el transcurso de los días, decidimos ir a la facultad de teología, con el objetivo de buscar información acerca de estudiantes universitarios extranjeros nos encontramos con varios estudiantes que por su físico (altos, tez negra) no parecían ser colombianos lo que nos llamó la atención, al oírlos hablar entre ellos, escuchamos frases en inglés lo que nos dio otro indicio de que los jóvenes no eran colombianos; con algo de pena decidimos acercarnos a ellos y preguntarles cuál era su país de procedencia, uno de ellos con algo de desconfianza y timidez dijo “¿Quién te ha dicho que no soy colombiano?, Yo si soy de aquí”, una de nosotras con risa algo tímida le dijo “¿Estás seguro que eres de aquí?” y con una sonrisa tímida en su rostro respondió: “Está bien no soy de aquí soy de Kenia” seguido de ello, una de nosotras le contó los objetivos de nuestra investigación y le preguntó si quería ser partícipe de ella y él con una sonrisa respondió que sí, siempre y cuando no interrumpiera con sus actividades académicas.

De esta forma conocimos a **Kyangoma** quien tiene 28 años y llegó a Colombia hace dos años, pertenece a la comunidad religiosa La Consolata, adelanta

estudios en teología y actualmente está viviendo en barrio Santa Isabel la ciudad de Bogotá.

Durante la entrevista nos pudimos dar cuenta que Kyangoma es una persona alegre, extrovertida y amigable, por su forma de expresarse se puede percibir que es una persona tierna y apegada a su familia.

Kyangoma está en Colombia en compañía de su amigo Paul quien también tiene 28 años y es procedente de Kenia, a Paul por su parte lo conocimos tres días después de conocer a Kyangoma, era un lunes lluvioso y bastante frío, en el que nos encontrábamos (las tres investigadoras) caminando por uno de los tantos pasillos de la universidad. Ya casi eran las 11 a.m. cuando por cosas de la vida decidimos de manera aleatoria seleccionar un salón y ver el horario que se encontraba colgado cerca a la puerta y nos dimos cuenta que ese día y justo a esa hora, los estudiantes de la facultad de teología estaban en una clase, razón por la cual decidimos esperar a que ellos salieran, pues nosotras sabíamos que esta facultad cuenta con el mayor número de estudiantes provenientes del extranjero y vimos en esta buena coincidencia de la vida, la oportunidad para realizar nuestra investigación.

Casi a las 12:30 pm, al culminar la clase se abrió la puerta del salón y vimos salir a los estudiantes bastantes apresurados, algunos con risas en sus rostros, otros algo aburridos y otros tantos en grupos hablando con sus compañeros de clase; tal fue la efusividad por terminar la clase que ellos no se percataron de nuestra presencia allí, sin embargo y mientras ellos salían del salón nosotras nos sentimos algo intimidadas pues la mayoría de ellos eran muy altos y pensamos estamos en tierra de gigantes.

Mientras uno a uno salían del salón, decidimos acercarnos a un grupo en el que vimos a **Paul** un hombre de tez negra, muy alto y contextura gruesa; nos acercamos a él y una de nosotras (investigadoras) estrecho su mano y se

presentó. Él con un gesto muy amable tomó su mano, dijo su nombre y accedió a colaborar en la investigación.

Nos sentamos junto al salón en una silla de madera, que por cierto era muy incómoda; Paul escuchó muy atentamente a una de nosotras mientras le contaba los motivos de nuestra investigación y el objetivo de la misma, conjuntamente aclaramos sus dudas y Paul con un gran interés respondió que gustosamente sí deseaba ser partícipe de esta investigación.

De esta forma conocimos a Paul, otro de nuestros participantes, a quien recordamos con bastante aprecio y cariño pues es un hombre muy sencillo, con un gran amor por su país, y quien se siente muy orgulloso de su color de piel.

“Yo no tengo porque esconder lo que soy, mis orígenes, yo soy negro no soy moreno y me molesta que me digan moreno” (Paul)

Al finalizar la entrevista con Paul; se acercó un joven de estatura media, tez blanca, cabello hasta los hombros y un estilo muy descomplicado para vestir, que describía muy bien su personalidad, alguien cálido en sus comentarios y amable que nos preguntó: ¿ustedes son las chicas de la investigación de salud de los migrantes internacionales?, pregunta que de manera efusiva respondimos que sí, así fue como **Cesar** llegó a nuestra investigación, gracias a un correo que habíamos enviado en días anteriores a los estudiantes internacionales de la facultad de teología y el cual llamó la atención de Cesar.

Él tiene 26 años, cursa octavo semestre de filosofía y vive hace dos años en Bogotá, es una persona muy espiritual, que se expresa de manera pausada y con un tono de voz bajo, a quien le gusta tomar mate, una infusión a base de esta planta y la cual dice extrañar bastante, pues aunque en Colombia lo consume entre comidas, dice que la calidad y el sabor no es igual.

Y nuestro último participante, **Fernando** un joven de 24 años, de estatura baja, tez blanca de ojos oscuros y sonrisa muy agradable, lo conocimos gracias a Aldo y Luis, y a quien solo hasta la segunda semana del mes de octubre, pues por cuestiones académicas él no disponía de tiempo.

Fernando se mostró siempre muy dispuesto a colaborar, aunque durante la entrevista notamos una actitud un poco apática, con respuestas cortas, poco descriptivas y un tono de voz bajo, situación que supimos manejar, junto con la ayuda de su amigo de clases quien a petición de Fernando estuvo presente durante la entrevista y quien siempre se mostró muy extrovertido, chistoso e interesado en conocer más sobre la investigación; situación que junto con algunos de nuestros comentarios hicieron que Fernando se sintiera un poco más relajado, tranquilo y más descriptivo en sus respuestas.

A continuación presentamos los datos socio demográficos de cada uno de los participantes de esta investigación, de acuerdo al orden en el que se realizaron las entrevistas, en el que se incluyen Pseudónimo, edad, país de procedencia, tiempo de permanencia, en Bogotá, genero, carrera y semestre que se encuentran cursando.

Tabla. Participantes según el orden del desarrollo de las entrevistas

Participantes según el orden de las entrevistas							
Orden desarrollo de la entrevista	Pseudónimo	Edad	País de Procedencia	Tiempo de permanencia en Bogotá	Genero	Carrera	Semestre
1	Lorenzo	36	Brasil (Belém Do Pará)	8 meses	M	Teología	II
2	Edgar	21	México	3 meses	M	Enfermería	VII
3	Aldo	32	México	2 años	M	Teología	I
4	Luis	36	Costa Rica	3 años	M	Teología	VII
5	Roberto	25	México	3 años	M	Teología	VI
6	Isabel	26	Chile	3 meses	F	Odontología	I
7	Cesar	26	Uruguay	2 años	M	Filosofía	VIII
8	Paul	28	Kenia	2 años	M	Teología	VII
9	Kyangoma	28	Kenia	2 años	M	Teología	VII
10	Fernando	24	Chile	1 años	M	Filosofía	III

Determinantes estructurales de la salud

Los determinantes estructurales “contemplan variables económicas y sociales como lo son: la vivienda, la educación, los ingresos y los acceso a los servicios de salud.”¹⁰⁴ La ubicación de un individuo dentro de estas categorías determina las oportunidades que éste tendrá para satisfacer sus necesidades de salud.

6.2. Características de la Educación

Muchos jóvenes colombianos tienen como objetivo viajar al exterior, para realizar sus estudios superiores, adquirir experiencia en el ámbito profesional ó personal y conocer una nueva cultura; “pero muchos estudiantes de otros países en los últimos años han elegido a Colombia como país destino para conocer su cultura, aprender español, realizar cursos de pregrado y posgrado.”¹⁰⁵ Sin embargo, quienes migran tienen que enfrentarse a un sin número de dificultades que implican estudiar en otro país, como adaptarse a las nuevas costumbres del país receptor, manejar el idioma, desplazarse en las ciudades, sentir la ausencia de sus seres queridos, iniciar nuevas relaciones interpersonales y adaptarse a los programas académicos en tiempo e intensidad de las asignaturas.

En nuestra investigación el grupo de estudiantes laicos está conformado por dos personas, uno de los participantes llamado Edgar que llegó a Colombia a estudiar enfermería gracias a una beca otorgada por el Banco Santander para cursar

¹⁰⁴ MINISTERIO DE SALUD GUATEMALA. Determinantes del estado de salud en Guatemala. Disponible en internet en el siguiente enlace:

http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:4627akwoK5MJ:www.healthsystems2020.org/files/830_file_GTDeterminantes_del_estado.pdf+determinantes+de+la+salud+intermedios+y+estrcturales&hl=es&gl=co&pid=bl&srcid=ADGEESiWdjBhobmDZgHgoDeSuQb27FjI0R3o8e5luY30z3fG2L88kBIUwOuhduprQluCGoUAnrQ3CeB6JkiXKMCWJh7aVeyGWW25PUH1TS2OJ9tW4bUVyAYhhvwCDKf8e4oq_djLjuE&sig=AHIEtbTCKgflMH6-XPwFhjpXBzK58nLaWQ consultado: el 6 de noviembre del 2010

¹⁰⁵ CASTILLO, Lorena. Ventajas e inconvenientes de estudiar en el extranjero Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.universidades.com/noticia.asp?contenido=87206> consultado: el 5 de noviembre del 2010.

séptimo semestre y se encuentra en Colombia hace tres meses desde que comenzó su programa académico en el segundo semestre del 2010; Colombia aunque no fue su primera opción para cursar su semestre, estaba contemplada dentro de sus alternativas para adelantar sus estudios universitarios.

“..Pues me quería ir a Chile pero llegó el terremoto y se cayó la escuela...y dije pues Colombia...estaba dentro de mis opciones y me tocó la segunda”
(Edgar)

Edgar manifiesta que ha presentado algunas dificultades académicas porque considera que la manera en que se está desarrollando su currículo es muy rápida en relación al programa de su país de origen.

La segunda participante Isabel es de nacionalidad chilena ella llegó a Colombia hace cuatro meses a estudiar odontología y está cursando actualmente primer semestre. Ella escogió Colombia como país destino porque ha tenido muy buenas referencias en el área de la salud y refiere no tener dificultades en su desempeño académico.

El grupo de la comunidad religiosa se caracteriza porque desarrollan programas académicos en licenciatura en teología, teología y filosofía, ellos han elegido Colombia como país destino para desarrollar su programa académico entre varios países que su comunidad les ofrece, muchos de ellos escogieron Colombia por diferentes motivos entre ellos están:

Inicialmente Cesar se vio motivado a estudiar en este país porque ha desarrollado varios estudios sobre el proceso migratorio en Latinoamérica. Por esta razón, le llamo la atención conocer más acerca del desplazamiento en Colombia. Frente a su programa académico, Cesar manifiesto tener dificultades académicas que las atribuye a la mala distribución de los porcentajes de evaluación de las asignaturas a diferencia de su país de origen, ya que en Uruguay solo se realiza un parcial que equivale al cien por ciento y por lo tanto la preparación para el mismo se hace por medio de autoestudio y aunque les vaya mal en el parcial tiene la oportunidad de

repetirlo dos veces y es por esta razón que muy pocas personas pierden alguna asignatura.

Mientras que Roberto uno de los participantes mexicanos piensa que sus estudios los debe desarrollar en Latinoamérica pues es en este mismo contexto donde él se va a desenvolver laboralmente como misionero de su comunidad religiosa, es por esto que él manifiesta que en los primeros meses desde su llegada a Colombia su rendimiento académico se vio afectado por el cambio de institución educativa e intensidad horaria académica.

En el caso de los participantes de Brasil como Lorenzo y de Kenia como Kyangoma y Paul manifiestan que sus comunidades son las encargadas de elegir el país destino en este caso Colombia, para adelantar sus estudios en el área de teología lo que ha generado que hayan presentado algunas dificultades a nivel académico y de relación, por la falta del manejo del idioma español.

La diferencia en los “métodos de enseñanza entre la universidad del país de origen y la universidad del país receptor.”¹⁰⁶ Ha sido la dificultad más representativa que obstaculiza el óptimo desarrollo de los estudiantes extranjeros en sus programas académicos, debido al corto tiempo que tienen para adaptarse, sumado a esto, otro problema que se menciona con frecuencia es el idioma, situación que constituye en la mayoría de los casos una gran desventaja para muchos estudiantes extranjeros, a quienes se les dificulta la comprensión de las asignaturas y el trabajo en grupo.

6.3. Características de la vivienda

Los lugares de residencia de los participantes de esta investigación, están ubicados en diferentes puntos de la Ciudad de Bogotá como el barrio Santa Isabel de la Localidad de Los Mártires, el barrio Olaya de la Localidad Rafael

¹⁰⁶TSOKAKTSIDU, Dimitra. Identificación de las dificultades de los estudiantes de intercambio y de los profesores en las clases de traducción Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.ugr.es/~greti/puentes/puentes9/05-Dimitra.pdf> consultado: el 5 de noviembre del 2010.

Uribe Uribe, el barrio zona Javeriana de la Localidad de Chapinero y por último los barrios Galerías y Palermo de la Localidad de Teusaquillo.

Los participantes que hacen parte del grupo de la comunidad religiosa, viven en casas de congregación como: Misioneros de la Preciada Sangre, Misioneros del Espíritu Santo y de la Comunidad Apostólica Romana Teológica de Interculturalidad, entre otras. Allí viven con otros misioneros de procedencia extranjera junto con personas de nacionalidad Colombiana que adelantan estudios universitarios y obras misionales.

Los participantes de la comunidad religiosa Lorenzo, Roberto, Aldo, Luis, Cesar, Fernando, Paul y Kyangoma manifiestan que las viviendas donde se están alojando se encuentran en condiciones óptimas para ser habitadas ya que están adaptadas con todos los servicios sanitarios básicos como luz, agua, teléfono y gas aunque no cuentan con servicio de internet, también cuentan con una infraestructura adecuada donde cada uno de los participantes tiene su propia habitación, cuenta también con cocina y espacios de esparcimiento como sala, zonas verdes y lugares de congregación como el comedor y la capilla.

Los participantes que pertenecen al grupo de laicos como Edgar e Isabel viven en residencias para universitarios y en casas familiares allí comparten vivienda con otros estudiantes universitarios tanto extranjeros como nacionales. Ellos manifiestan contar con todos los servicios básicos como agua, luz, teléfono, gas e internet refieren que las viviendas cuentan con una infraestructura adecuada donde cada uno cuenta con su propia habitación, pero que la casa no cuenta con espacios de esparcimiento.

Según lo mencionado anteriormente “Las universidades colombianas no cuentan con un sistema de residencias estudiantiles ya que por lo general los estudiantes viven en casa de sus padres, familiares ó residencias. Sin embargo algunas universidades asesoran a los estudiantes extranjeros en la ubicación de una casa

familiar ó residencia cerca a la universidad”¹⁰⁷. Pero esta situación en la que los estudiantes son ayudados en la búsqueda de vivienda, no se presenta en todos los casos, porque muchos de los estudiantes provenientes de otros países ó lugares de Colombia deben buscar por sus propios medios lugares que se ajusten a sus presupuestos dejando de lado la posibilidad de encontrar una residencia cerca a su lugar de estudio.

6.4. Características de los ingresos

Durante el desarrollo de la entrevista los participantes del grupo de la comunidad religiosa Lorenzo, Roberto, Aldo, Luis, Cesar, Fernando, Paul y Kyangoma coincidieron en decir, que sus necesidades básicas como alimentación, vestuario, transporte y vivienda son solventadas por la comunidad religiosa a la que pertenecen.

“Mira cuando uno entra a la congregación, se supone que ya eres parte de la familia entonces todos los gastos son por parte de la comunidad, nosotros ahora recibimos una mensualidad y pues uno la administras, por ejemplo para las fotocopias, y lo que vayas a necesitar... cosas como ropa, zapatos y esas cosas, pues le dices al ecónomo, y el te dice pues bueno ve y checa los precios y luego me dices cuanto es y yo te doy el dinero.” (Aldo)

Isabel uno de los participantes que pertenecen al grupo de laicos, recibe remesas de sus padres que están en Chile su país de origen y el otro refiere que la beca cubre la totalidad del valor del semestre y sus gastos personales a través de una mensualidad.

“Se le denominan remesas a los envíos de dinero que hacen los migrantes a su país de origen y también a los envíos que reciben los inmigrantes por parte de

¹⁰⁷ UNIVERSIDAD JAVERIANA. Guía para estudiantes extranjeros participantes en el programa de movilidad Universidad Javeriana : Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://pujportal.javeriana.edu.co/portal/page/portal/PORTAL_VERSION_2009_2010/internacionales/resources_v51/Gu%EDa%20para%20estudiantes%20extranjeros_0.pdf consultado: el 5 de noviembre del 2010

sus familiares de otro país.¹⁰⁸” para ayudar a solventar los gastos en educación, vivienda, transporte y alimentación, en este caso de los estudiantes inmigrantes.

En Colombia existen varios tipos de becas para extranjeros, la beca que tiene nuestro participante Mexicano Edgar cubre “la matricula de la universidad, alimentación, vivienda, tiquete aéreo, seguro medico y gastos personales.”¹⁰⁹

“Tengo una beca financiada por el Banco Santander. Se llama beca internacional. Me da una mensualidad de 10.000 pesos Mexicanos y ya yo veo como me los gasto como los reparto” (Edgar)

6.5. Características de los egresos

En una publicación realizada por la Universidad Nacional del Litoral de Argentina¹¹⁰, revela que ser estudiante universitario independientemente de la condición de extranjero ó nacional, genera un aumento representativo en sus gastos mensuales, debido a los altos costos en la alimentación, transporte, material de estudio, vivienda y salud, siendo el alquiler de habitación ó vivienda, el transporte y las fotocopias los gastos más representativos para los participantes laicos como Edgar e Isabela; pero en general a pesar de ello los participantes de la comunidad religiosa Lorenzo, Roberto, Aldo, Luis, Cesar, Fernando, Paul y Kyangoma manifiestan no tener dificultades económicas.

“se me ha hecho que la vida en Colombia es bien barata, bueno uno viene de México y el peso mexicano cuesta más que el colombiano y pues cuando yo llegue aquí, hey no puede ser que un almuerzo cueste tan barato (risas) es que allá el más barato cuesta no se el doble, entonces para mí ha sido una experiencia muy

¹⁰⁸PAMPILLON, Rafael. ¿Qué son las remesas de emigrantes? En: Economy weblog. Vol. 3. 21 Abril 2009; Pág. 23.

¹⁰⁹BANCO SANTANDER. Becas del Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://becas.universia.net/CO/beca/38521/becas-santander-iberoamerica-2010-11-becas-realizar-estudios-master-oficial-vinculado-doctorado-mencion-calidad-estudios-doctorado-mencion-calidad-universitat-les-illes-balears-destinadas-estudiantes-iberoamericanos.html> consultado: el 06 de Noviembre del 2010

¹¹⁰ Un informe revela que ser estudiante universitario cuesta 15% más. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.elsantafesino.com/cultura/2004/05/14/2487> consultado: el 5 de noviembre del 2010.

agradable de la economía el general me parece que el nivel de vida es muy asequible” (Aldo)

6.6. Concepto enfermedad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “la enfermedad como la alteración estructural y funcional que afecta negativamente el estado de bienestar”¹¹¹, el estado y/o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos (internos) como extrínsecos (externos)¹¹²

Para los participantes de esta investigación, ante la pregunta ¿Qué es enfermedad? Las respuestas que obtuvimos las hemos ubicado en tres categorías, la primera categoría, donde algunos de los participantes de la investigación como Aldo, Luis Paul y Fernando asocian la enfermedad como el desequilibrio de las diferentes funciones del organismo, la segunda categoría en donde participantes como Cesar, asocia a la enfermedad con las alteraciones de las actividades diarias de una persona y la tercera categoría en la que los participantes como Kyangoma relacionan enfermedad con un evento místico-religioso.

“existen diferencias individuales en el modo de enfermar, tanto a nivel psíquico como a nivel físico”¹¹³ En muchas ocasiones la enfermedad física es el resultado de un desequilibrio emocional y se manifiesta en una mayor predisposición para contraer enfermedades comunes, como: gripe, dolores de cabeza, problemas digestivos y cansancio¹¹⁴

“... es algo que desestabiliza algo que está dentro de lo normal la persona osea. Puede ser del ámbito físico o del ámbito síquico desestabilización” (Luis)

¹¹¹Enfermedad. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.colegiovirgendeeuropa.com/PDFs/apuntes%20maria%20jesus/segundaev/SALUD%20Y%20ENFRMEDAD.pdf> consultado: 25 octubre de 2010

¹¹²OMS. Enfermedad. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/EnfermedadDefinicion.htm> consultado: 25 octubre de 2010.

¹¹³CEPVI. Relación entre enfermedad física y aspectos emocionales Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.cepvi.com/psicoge.htm> consultado: 8 de noviembre del 2010

¹¹⁴ Ibíd.

“...yo pensaría que es como una pérdida de una condición saludable que te impide llevar una vida normal, igual sería como un desequilibrio” (Aldo)

Isabel y Lorenzo asocian la enfermedad a un estado en que el individuo no está sano mental ni físicamente y como consecuencia se produce un deterioro en el cuerpo que nos les permite realizar sus rutinas diarias.

“Enfermedad. Es no estar sano. La falta de salud es no se... es estar enfermo implica sentirme mal algo está pasando ahí” (Isabel)

“Para mí la enfermedad es cuando un individuo no está sano mentalmente, físicamente o le está afectando algo que deteriore su continua rutina” (Fernando)

“Según lo que yo entiendo vendría siendo como una alteración de la actividad normal de una persona ósea como una alteración de los órganos de la actividad que uno realiza normalmente eso es lo que yo entiendo de enfermedad” (Cesar)

Por último está la categoría mística-religiosa en la que la enfermedad está relacionada con explicaciones a los procesos patológicos asociadas a causas: Sobrenaturales, divinas, humanas, científicas y naturales.”¹¹⁵ Que han sido formuladas a lo largo de la historia.”¹¹⁶

Kyangoma...asocia la enfermedad... “como algo fuera de la persona... un poco metafísico. Es un ser que esta fuera de mi viene y me afecta entonces puede venir de diferentes formas virus y bacterias”.

La gripe es la enfermedad más frecuente que los participantes de la comunidad religiosa y los laicos refirieron presentar en los primeros meses a su llegada a Bogotá – Colombia; Aldo uno de los participantes presento síntomas de enfermedad respiratoria como dolor de garganta, fiebre, situación que está directamente relacionada al clima frio de la ciudad, al invierno que azota actualmente a Colombia y a los cambios repentinos de temperatura que se presentan en un mismo día. “Estas condiciones mencionadas anteriormente, son las causantes de las enfermedades respiratorias más frecuentes en niños y

¹¹⁵ Magia religión y medicina Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.picantito.com/magia-religion-medicina.htm> consultado: el 8 de noviembre del 2010

¹¹⁶ Ibíd.

adultos que van desde resfriados comunes hasta procesos respiratorios infecciosos.”¹¹⁷

“Me enfermé de bronquitis por los cambios de temperatura por los cambios tan radicales que hay en Bogotá, ósea estas en el solazo y tu estas que te derrites del calor y caminas una cuadra y ya está el aguacero” (Aldo)

Este clima frío se debe a que Bogotá está “ubicada a 2.600 metros sobre el nivel del mar (mnsn), con una temperatura que oscila entre 7°C y los 18°C. Las temporadas más lluviosas que se presenta en el año son entre abril y mayo, y entre septiembre y noviembre, pero puede haber cambios bruscos de clima y temperatura en un mismo día, o entre el día y la noche”¹¹⁸. A diferencia de los países de origen de los participantes como Brasil, Kenia y México que se encuentran sobre el nivel del mar con temperaturas de 28 grados centígrados aproximadamente.

El cambio de altura también, hizo que los participantes manifestaran Enfermedad aguda de montaña (EAM)¹¹⁹ que se presenta en las primeras 6 a 12 horas en lugares que se encuentren por encima de los 2.500 mts esta sintomatología se manifiesta con cefalea, náusea, vomito, fatiga, debilidad, vértigo, mareo, e insomnio. Síntomas que fueron disminuyendo al pasar de las semanas.

“Pues al principio yo me agitaba bastante viviendo aquí, ósea con correr un poco haciendo actividades físicas me agitaba bastante...” (Cesar) “Mareo por el cambio de altura” (Aldo)

¹¹⁷ SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD. Alerta por enfermedades respiratorias agudas Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.radiosantafe.com/2008/02/23/alerta-por-enfermedades-respiratorias-agudas> consultado: el 5 de noviembre del 2010

¹¹⁸ UNIVERSIDAD JAVERIANA .Guía para estudiantes extranjeros participantes en el programa de movilidad Disponible en internet en el siguiente enlace:

http://pujportal.javeriana.edu.co/portal/page/portal/PORTAL_VERSION_2009_2010/internacionales/resources_v51/Gu%EDa%20para%20estudiantes%20extranjeros_0.pdf consultado: el 5 de noviembre del 2010

¹¹⁹ BERMÚDEZ , Julio. Presidente Asociación Colombiana de Atención Prehospitalaria, Médico Cirujano.

Bogotá, Enfermedad Disponible en internet en el siguiente enlace:

<http://www.encolombia.com/medicina/Libroquiabasicaprehospitalaria/Enfermedadporaltura.htm> consultado: 25 de octubre de 2010.

6.7. Acceso y disponibilidad a los servicios de salud

Después de preguntarles a los participantes cuales enfermedades habían tenido al venir a Colombia, preguntamos si este era un motivo para asistir a un servicio de salud, los cuales respondieron que no, porque antes de asistir a un centro de salud prefieren recurrir a la medicina tradicional, auto-medicarse ó preguntarle amigos como tratar la enfermedad.

“Generalmente, si depende del tipo de enfermedad si es una gripe lo tradicional tomar mucho líquido tratar de abrigarme bien de lo más así que tomo es acetaminofén casi así busco otro tipo de medicamentos” (Luis)

“cuando nos enfermamos nosotros no vamos al compensar porque ahí nos tardan 30 años... vamos con el médico al amigo y entonces el nos revisa y eso ha salido excelente” (Aldo)

Todos los participantes de la investigación nos comentaron que están afiliados a servicios de salud como: Coomeva, Colsanitas, Compensar, Cafesalud, y todos coinciden en afirmar que en materia de calidad del servicio no es buena porque es desorganizado y el tiempo de atención frente a urgencias es muy largo. Por esta razón poco utilizan el servicio de salud cuando se enferman.

“Hay que tener paciencia siempre... y a veces muy tedioso. A veces hay que llegar con el hígado afuera para que sea una emergencia” (Luis)

“Compensar en el POS es muy difícil, uno pide una cita... o cosas así y se la dan para dos o tres meses y aunque sea por urgencias” (Roberto)

“Yo creo que en ese sentido el tema de salud es un poco desorganizado porque por ejemplo no hacen la diferencia entre urgencias y consulta rutinaria yo he asistido una vez o dos veces que he asistido a urgencias y he demorado como dos horas para que me atiendan y era una urgencia” (Cesar)

El ejercicio, la buena alimentación y el descanso son algunas de las prácticas saludables que los participantes asocian para mantener un buen estado de salud. Algo que se debe tener presente es que algunos de los participantes como Fernando y Cesar no practican rutinas de ejercicio establecidas sino, que debido a la cercanía de su lugar de estudio y vivienda hacen caminatas de treinta minutos a una hora de lunes a viernes. Otras de las prácticas saludables que refieren es

mantener una dieta balanceada que para ellos equivale a comer verduras una vez al día y tener un horario estricto en sus tres comidas y evitar consumir alimentos entre las comidas principales, alimentos que para ellos son poco saludables como comidas de paquete, bebidas azucaradas y harinas.

Al finalizar este análisis pudimos darnos cuenta que los participantes de la comunidad religiosa y los participantes laicos, coincidieron en manifestar que presentaron algunas dificultades académicas debido a la manera en que se desarrollaban sus currículos ya que es muy rápido en relación al programa de su país de origen en tiempo e intensidad de las asignaturas.

En cuanto a la vivienda todos los participantes manifestaron que las condiciones donde habitan cuentan con todos sus servicios básicos de agua, luz, teléfono e infraestructura para su comodidad.

En relación a los ingresos los participantes del grupo de la comunidad religiosa coincidieron en decir, que sus necesidades básicas como alimentación, vestuario, transporte y vivienda son solventadas por la comunidad a la que pertenecen; mientras que la participante chilena del grupo de los laicos señaló que recibía remesas de sus padres para poder solventar sus gastos y el otro participante mexicano, dijo que contaba con una beca del banco Santander que se encarga de cubrir todos sus gastos personales y académicos. Los gastos mensuales más representativos de todos los participantes son en: alimentación, transporte y material de estudio fotocopias.

En el área de la salud se pudo determinar que los participantes definieron enfermedad de tres formas las cuales son: desequilibrio de las diferentes funciones del organismo, alteraciones de las actividades diarias de una persona y eventos místico-religioso.

Cuando se les preguntó sobre la enfermedad más frecuente que suelen presentarse los primeros meses a su llegada en Colombia, ellos refirieron que la

gripe, asociado a los cambios bruscos de temperaturas que se presentan en la ciudad de Bogotá.

Todos los participantes de la investigación están afiliados a servicios de salud entidades como: Coomeva, Colsanitas, Compensar, Cafesalud y todos coincidieron en afirmar que en materia de calidad del servicio no es buena porque es desorganizado y el tiempo de atención frente a urgencias es muy largo. Por esta razón todos los participantes manifestaron utilizan muy poco el servicio de salud cuando se enferman. El ejercicio, la buena alimentación y el descanso son algunas de las prácticas saludables que los participantes asociaron para mantener un buen estado de salud.

Determinantes intermedios de la salud

Los determinantes intermedios de la salud Incluyen variables específicas del estado de salud de un individuo, que son características particulares del modo de vida como: sueño y descanso, alimentación, recreación y ocio, comunicación y redes de apoyo.

6.8. Características de sueño y descanso

Muchas personas tienden a confundir los términos descanso y sueño. “La condición de sueño sólo existe cuando ha cesado la conciencia, mientras que el descanso es un período de inactividad durante el cual el cuerpo puede restaurar la energía gastada y puede obtenerse interrumpiendo la actividad física que se estaba realizando al adoptar posiciones como: estar sentado, acostado ó relajado.”¹²⁰ Durante los períodos de descanso y sueño el cuerpo recupera su vitalidad y vuelve a adquirir la energía necesaria para realizar las actividades del día a día.

¹²⁰MACHADO, Antonio. El descanso y el sueño Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://raulcelsoar.idoo.com/salud/descan.htm> consultado: el noviembre 8 del 2010

“A pesar de algunas diferencias individuales las horas necesarias de sueño se reducen a medida que aumenta la edad, en general se considera que las personas en edad adulta deberían dormir entre siete y ocho horas cada noche,”¹²¹ para que al otro día no se sientan cansados durante el desarrollo normal de la jornada de sus actividades cotidianas.

En general los participantes de la comunidad religiosa y los laicos manifiestan tener una rutina de sueño de 6 a 8 horas diarias, y no tienen alteraciones en el patrón de sueño como insomnio, hipersomnia o vigilia del sueño por trastorno de horario. Sin embargo, al llegar a Colombia algunos de los participantes en las primeras semanas presentaron dificultades para conciliar el sueño, atribuido a factores como la carga académica de sus currículos y el cambio de horario; Este último se presenta principalmente en los participantes de Kenia cuya diferencia horaria es de 8 horas, razón por la cual al despertar sentían que no habían descansado lo suficiente y el sueño no había sido reconfortante.

“A veces cierras los ojos y suena el despertador y dices no puede ser, pero si acabo de ponerlo y ya es mañana y si luego uno anda así como mal,” (Aldo)

6.9. Características de la alimentación

En materia de alimentación cada uno de los participantes de esta investigación dicen extrañar la comida de sus respectivos países de origen, pues aun cuando en Colombia hay platos muy parecidos ó tienen algunos ingredientes similares refieren que el sabor no es el mismo.

En el caso de los participantes Kenianos dicen extrañar la gastronomía de su país, que es una fusión de culturas en la que predominan la europea, asiática, india y árabe, donde se destacan productos como los frijoles, maíz, carnes (cabra,

¹²¹HERRERO. Elisabeth. MAPFRE. Hábitos del sueño y descanso Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/habitos-descanso-hombres.shtml> consultado: el noviembre 8 del 2010

cordero, cerdo), además de pescado (en las zonas costeras). “Entre los platos típicos se encuentran, la carne de cabra a la parrilla; el ugali que consistente en una pelota de maíz cocido aromatizada con leche, mantequilla o queso, acompañado de trozos de carne y verdura; la samosa que son empanadas rellenas de verdura ó carne de cordero y cerdo, generalmente guisados o asados a la parrilla y acompañadas de papas ó arroz y la salsa pili pili, a base de una mezcla de mantequilla, chiles rojos, ajo, zumo de lima, coco rallado, cilantro y pimentón.”¹²²

Por su parte el participante proveniente de Chile manifiesta que la comida de su país y de Colombia es muy parecida en alimentos como el arroz, las verduras y la carne, pero que esta última es la que más extraña.

“aquí comen poca carne, es un país que me he dado cuenta que la carne es muy cara.” (Fernando)

A lo que atribuye que aun cuando la economía tiene gran influencia en la compra de la misma, en Colombia la gente no está acostumbrada a comer carne todos los días y prefieren el pollo, aunque este sea igual de costoso.

La otra participante chilena dice que su alimentación:

“... si ha cambiado desde que yo Salí de mi casa prácticamente, porque ya no hay tiempo para que alguien te cocine, no tienes a nadie que te haga comida y que realmente llegas y puede haber y no puede haber, y no me queda mucho tiempo ya depende de mí si hay o no comida.” (Isabel)

Otro de los cambios que encontramos en la alimentación de la participante chilena es que ella no tiene el tiempo suficiente para preparar sus alimentos y omite el desayuno aunque lo cataloga como una comida fundamental; ella asocia su falta de concentración en sus estudios a la mala alimentación.

¹²²RECETAS TRUCOS Y CONSEJOS. Gastronomía de Kenia. Recetas, trucos y consejos. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.arecetas.com/gastronomia-africa-kenia.html> consultado: el 27 de octubre de 20101.

En el caso del participante Uruguayo, considera que su alimentación desde su llegada a Colombia ha sido regular, pues si bien consume alimentos como carnes y verduras cree que su horario de comidas se ha visto alterado, además de haber tenido una mala experiencia con la preparación de los alimentos que como consecuencia ello le ocasionó una intoxicación.

“... la universidad me ha afectado bastante porque hay días que como a las 12 del mediodía y hay días que como a las 2 a las 4 entonces eso si me ha alterado y a mi generalmente me gusta comer en los horarios establecidos” (Cesar)

“...yo tuve una mala experiencias con las verduras porque no estaban tan limpias y me cayeron mal y desde entonces no puedo por ejemplo comer lechugas llevo como 2 o tres años que no las como, pero si yo las lavo si las cómo...” (Cesar)

La bebida típica de este país es la infusión de mate “preparada de diferentes yerbas originarias de las cuencas de los ríos Paraná, Paraguay y Uruguay”¹²³; razón por la cual el participante manifestó que aunque en Colombia se puede comprar el mate su sabor difiere mucho del original.

“La gastronomía de Brasil se caracteriza por tener influencia de la cocina africana en platos hechos a base de pescado, plátano, mariscos, coco, aceites y otros alimentos como carne y churrasco preparadas al horno o a la brasa; Dentro de los platos característicos de Brasil se destacan la freijolada a base de legumbres y cerdo,”¹²⁴ este último es uno de los platos que más extraña el participante quien también afirma que las comidas de Brasil y Colombia difieren mucho en su preparación e ingredientes ya que en lo único que se asemejan es en los frijoles y el arroz y sobresale que los condimentos que añaden a las comidas colombianas no son buenos para su digestión.

Y por último los participantes mexicanos respecto a su alimentación comentan que los alimentos que más extrañan de su país son las enchiladas, el chile y las

¹²³ RECETAS TRUCOS Y CONSEJOS [La Argentina logró que el mate sea popular en Siria](http://www.clarin.com/diario/2000/07/17/e-01601.htm). Diario Clarín Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.clarin.com/diario/2000/07/17/e-01601.htm>. Consultado: el 27 de octubre de 2010.

¹²⁴ RECETAS TRUCOS Y CONSEJOS Gastronomía de Brasil. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.brasilalacarta.com/gastronomia_de_Brasil.html consultado: el 27 de octubre de 2010.

tortillas Ya que la gastronomía colombiana no se caracteriza por utilizar en sus preparaciones condimentos como el chile.

“ Si muchísimo.... Si extraño muchísimo la tortilla el picante” (Edgar)

El itinerario de comidas de los participantes mexicanos ha cambiado desde que están en Colombia en el horario y en la cantidad de comida que consumen

“ En México es al revés se desayuna más que en la cena aquí es totalmente diferente, pero no es culpa de Colombia, es el ritmo que uno lleva, en México se desayuna muy bien y no se almuerza hasta las 3 de la tarde ...” (Roberto)

Respecto al itinerario de comidas de todos los participantes alimentos como huevos, pan, sándwich, chocolate, café y jugo de naranja son los más consumidos al desayuno en sus respectivas residencias; el arroz, papa, carne ó pollo, ensaladas y verduras son frecuentes al almuerzo y alimentos ligeros como arepas, café y/o jugo son consumidos en la cena.

Respecto a la pregunta de cómo consideran su alimentación todos los participantes dicen que es regular y asocian tener una buena alimentación con el consumo de verduras y alimentos en horarios establecidos; pero debido a que llevan vidas sumamente ocupadas y llenas de tensiones, hace difícil que encuentren el tiempo suficiente para comprar, preparar y consumir comidas balanceadas todos los días y mucho menos cuentan con el tiempo para hacer ejercicio.

6.10. Características de recreación, ocio y tiempo libre

“El tiempo libre constituye un aspecto fundamental en la vida de las personas, no sólo porque ocupa una parte importante de la vida cotidiana, sino porque su utilización condiciona el grado de bienestar y satisfacción.”¹²⁵

¹²⁵Uso productivo del tiempo Disponible en internet en el siguiente enlace: www.revistaterapiaocupacional.cl/.../0,1371,SCID=19117%26SID=667,00.html Consultado: 12 de noviembre de 2010.

Aunque son muchas las posibilidades que nos ofrece el tiempo libre, no todas las formas de ocupación son saludables. Es por ello que todo depende de la utilización adecuada de las actividades que se realizan, ya que eso determina si contribuye a la diversión, al crecimiento personal, social y al mejoramiento del estado de salud.

Algunos de los participantes de la comunidad religiosa como Luis, Lorenzo y Paul en su tiempo libre realizan actividades deportivas como fútbol, baloncesto y voleibol además hacen parte de grupos extracurriculares en la universidad como coro institucional, técnica vocal, guitarra y pintura entre otros; En común encontramos que todos los participantes dedican parte de su tiempo libre principalmente para descansar y realizar deberes académicos.

“Yo me escribí aquí en el taller de música. En coro de la facultad, coro institucional javeriana, técnica vocal, más guitarra y pintura.” (Lorenzo)

Los participantes que pertenecen a las comunidades religiosas generalmente tienen un día libre a la semana donde realizan actividades como ir al cine, cenar en un restaurante, visitar museos y cada dos o tres meses realizan salidas por el departamento de Cundinamarca como Guatavita y Sopo y en el departamento de Boyacá como Villa de Leiva y Raquira.

En el caso de los participantes laicos dedican su tiempo libre a actividades como salir a caminar los fines de semana al centro de la capital y otro de ellos sale con amigos a conocer antros (bares) para tomarse unas cervezas.

6.11. Características de la comunicación

Los principales medios de comunicación que los participantes de las comunidades religiosas y los laicos, utilizan para comunicarse con sus familiares, son en primer lugar internet con un programa llamado Skype que es un “programa que se instala

en un ordenador y sirve para realizar video llamadas gratuitas”¹²⁶ ya que es un medio económico y de fácil acceso tanto para los participantes como para sus familias, en segundo lugar están las llamadas telefónicas este medio lo utilizan con menor frecuencia debido al alto costo de las llamadas y en último lugar los participantes utilizan el mail para comunicarse con sus amigos de manera esporádica.

“la distancia y el tiempo van forjando los caminos diferentes y hay una buena relación y comunicación pero no como antes” (Roberto)

La frecuencia con la que los participantes de las comunidades religiosas y los participantes laicos, se comunican con su familia depende de la situación que ellos y sus familias estén viviendo, de la disposición de tiempo, el dinero y en el caso de las comunidades religiosas de los medios de comunicación con los que disponen; pero en general se comunican cada dos semanas con sus familiares

“no puedo decir un tiempo como tal, porque depende de la situación que ellos están viviendo como por ejemplo si alguien esta enfermito bueno puedo hablar mucho si quiero conocer la información no mas lo puedo llamar 3 minutos y ya” (Kyangoma)

Los participantes de la investigación cuando se comunica con sus familiares manifiestan tener sentimientos encontrados, por una parte refieren sentir alegría al saber que sus familiares se encuentran bien y por otro lado tristeza y nostalgia por estar lejos de sus seres queridos a su vez dicen que la experiencia de estar lejos a afianzado los vínculos con las personas más allegadas a ellos.

“todavía extraño mi familia... yo tenía he tenido ganas de dejar todo para regresarme a Brasil... pero mas ahora no ya estoy un poco más maduro” (Lorenzo)

¹²⁶ SKYPE. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.masadelante.com/faqs/skype> consultado: el 28 de octubre de 2010.

6.12. Características de las redes de apoyo

En general los participantes manifiestan tener buenas relaciones con otros compañeros migrantes porque se sienten identificados con ellos por su condición de extranjeros, comparten algunas actividades cotidianas como almorzar ó cenar juntos, salir a cine y hablar de sus experiencias desde su llegada a Colombia pues muchos consideran que no entienden algunas de las expresiones colombianas y parte de la cultura.

“...compartimos cosas que no entendemos de los colombianos como expresiones. Bueno cosas que son de ustedes y por más de que nosotros tratemos de entenderlas y llevemos mucho aquí en Colombia no las entenderemos porque son de ustedes” (Roberto)

Sin embargo todas las relaciones con extranjeros no son buenas ya que en algunos lugares donde residen los participantes viven más personas de otros países y en ocasiones se producen algunas dificultades en la convivencia ya que cada uno maneja diferentes costumbres.

Algunos de los participantes dicen tener mejores relaciones con colombianos que con otros extranjeros; estas relaciones se han facilitado gracias a actividades institucionales como el coro, talleres de pintura, talleres de guitarra y talleres de liderazgo.

Al finalizar este análisis pudimos darnos cuenta que los participantes de la comunidad religiosa y los participantes laicos manifestaron tener una rutina de sueño de 6 a 8 horas diarias. Sin embargo, al llegar a Colombia algunos de los participantes en las primeras semanas presentaron dificultades para conciliar el sueño, atribuido a factores como la carga académica y la diferencia horaria del país de origen al país destino.

En materia de alimentación se pudo determinar que los participantes tanto las comunidades religiosas como los laicos coincidieron en afirmar que extrañan la comida de sus respectivos países de origen.

Respecto al itinerario de comidas de todos los participantes se pudo determinar que consumían alimentos como: huevos, pan, sándwich, chocolate, café y juego de naranja al desayuno en sus respectivas residencias; Arroz, papa, carne ó pollo, ensaladas y verduras son alimentos que consumían con frecuencia al almuerzo y alimentos ligeros como arepas, café y/o jugo eran consumidos en la cena.

Todos los participantes manifestaron tener una buena alimentación debido al consumo de verduras y alimentos en horarios establecidos; pero debido a que decían que llevaban vidas sumamente ocupadas y llenas de tensiones, era difícil que encontraran el tiempo suficiente para consumir comidas balanceadas ya que muchos de ellos preferían comer algún tipo de refrigerio en la universidad mientras llegaban a sus casas a altas horas de la tarde a almorzar.

En el tiempo libre los participantes de las comunidades religiosas coincidieron en afirmar que practicaban diferentes tipos de deportes como: futbol, baloncesto y voleibol además comentaron que el tiempo libre también lo aprovechaban asistiendo a grupos extracurriculares en la universidad como coro institucional, guitarra y pintura entre otros. Mientras que los participantes laicos dijeron que dedicaban su tiempo libre en actividades como: salir a caminar, ir a cine, comer en restaurantes y salir a bailar.

Los principales medios de comunicación que los participantes dijeron utilizar para comunicarse con sus familiares, son: Skype, llamadas telefónicas y mail La frecuencia con que los participantes refirieron comunicase con su familia dependía de la disposición de tiempo y dinero y en el caso de las comunidades religiosas dependían de los medios de comunicación con los que disponían ya que no contaban con internet en las casas de congregación.

En general los participantes manifestaron tener buenas relaciones con otros compañeros migrantes porque se sienten identificados con ellos por su condición de extranjeros. Sin embargo todas las relaciones no son buenas con las personas con las que comparten los lugares de residencia ya que en ocasiones

manifestaron que se producían algunas dificultades en la convivencia ya que cada uno manejaba diferentes costumbres.

7. CONCLUSIONES

Tras el desarrollo de esta investigación y análisis de los datos obtenidos a través de la aplicación de las entrevistas, obtuvimos unos resultados que nos permitieron llegar a las siguientes conclusiones en relación con los determinantes de la salud estructurales e intermedios.

- Sobre las características socio demográficas, encontramos que nueve de los diez participantes son de sexo masculino, en edades comprendidas entre los 21 a 36 años de edad, en estratos socio económicos tres y cuatro, pertenecientes a las carreras de teología, filosofía, odontología y enfermería.
- Sobre las características de la educación el principal problema que todos los participantes tanto del grupo de la comunidad religiosa como de los laicos presentaron, estuvo relacionado con el desarrollo de su programa académico atribuido a la intensidad horaria, la carga académica y la falta de manejo del idioma español en el caso de los participantes Paul, Kyangoma y Lorenzo.
- Sobre las condiciones de vivienda encontramos que los participantes cuentan con todos los servicios públicos (agua, luz, gas, teléfono e internet) y no tienen factores de riesgo para su salud, pues sus residencias no se encuentran ubicadas en zonas con riesgos de deslizamientos, humedad o malos olores producto de materiales tóxicos o basuras.
- En relación a los ingresos y egresos los participantes, no tienen dificultades económicas pues para los participantes, la vida en Colombia es muy barata y accesible a la hora de suplir las necesidades básicas
- En relación a la salud, todos los participantes están afiliados a una EPS (Entidad Promotora de Salud), cuentan con servicios de medicina general y

especializada, y aunque están afiliados a un sistema de salud desconocen sus servicios y afirman que la calidad del servicio es mala.

- Ocho de los diez participantes se auto medican cuando se enferman y prefieren asistir a droguerías, y solo cuando no hay mejoría en su estado de salud asisten a consulta medica en su EPS.
- Dentro de las enfermedades más frecuentes que presentaron los participantes se encuentran las enfermedades respiratorias como gripa, bronquitis y enfermedades de montaña, atribuidas a cambios bruscos de temperatura en la Ciudad de Bogotá; seguido por enfermedades gastrointestinales.
- Se presentaron alteraciones en el sueño y descanso como hipersomnia en Lorenzo, Kyangoma y Paul.
- Encontramos que algunos participantes presentaron desorden en los hábitos alimenticios ya que tienen ayunos prolongados, hay omisión de por lo menos una de las comidas diarias y aumento en el consumo de comidas rápidas.
- Los participantes de comunidades religiosas, en su tiempo libre practican actividades de recreación y ocio como: voleibol, futbol y baloncesto, también asisten a grupos extracurriculares como coro institucional, guitarra y pintura. Y los participantes del grupo de los laicos realizan actividades para distraerse como ir al cine y frecuentar lugares como bares y restaurantes.
- Los participantes, se comunican a través de medios como la internet y el teléfono para mantener los lazos de comunicación con sus familias, este último lo utilizan con menos frecuencia debido al alto costo de las llamadas.

- Encontramos que los participantes tienen sentimientos de alegría y tristeza cuando se comunican con sus seres queridos, situación que ellos afirman que afianza los lazos con sus familiares y allegados.
- En relación con las redes de apoyo los participantes tienen buenas relaciones con sus amigos del país de origen, compañeros migrantes y compañeros del país receptor.

Finalmente se observa que el proceso migratorio genera cambios importantes y significativos para la vida de los participantes específicamente en torno a la situación de salud, debido al proceso de adaptación que todo migrante debe enfrentar a su llegada a un nuevo país y la interacción de sus determinantes sociales de la salud, ligados de manera estrecha a la situación por la cual se generó la migración.

8. RECOMENDACIONES

A continuación daremos algunas recomendaciones a los nuestros participantes acerca de los cuidados para la salud que deberían tener en cuenta al llegar Colombia y durante su estadía en nuestro país específicamente en la ciudad de Bogotá.

Recomendaciones para proteger tu cuerpo del clima en la ciudad de Bogotá

El clima de Colombia varía en temporadas de lluvia que comprende los meses de abril a junio y de agosto a noviembre; y durante el resto del año es temporada de calor.

Bogotá, está ubicada a 2600 metros sobre el nivel del mar “el clima, es frio debido a la altura y se maneja una temperatura promedio de 7 a 14 grados centígrados”¹²⁷ durante el día se pueden presentar varios cambios de temperatura, por ejemplo en la mañana puede hacer sol y en la tarde se pueden presentar precipitaciones o viceversa, por esto es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Ponerse ropa abrigada e impermeable para el clima frio.
- Utilizar bufanda en la mañana para cubrir boca y nariz, ya que impide el paso de aire frio a los pulmones y también el paso de virus que se encuentran en el ambiente.
- Tener a la mano sombrilla, aunque el día este soleado.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C, ya que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y evitar los resfriados. Las frutas que tienen mayor

¹²⁷PROEXPORT COLOMBIA. Portal Oficial de Turismo de Colombia. Ubicación geografía de Colombia y Clima. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/informacion-practica/viajar-a-colombia-informacion-y-consejos/antes-de-venir/geografia-colombiana> . Consultado: el 14 de noviembre de 2010.

cantidad de vitamina C como: naranja, limón, mandarina, toronja, guayaba, fresa, kiwis y mango, y verduras como pimentón, perejil, espinacas, coliflor y acelgas entre otros.

- Aunque el día este frío es importante utilizar protección para la piel como bloqueador solar.
- Es importante hidratarse, tomar abundante líquidos aproximadamente un litro de agua diaria y si es posible más, es relevante hidratarse en temporada de lluvia y frío, porque “La piel se deshidrata por falta de agua ante la llegada de la temporada invernal, lo cual provoca descamación o sensación de estiramiento, labios secos, manos y uñas maltratadas y picazón en las piernas”¹²⁸.
- El clima frío provoca el deseo de tomar bebidas calientes en especial café, pero en ocasiones se exagera en su consumo y esto no es bueno ya que el café es un diurético (es toda aquella sustancia que al ingerirla provoca eliminación de agua) y provoca la eliminación de agua llevando a la persona a algún grado de deshidratación. También es una bebida que estimula el sistema nervioso central generando en las personas estados de calma y placer por la liberación de dopamina que en muchos casos produce dependencia a la bebida, de la misma manera bloquea el (neurotransmisor de adenosina) generando disminución en el sueño. Por eso se recomienda tomar café de forma moderada (uno o dos tazas al día) con el fin de evitar alteraciones en el sistema nervioso.

¿Cómo debemos alimentarnos?

Ya que muchas veces no nos alimentamos adecuadamente y como consecuencia no tenemos buenos hábitos alimenticios, es importante seguir estas recomendaciones al llegar a Colombia:

¹²⁸ EANTA. Rincón Natural. Recomendaciones para protegerse del frío. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://elenalang.perublog.net/2007/10/25/recomendaciones_para_proteger_tu_cuerpo_del_fr_o consultado: el 13 de noviembre de 2010.

- Consumir alimentos principalmente preparados en casa
- Consumir agua en botella, no de la llave
- Cocinar bien los alimentos en especial las verduras
- Comprar los alimentos en lugares reconocidos y verificar fechas de vencimiento
- No consumir en gran cantidad condimentos, ya que pueden alterar el proceso de digestión de alimentos ocasionando enfermedades gastrointestinales como diarrea, vomito y estreñimiento.
- Es importante incluir frutas y verduras en su alimentación diaria
- Es importante mantener el itinerario de las comidas, es decir, una buena dieta en la que se incluyan cinco comidas diarias evitando la sensación de hambre, debilidad y desequilibrios alimenticios, algunas de las recomendaciones que usted puede seguir son:

- **Desayuno:** es una de las comidas más importantes del día, después del ayuno nocturno y es importante brindar energía al cuerpo para iniciar las actividades diarias. Un desayuno saludable debe incluir carbohidratos y proteínas como: pan integral, frutas, cereales, huevo, leche y queso. Un ejemplo de desayuno completo son los siguiente:

1. Cereal entero con leche descremada y fruta, queso bajo en grasa y una tostada integral y jugo de naranja natural.
2. Huevos en tortilla, con pan integral y café.

- **Onces o media mañana:** es la comida que usted realiza en el lapso de tiempo entre las comidas principales como el desayuno y el almuerzo y puede consumir una porción de fruta o un jugo natural.

- **Almuerzo:** durante el almuerzo se debe incluir una porción de arroz si se desea, o algún otro cereal como pasta, una porción de proteínas que la brinda la carne, pescado o pollo y verduras ya sea en ensaladas o cocidas con algún aderezo y acompañado de jugo natural.
- **Refrigerio:** es otra de las comidas importante en el lapso de comidas principales el almuerzo y la cena. Aquí se puede consumir galletas y una tajada de pan o tostadas integrales.
- **Cena:** en esta comida es importante no consumir alimentos que no sean de fácil digestión ya que el cuerpo se dispone a descansar y durante el sueño el metabolismo del organismo es más lento y el gasto de calorías es menor. El consumo de avena, ensaladas o leche son algunos de los alimentos que usted puede consumir en las noches.

“Es hora de cuidar nuestro cuerpo comiendo de forma saludable.”

Prácticas para dormir y descansar

El sueño es de gran importancia porque “se trata de un segundo estado en el que vive el ser humano y que se caracteriza por una desconexión de la conciencia y de la reactividad ante el medio externo. En este estado se produce un proceso complejo de actividad cerebral que es incluso más intenso que aquel que se tiene durante el día”¹²⁹. La mayoría de las personas considera que el sueño es una

¹²⁹Dr. CONTRERAS Gustavo. Columna de opinión. El Sueño. Porque es importante dormir. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/29/pagina%20A71.pdf>. Consultado: el 13 de noviembre de 2010.

etapa de inactividad, sin embargo el no dormir adecuadamente disminuye el rendimiento y la capacidad intelectual de las personas.

Algunas de las prácticas para conciliar el sueño y que este sea reconfortante al día siguiente son:

- Cenar tres horas antes de conciliar el sueño evitando las comidas grandes cantidades de alimentos y grasas.
- Acostarse en un lugar cómodo, con cobijas limpias y si usted quiere podría colocar en las cobijas un olor agradable que a usted le agrade.
- Practique una terapia de relajación, iniciando por dejar de lado las preocupaciones o problemas, luego realizar ciclos de respiración que inician inhalando y exhalando el aire de forma lenta y finalmente relajar los músculos del cuerpo.
- Algunos de los autores expertos en el sueño como el Dr. contreras Gustavo, tomar una infusión caliente que no contenga lácteos antes de dormir.
- Leer un libro antes de dormir ayuda a conciliar el sueño.

¿Qué hacer cuando te enfermas?

En primer lugar es importante que no se auto medique al sentirse enfermo ya que esto puede generar problemas de salud como “alergia, dolor de cabeza, somnolencia, náusea, diarrea y urticaria, y en el caso de los antibióticos, se pueden fortalecer a las cepas víricas y el virus se hace inmune a los

antibióticos”¹³⁰. Por lo anterior, es importante que cuando la persona se enferme, asista al médico para que el diagnóstico y tratamiento sea realizado por parte de profesionales de la salud.

En la universidad, donde se desarrolló esta investigación cuenta con un servicio de consulta externa con especialidad en medicina familiar, servicio al que los estudiantes les brindan atención primaria, gratuita y personalizada con solo presenta el carné de la universidad y que incluye servicios como el traslado a instituciones con mayor nivel de complejidad, de ser necesario.

La universidad también cuenta con una parte de inmunización en convenio con un hospital de Bogotá donde les ofrecen de forma gratuita el servicio de vacunación con el fin de evitar riesgos para desarrollar alguna alteración o desequilibrio en la salud.

Asumir el control de tu salud está en tus manos por eso debes tener en cuenta:

1. Deje de lado el sedentarismo

Si durante su vida no ha estado activo o desarrollando actividades físicas, es importante que dé inicio a una rutina de actividad física, de forma moderada y siguiendo las siguientes recomendaciones.

- Realizar caminatas o correr alrededor de 20 a 30 minutos
- Asistir al gimnasio

¹³⁰ PFIZER ES SALUD. Trabajando juntos por un mundo más sano. Peligro de la automedicación. Disponible en internet en el siguiente enlace: https://www.pfizer.es/salud/salud_sociedad/uso_racional_medicamentos/peligros_automedicacion.html. consultado: el 13 de noviembre de 2010.

- Si no hay tiempo de desarrollar actividades deportivas, entonces simplemente se pueden hacer rutinas como: bajarse antes del bus y caminar hacia su sitio de destino, utilizar las escaleras y no el ascensor, luego del almuerzo caminar por 15 minutos.

Es importante dedicar una parte de tu tiempo a descansar de la rutina y realizar otras actividades que sean de su agrado.

2. Cuida tu peso corporal

Los problemas de salud como la obesidad son factores de riesgo que facilitan la presencia de alteraciones cardiacas, hipertensión y obesidad, otras alteraciones de la salud como anorexia se presentan por la falta de ingesta de comida que a su vez también traen problemas para el organismo. Por eso es importante alimentarse adecuadamente y realizar actividad física de forma regular.

Comunicarte te hace bien, afianza tus vínculos

Al dejar su país de origen las personas no solo dan inicio a un nuevo estilo de vida sino que también tiene que adaptarse a una nueva forma de comunicación con sus seres queridos utilizando diferentes medios de comunicación que antes no eran comunes a la hora de comunicarse con sus familias.

Aunque las familias estén en el país de origen, es importante afianzar los lazos afectivos ya que esto le ayudara a sentir apoyo emocional para seguir adelante con los proyectos que los participantes tienen en Colombia.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Migración. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.mequieroir.com/migracion/migracion_porque.phtml consultado: el 08 de noviembre de 2010.
2. BUITRAGO, Diana. Experiencias de niños y niñas que están viviendo migración parental internacional, y su relación con la salud, Bogotá Colombia, junio 2007 junio 2008.
3. MONSALVE Alejandra, Diana, MUÑOZ Carolina, OSPINA Carol. Vivencias de los niños en situación de migración parental y los cambios en su cuidado diario en Bogotá, Colombia. 2009.
4. DUQUE, María Claudia. ESLAVA, Daniel. JAIMES, María Belén y MEJÍA, William. Experiencias y Situación de salud de niños y niñas viviendo migración parental en Bogotá y en dos municipios de Risaralda y de sus madres y/o padres emigrantes. 2009.
5. ROJAS, Lorena, GAVIDIA, Angélica. Experiencias de la vida cotidiana de los niños y niñas viviendo (MP) en Municipio de Santuario Risaralda para el primer periodo del 2009
6. FERNÁNDEZ, Rossy Carlota. Estilos de vida de los Estudiantes de una universidad Privada que se encuentran viviendo migración estudiantil interna e la Ciudad de Bogotá.
7. CASTRO Aragón Edith Yuliana, GUTIÉRREZ Cruz Leidy Liliana. Las Experiencias Relacionadas Con La Salud de Jóvenes Universitarios En Bogotá que están Viviendo Migración Parental Internacional durante el Primer Semestre de 2010.
8. OIM. Organización Internacional Para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.OIM.org.co consultado: el 17 de junio de 2010.

9. OECD. Migración internacional el rostro humano de la globalización Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.oecd.org/dataoecd/19/31/43569178.pdf>. consultado: el 17 de junio de 2010

10. LINARES, Eddy. SUAREZ, Sandy. Características de salud de los migrantes internacionales, que reporta el jefe de hogar de un municipio de Risaralda durante 2008 - 2009 análisis de la etnoencuesta LAMP. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/18230/2/articulo5.pdf> consultado: el 17 de junio de 2010

11. ARANGO, Joaquín. Migración y desarrollo. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=66000102> consultado: el 17 de junio de 2010

12. ANCIZAR, Manuel. Colombia migraciones, transnacionalismo y desplazamiento. Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Humanas. 2006. Pág. 22

13. AMÉRICA ECONÓMICA. Crisis económica impulsa migración de estudiantes latinoamericanos dentro de la región. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.americaeconomia.com/negocios-industrias/crisis-economica-impulsa-migracion-de-estudiantes-latinoamericanos-dentro-de-la-> Consultado: el 24 de Agosto de 2010.

14. CONEXIÓN COLOMBIA ¿Bienvenidos a Colombia? Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.conexioncolombia.com/20070705134/Migracion/%C2%BFBienvenidos-a-Colombia.html> Consultado: el 23 de agosto de 2010.

15. PERIÓDICO EL TIEMPO. Edición Enero 22 del 2007. Cada vez más extranjeros vienen a Colombia a aprender español. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.skyscraperlife.com/noticiasco/3810-cada-vez-mas-extranjeros-vienen-colombia-aprender-espanol.html>
16. PHILES, Maribel. Porque van los extranjeros a Colombia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.lexiophiles.com/espanol/%C2%BFpor-que-van-los-extranjero-a-colombia> consultado: el 23 de Agosto de 2010. porque van los extranjeros a Colombia
17. ICETEX. La movilidad extranjera en Colombia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://movilidad.universiabllogs.net/movilidad-extranjera-colombia-postgrados>. consultado: el 23 de Agosto de 2010.
18. MOYA, José. Migración y salud en México: una aproximación a las perspectivas de la investigación; 1996-2006. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.mex.opsoms.org/documentos/migracion/migracion.pdf>
Consultado: el 06 de noviembre de 2010.
19. Ministerio de sanidad y consumo. Estudio de inmigración y salud pública: enfermedades infecciosas importadas. Pág. 193. 2007.
20. AGUDELO Andrés. Debate parlamentario sobre migración y salud en España. Revista de salud publica. Vol. 14. 2009.
21. ROSES, Mirta. Organización Panamericana de la Salud. Tercer congreso por la salud y la vida Cuenca Ecuador, Abril 10 -13 de 2007. Determinantes intermedios y estructurales de la salud.

22. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la lengua española-vigésima segunda edición. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.rae.es/rae.html>. consultado: el 24 de agosto de 2010.
23. UNICEF. Convención de los Derechos de los Niños. 1989. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.unicef.org/colombia/10-temas.htm consultado: el 19 de Agosto de 2010.
24. MALDONADO Alma una mirada diferente sobre la internacionalización y globalización de la educación superior: reconsiderando el papel de los estudiantes internacionales. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.comie.org.mx/congreso/memoria/v10/pdf/area_tematica_13/ponencias/1551-F.pdf. consultado: el 24 de agosto de 2010.
25. OIM. Organización Internacional para las Migraciones. Quinta Conferencia Sudamericana Sobre Migraciones. La Paz Bolivia. Noviembre 2004. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/3990.pdf> consultado: el 24 agosto del 2010
26. Nacido en otra parte. Historia de las migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.bantaba.ehu.es/obs/files/view/Nacido_en_otra_parte_Parte_2.pdf?revision_id=54747&package_id=54707 Consultado: el 04 de Septiembre de 2010.
27. NAJIB, abu-warda. Las migraciones internacionales. Universidad Complutense de Madrid Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://revistas.ucm.es/ccr/11354712/articulos/ilur0707550033a.pdf> consultado: el 06 de septiembre del 2010.
28. PELLEGRINO, Adela. La migración internacional en América Latina y el Caribe: tendencias y perfiles de los migrantes. Santiago de Chile, 2003. P, 6. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) - División de Población.

29. GARCÍA, Amalia. La Jornada Migración. Disponible en internet en el siguiente enlace: [http://migracion.jornada.com.mx/migracion/opinion/las-Disponible en internet en el siguiente enlace: migraciones-internacionales-en-un-mundo-globalizado](http://migracion.jornada.com.mx/migracion/opinion/las-Disponible-en-internet-en-el-siguiente-enlace:migraciones-internacionales-en-un-mundo-globalizado) consultado: el 06 de septiembre del 2010.
30. OIM. Organización Internacional para las Naciones. Migración e Historia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/migration-management-foundations/migration-istory/lang/es>. consultado: el 03 de septiembre de 2010.
31. OIM. Organización Internacional Para las Migraciones. Disponible en internet en el siguiente enlace: www.OIM.org.co consultado: el 17 de junio de 2010.
32. CELADE. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. migración internacional de latinoamericanos y caribeños en Iberoamérica: características, retos y oportunidades. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/1/26021/Migracion_conceptual_CELADE.pdf. consultado: el 03 de septiembre de 2010
33. SANDOVAL Ruiz Erika. Migración y desarrollo en América Latina: ¿Círculo vicioso o círculo virtuoso? México D.F. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.pensamientoiberoamericano.org/articulos/0/25/0/migracion-y-desarrollo-en-america-latina-circulo-vicioso-o-circulo-virtuoso.html>. Consultado: el 04 de septiembre de 2010.
34. MINISTERIO DE EDUCACIÓN ESPAÑA. Los grandes desplazamientos de la humanidad. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://recursostic.educacion.es/kairos/web/temas/Desplazamientos/desplazamientos5_01.html consultado: el 13 de noviembre del 2010.

35. ERVITI, Segura. Dinámica y perspectiva de la población Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://www.cedem.uh.cu/docencia/poblacion_y_desarrollo/conferencia_6.pdf
consultado: el 13 de noviembre del 2010.
36. CONAPO. Consejo Nacional de Población. Migración interna. Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=247 consultado: el 13 de noviembre del 2010.
37. CELADE. La migración internacional. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.eclac.org/publicaciones/xml/2/5432/LCG.2062_p3.pdf
consultado: el 13 de noviembre del 2010.
38. NIÑO, José Francisco. las migraciones forzadas de población, por la violencia, en Colombia: una historia de éxodos, miedo, terror, y pobreza Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.ub.es/geocrit/sn-45-33.htm> consultado: el 13 de noviembre del 2010.
39. ENCUESTRO INTERNACIONAL MIGRACIONES. Causas y consecuencias económicas y sociales Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.eumed.net/eve/resum/2004migra.htm> consultado: el 06 de septiembre del 2010.
40. Las casusas de la emigración en América Latina desde la perspectiva de la iglesia en América Latina y del Celam. Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tQGJNJ7mLUJ:www.migrante.org.br/artigo2outubro.doc+causas+de+la+migracion+mundial&cd=16&hl=es&ct=clnk&gl=co> consultado: el 06 de septiembre del 2010
41. Las casusas de la emigración en América Latina desde la perspectiva de la iglesia en America Latina y del Celam. Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tQGJNJ7mLUJ:www.migrante.org.br/artigo2outubro.doc+causas+de+la+migracion+mundial&cd=16&hl=es&ct=clnk&gl=co> consultado: el 06 de septiembre del 2010

42. PONTÍN, Mauricio, La Movilidad Humana, in Peregrinos en Esperanza por la fuerza del Espíritu, SEPMOV- CELAM - 1999, pág. 25
43. UNESCO. Estadísticas de los Estudiantes internacionales a nivel mundial. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.uis.unesco.org/ev.php?ID=2867_201&ID2=DO_TOPIC consultado: el 05 de septiembre de 2010.
44. LA ACTUALIDAD DE ALEMANIA, Educación y Ciencia. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.tatsachen-ueber-deutschland.de/es/educacion-y-ciencia/main-content-07/estudiantes-extranjeros.html>. consultado: el 08 de septiembre de 2010.
45. DIARIO DE NOTICIAS. Más del 50% de los extranjeros que estudian en España son mujeres. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.aulaintercultural.org/printbrev.php3?id_breve=1430. consultado: el 08 de septiembre de 2010.
46. LA TERCERA. Educación. “Más de 44 mil alumnos extranjeros estudian en España”. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://latercera.com/noticia/educacion/2010/08/657-281071-9-mas-de-44-mil-alumnos-extranjeros-estudian-en-espana.shtml>. consultado: el 08 de septiembre de 2010.
47. BASTEIRO, DANIEL. España, destino número 1 de la beca Erasmus. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.publico.es/espana/205878/espana/destino/numero/beca/erasms>. Consultado: el 08 de septiembre de 2010.
48. RODRÍGUEZ R. Migración de Estudiantes un Aspecto Económico. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.inmigracionyvisas.com/a634_educacion_finanzas.html consultado: el 05 de septiembre de 2010.

49. Redacción de La Nación. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=639940 consultado: el 05 de septiembre de 2010.
50. Instituto Nacional de Estadísticas y Censo de la República Argentina (INDEC)¹ Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.indec.gov.ar/principal.asp?id_tema=164 consultado: el 05 de septiembre de 2010.
51. BOHOSLAVSKY, Pablo. Informe Estadístico sobre Estudiantes Internacionales Programa de Promoción de la Universidad de Argentina. Argentina. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.universia.com.ar/contenidos/datos-estudiantes.pdf> consultado: el 5 de septiembre de 2010
52. THIS IS CHILE. Intercambio universitario Las universidades chilenas tienen convenios de intercambio de alumnos con otros países. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.thisischile.cl/frmContenidos.aspx?ID=519&sec=103&eje=Estudiar> . consultado: el 09 de septiembre de 2010.
53. RODRÍGUEZ GÓMEZ ROBERTO. Universidad Autónoma del Estado de México. Migración de Estudiantes: Un Aspecto del Comercio Internacional de Servicios de Educación Superior. Toluca, México. 2005. Pág. 221-238.
54. EL TIEMPO. Cada vez más extranjeros vienen a Colombia a aprender español. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.skyscraperlife.com/noticiasco/3810-cada-vez-mas-extranjeros-vienen-colombia-aprender-espanol.html>. consultado: el 23 de agosto de 2010.

55. VACAFLORES, Victor. Miradas sobre las Migraciones Bolivianas. Aporte para el informe sobre las migraciones. Capítulo Boliviano de Derechos Humanos, democracia y desarrollo. Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.derechoshumanosbolivia.org/archivos/biblioteca/migracion.pdf>
consultado: el 4 de septiembre de 2010.
56. ESTÉBANEZ, Pilar. Migración y Salud. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.ideasydebate.com/inmigracion/?p=180> consultado: el 2 de septiembre de 2010.
57. OMS. Salud de los Migrantes. Consejo ejecutivo 122ª reunión. 20 diciembre de 2007. Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB122/B122_11-sp.pdf consultado: el 1 de septiembre de 2010.
58. ACHOTEGUI. Joseba. Migración Y Crisis: El Síndrome Del Inmigrante Con Estrés Crónico Y Múltiple (Síndrome De Ulises). Avances en Salud Mental. Revista Internacional Vol. 7, núm. 1 – Marzo 2008. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.bibliopsiquis.com/asmr/0701/achotegui.pdf> consultado: el 15 de septiembre de 2010.
59. Organización Mundial de la Salud. (OMS), Promoción de la salud glosario. Ginebra. Pág 16.
60. RAMÍREZ. María Guadalupe. Coordinación General de Asesoría y Políticas Públicas Gobierno de Estado. La salud asunto de quien... Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://laip.sinaloa.gob.mx/Revistas/CGA/CausaComun/Junio2007/ANALISIS_SALUD_ASUNTODEQUIEN. consultado: el 22 de octubre del 2010.
61. OMS. Comisión sobre los determinantes sociales en salud. Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/interim_statement_spa.pdf
consultado: el 22 de octubre del 2010.

62. WHITEHEAD M. The Concepts and principles of equity and health. Health Promot Int. 1991.
63. GUIRAO, Joseph. Salud Pública. Determinantes del proceso salud enfermedad. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://s3.amazonaws.com/lcp/sociologia1/myfiles/4-Determinantes.pdf> consultado: el 02 de octubre de 2010.
64. DRIVER, Bruns. categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación. Venture Publishing Inc.
65. BONILLA CASTRO, Elsy. Más Allá del Dilema de los Métodos. Bogotá. 1997.
66. BONILLA Elsy, RODRÍGUEZ Penélope. Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Santa fe de Bogotá. 1995
67. COFFEE, Amanda; ATKINSON, Paul; ZIMMERMANN, Eva, Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación. Universidad de Alicante. Edición 2006.
68. RESOLUCIÓN N° 008430 DE 1993 (4 DE OCTUBRE DE 1993). Disponible en internet en el siguiente enlace: http://www.unal.edu.co/dib/promocion/etica_res_8430_1993.pdf. consultado: el 13 de agosto de 2010.
69. MINISTERIO DE SALUD GUATEMALA. Determinantes del estado de salud en Guatemala. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:4627akwoK5MJ:www.healthystems2020.org/files/830_file_GTDeterminantes_del_estado.pdf+determinantes+de+la+salud+intermedios+y+estructurales&hl=es&gl=co&pid=bl&srcid=ADGEESiW consultado: el 6 de noviembre del 2010

70. CASTILLO, Lorena. Ventajas e inconvenientes de estudiar en el extranjero Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.universidades.com/noticia.asp?contenido=87206> consultado: el 5 de noviembre del 2010
71. TSOKAKTSIDU, Dimitra. Identificación de las dificultades de los estudiantes de intercambio y de los profesores en las clases de traducción Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.ugr.es/~greti/puentes/puentes9/05-Dimitra.pdf> consultado: el 5 de noviembre del 2010.
72. UNIVERSIDAD JAVERIANA. Guía para estudiantes extranjeros participantes en el programa de movilidad Universidad Javeriana : Disponible en internet en el siguiente enlace: http://puportal.javeriana.edu.co/portal/page/portal/PORTAL_VERSION_2009_2010/internacionales/resources_v51/Gu%EDa%20para%20estudiantes%20extranjeros_0.pdf consultado: el 5 de noviembre del 2010
73. PAMPILLON, Rafael. ¿Qué son las remesas de emigrantes? En: Economy weblog. Vol. 3. 21 Abril 2009; Pág. 23
74. BANCO SANTANDER. Becas del Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://becas.universia.net/CO/beca/38521/becas-santander-iberoamerica-2010-11-becas-realizar-estudios-master-oficial-vinculado-doctorado-mencion-calidad-1> consultado: el 06 de Noviembre del 2010
75. Un informe revela que ser estudiante universitario cuesta 15% más. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.elsantafesino.com/cultura/2004/05/14/2487> consultado: el 5 de noviembre del 2010.
76. Enfermedad. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.colegiovirgendeeuropa.com/PDFs/apuntes%20maria%20jesus/segundaev/SALUD%20Y%20ENFRMEDAD.pdf> consultado: 25 octubre de 2010

- 77.OMS. Enfermedad. Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/EnfermedadDefinicion.htm>
consultado: 25 octubre de 2010.
- 78.CEPVI. Relación entre enfermedad física y aspectos emocionales Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.cepvi.com/psicoge.htm>
consultado: 8 de noviembre del 2010
- 79.Magia religión y medicina Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.picantito.com/magia-religion-medicina.htm> consultado: el 8 de noviembre del 2010
- 80.SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD. Alerta por enfermedades respiratorias agudas Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.radiosantafe.com/2008/02/23/alerta-por-enfermedades-respiratorias-agudas> consultado: el 5 de noviembre del 2010
- 81.BERMÚDEZ, Julio. Presidente Asociación Colombiana de Atención Prehospitalaria, Médico Cirujano. Bogotá, Enfermedad Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.encolombia.com/medicina/Libroguibasicaprehospitalaria/Enfermedadporaltura.htm> consultado: 25 de octubre de 2010.
- 82.MACHADO, Antonio. El descanso y el sueño Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://raulcelsoar.idoo.com/salud/descan.htm>
consultado: el noviembre 8 del 2010
- 83.HERRERO. Elisabeth. MAPFRE. Hábitos del sueño y descanso Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/habitos-descanso-hombres.shtml> consultado: el noviembre 8 del 2010

84. RECETAS TRUCOS Y CONSEJOS. Gastronomía de Kenia. Recetas, trucos y consejos. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.aretas.com/gastronomia-africa-kenia.html> consultado: el 27 de octubre de 2010.
85. Uso productivo del tiempo Disponible en internet en el siguiente enlace: www.revistaterapiaocupacional.cl/.../0,1371,SCID=19117%26SID=667,00.html Consultado: 12 de noviembre de 2010
86. SKYPE. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.masadelante.com/faqs/skype> consultado: el 28 de octubre de 2010.
87. PROEXPORT COLOMBIA. Portal Oficial de Turismo de Colombia. Ubicación geografía de Colombia y Clima. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/informacion-practica/viajar-a-colombia-informacion-y-consejos/antes-de-venir/geografia-colombiana>. Consultado: el 14 de noviembre de 2010.
88. EANTA. Rincón Natural. Recomendaciones para protegerse del frío. Disponible en internet en el siguiente enlace: http://elenalang.perublog.net/2007/10/25/recomendaciones_para_proteger_tu_cuerpo_del_frio consultado: el 13 de noviembre de 2010.
89. Dr. CONTRERAS Gustavo. Columna de opinión. El Sueño. Porque es importante dormir. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/29/pagina%20A71.pdf>. Consultado: el 13 de noviembre de 2010.
90. PFIZER ES SALUD. Trabajando juntos por un mundo más sano. Peligro de la automedicación. Disponible en internet en el siguiente enlace: https://www.pfizer.es/salud/salud_sociedad/uso_racional_medicamentos/peligro_automedicacion.html. consultado: el 13 de noviembre de 2010.

ANEXOS

Anexo 1: Entrevista

INSTRUMENTO EXPERIENCIAS DE SALUD DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MIGRANTES INTERNACIONALES EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE BOGOTÁ

FICHA No _____ FECHA: _____

1. DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS:

- Pseudónimo _____
- Edad: _____
- Sexo: M ___ F ___
- Lugar de procedencia: _____
- Lugar de estudio: _____
- Programa: _____
- Semestre: _____

2. VIVIENDA- ESTRUCTURA FAMILIAR

- ¿Donde vive actualmente?
- ¿Con quién vive actualmente?
- ¿Cómo se siente en el lugar donde habita actualmente?
- Cuéntenos cómo han sido sus relaciones familiares
- Actualmente cómo es la comunicación con sus familiares

3. INGRESOS

- ¿Usted cómo se sostiene económicamente?
- ¿Cuáles son sus gastos?
- ¿Tiene usted alguna dificultad económica?
- Cuéntenos si durante este proceso usted ha recibido ayudas económicas por parte de las instituciones que usted estudia.

4. SALUD

- ¿Está afiliado a servicios de salud? A cual y con qué servicios cuenta
- ¿Cuéntenos usted qué hace cuando se enferma?
- ¿cómo cree que la migración ha afectado su salud?
- ¿Cómo cree que es su salud actualmente?
- ¿Por qué razones ha ido a algún servicio de salud desde que vive en Bogotá?
- ¿Con qué frecuencia asiste a controles en los servicios de salud?
- Si ha asistido a algún servicio de salud ¿Qué tan satisfecho se encuentra con la atención recibida?
- ¿para Ud. Que es enfermedad?
- Cuéntenos qué hace usted para mantener un buen estado de salud

5. EDUCACIÓN:

- ¿Cuéntenos como es su programa académico?
- ¿Cuéntenos como ha sido el desarrollo de su programa académico en Colombia?
- ¿Cuéntenos porque escogió Colombia como país destino para estudiar?
- ¿Cómo ha influido la migración en su programa académico?
- ¿Cuéntenos si ha presentado dificultades en su estudio?

DETERMINANTES INTERMEDIOS

6. SUEÑO Y DESCANSO

- ¿Ud. cuántas horas duerme?
- ¿Qué tal duerme?
- Cuéntenos si al despertar siente que ha descansado
- Cuéntenos si desde su estadía en Colombia ha presentado alguna alteración en su sueño y descanso

7. ALIMENTACIÓN

- Cuéntenos que alimentos consume habitualmente
- Cuéntenos como sus hábitos alimenticios han cambiado desde que llego a Colombia
- ¿Cómo piensa que es su alimentación?

8. RECREACIÓN Y OCIO

- ¿Cuéntenos qué actividades de recreación y ocio ud realiza?
- ¿Qué hace en su tiempo libre?

9. COMUNICACIÓN

- ¿Cuéntenos como es la comunicación con su (s) padre (s), familiares y amigos?
- ¿cuéntenos qué siente cuando dialoga con ellos?
- Cuéntenos con que tiempo dispone para comunicarse con ellos y que medios de comunicación utiliza?

10. REDES DE APOYO

- ¿Cómo son las relaciones con otros estudiantes que también han migrado a Colombia?
- ¿Qué tipo de relaciones tiene con ellos?
- Actualmente cómo son sus relaciones con sus amigos (país de origen)

Anexo 2: Consentimiento Informado

Consentimiento informado para describir las experiencias de salud de estudiantes universitarios migrantes internacionales en una universidad privada de Bogotá durante el segundo semestre de 2010

La información que se presenta a continuación tiene como finalidad ayudarle a decidir si usted quiere participar en un estudio de investigación de riesgo mínimo. Por favor léalo cuidadosamente. Si no entiende algo, o si tiene alguna duda, pregúntele a la persona encargada del estudio.

Título de la investigación: experiencias de salud de jóvenes viviendo migración internacional a Colombia, en una universidad de Bogotá durante el segundo semestre de 2010.

Personas a cargo del estudio: Erika García Mendoza, Claudia Marcela Sánchez Ruiz, Ingrid Tibáquira Rodríguez. Estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana.

Dónde se va a desarrollar el estudio:

Información General del Estudio de Investigación: narrar las experiencias de salud de jóvenes viviendo migración internacional a Colombia, en una universidad de Bogotá durante el segundo semestre de 2010.

Plan del Estudio

La investigación se desarrollará por medio de una entrevista semiestructurada que será aplicada a cada estudiante universitario migrante internacional en Colombia, el tema de la entrevista se centrará sobre los cambios que se presentaron antes y después en los determinantes de la salud desde proceso migratorio.

La entrevista incluye datos personales y preguntas relacionadas con migración, educación, vivienda, acceso a servicio de salud, estilos de vida, sueño, descanso alimentación y recreación.

Las entrevistas tendrán una duración de dos horas, serán grabadas y escritas en el formato de preguntas, al finalizar la investigación se proporcionará a cada participante un informe de la misma.

Beneficios de Participar en este Estudio:

Los estudiantes universitarios recibirán un informe con una síntesis de los resultados obtenidos. También se les brindará información a través de un folleto sobre actividades de cuidados en salud basada en los determinantes intermedios y estructurales tratados en la temática.

Riesgos de Participar en este Estudio de Investigación: No se conoce de ningún riesgo que afecte la salud física o mental de los participantes durante el proceso investigativo. Pero se pueden manifestar expresiones ó emociones durante el desarrollo de la entrevista.

Privacidad: la entrevista se realizara de forma privada. En un lugar tranquilo ubicado en las instalaciones de la universidad, con el fin de lograr animar la confianza del entrevistado y mantener las distracciones al mínimo.

Confidencialidad: la información obtenida en la investigación, será exclusivamente para uso académico. Tendrán acceso a ella las investigadoras y el personal autorizado como el Comité de ética de la Facultad de Enfermería de la Universidad Javeriana.

Anonimato: no se escribirá el nombre de los entrevistados en el formato de la entrevista. Cada participante se identificará con un pseudónimo.

Participación voluntaria: La decisión de participar en esta investigación es completamente voluntaria. Usted es libre de participar en este estudio así como de retirarse en cualquier momento.

Preguntas y contactos: si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación comunicarse con: Erika García Mendoza, teléfono 3204791901, Claudia Sánchez, teléfono 2324584, Ingrid Tibaquirá teléfono 2326519 (investigadoras).
María Claudia Duque, teléfono oficina 3208320 ext. 2655 (Asesora de la investigación. Docente Pontificia universidad Javeriana).

Consentimiento: De manera libre doy mi consentimiento para participar en este estudio. Entiendo que ésta, es una investigación, para efectos académicos. He recibido copia de esta forma de consentimiento informado.

Declaración del Investigador. De manera cuidadosa hemos explicado al participante la naturaleza del protocolo arriba enunciado. Certificamos que, basado en lo mejor de mi conocimiento, los participantes que leen este consentimiento informado entienden la naturaleza, los requisitos, los riesgos y los beneficios involucrados por participar en este estudio.

ANEXO. 3
Matriz Determinantes
de la Salud
Estructurales e
Intermedios.

**Anexo 3: Matrices de análisis de resultados
Determinantes de la salud estructurales**

CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIOS
VIVIENDA	LUGAR DONDE VIVE	1	Yo vivo sur de Bogotá. Cerca de la estación de Olaya de transmilenio. Entonces... el barrio se llama San José. Creo que es la región mas pobre de Bogotá	
		2	Se llama barrio Palermo.	
		3	En chapinero ahí en la 53 con 16 Es una casa de tres pisos, el lugar es amplio y yo creo también que eso favorece	
		4	Vivo aquí en Chapinero	
		5	Vivo en Mosquera eh fuera de Bogotá. Pues el lugar es bien, es cómodo no tengo ninguna dificultad.	
		6	Bueno en este momento estoy viviendo muy cerca a la universidad, barrio javeriana zona javeriana el lugar ha sido muy cómodo para estudiar, por la cercanía ha sido muy cómodo	
		7	En el barrio Nicholas de Federmann, al lado del campin	
		8	Yo vivo en la primera con 24 en el barrio santa Isabel.	
		9	En el barrio el berejel de la ciudad de Bogotá.	
		10	Vivo en chapinero.	
		1	Yo vivo en una comunidad que se llama misioneros de la Preciada Sangre, todos somos en casa y ahora somos 10 personas, somos personas del Salvador, de Perú, de Guatemala y de Brasil también. Espero no vive ninguno de Colombia.	

	CON QUIEN VIVE	2	Vivo con tres compañeros mexicanos, es una casa de renta son varios cuartos y gente de varios de todos lados de Colombia	
		3	Si... es una casa de formación hay dos sacerdotes y tres que estamos en formación dos en teología y uno en filosofía ósea para ser ordenados entonces ahí estamos de México Costa Rica y Chile.	
		4	Pertenezco a una comunidad de religiosos misioneros del espíritu santo	
		5	En un seminario	
		6	Con mi novio	
		7	Yo vivo con una comunidad religiosa	
		8	Vivo halla en una comunidad religiosa que significa entonces misioneros estudiantes con intensión de después terminar los estudios de ser sacerdotes. Trabajador ya sea religioso misionero de la Consolata que viva ya en una comunidad internacional con diferentes personas los Colombianos, los africanos que vienen de diferentes países y los latino brasileiros, argentinos y colombianos	
		9	Yo soy misionero de la Consolata y entonces estoy viviendo en una casa de formación. De los misioneros de la Consolata en la ciudad de Bogotá que se llama CAFT. Comunidad apostólica romana teológica de interculturalidad	
		10	Vivo en una comunidad religiosa Vivimos 5 personas actualmente la comunidad está compuesta por puros extranjeros de distintos países y el convivir la vida es sencilla es muy libre,	

INGRESOS

CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIOS
		1		
		2	Tengo una beca financiada por el Banco Santander. Se llama beca internacional. Me da una mensualidad de 10.000 pesos Mexicanos y ya yo veo como me los gasto como los reparto.	
		3	<ul style="list-style-type: none"> • nosotros ahora recibimos una mensualidad en la comunidad • la economía el general me parece que el nivel de vida es muy asequible • 150.000 pesos al mes y no me da pena decirlo, entonces de ahí uno tiene que sacar para las copias, transporte, realmente no vivimos así suntuosamente yo creo que la parte que nos ayuda mucho como religiosos es que la comunidad te soporta es decir las provisiones, el alimento, los servicios eso nos no preocupa porque está cubierto por la comunidad 	
		4	Pues yo dependo totalmente de la comunidad como ven soy estudiante no apporto económicamente, no trabajo... mi a porte mas bien va en la línea pastoral y en la línea que de pronto llamamos este... ser correspondiente o corresponsal con la comunidad digo la casa. Pero económicamente nos dan dinero mensualmente para los gatos personales	
		5	Por dos modos, uno los paga la comunidad religiosa el seminario donde estudio, y hay otra parte de ingreso económico que es por un trabajo que tengo aquí en una casa hogar una casa de ancianos.	
		6	Mis papas me están sosteniendo	

		7	Bien ahhh... nosotros calculamos entre alimentación, vestimentas... recreación etc. vacaciones todas esas cosas más o menos umm... unos ah 4.000 dólares al año más o menos entre estudios, alimentación como ya dije una parte me ayuda la familia y otra parte me colaboran algunos sacerdotes, amigos y la propia congregación.	
		8	la comunidad es la que me sostiene, la comunidad se convierte en su familia. Entonces es la comunidad la que responde a tus necesidades económicas	
		9	la congregación de los misioneros de la Consolata a la que pertenezco, tiene todo que ver de mi vivencia en Colombia todos participamos en poner un fondo común con nuestros trabajos obras labores de unos miembros por ejemplo ahora estoy haciendo mis estudios no estoy trabajando pero hay otros miembros que están trabajando en diferentes áreas y también tenemos bienhechores que nos ayudan con sus bienes para nosotros para la formación y para la misión entonces en este sentido pertenecemos en una comunidad. Donde tenemos miembros trabajando otros educándose bueno y cada persona por lo menos haciendo algo en la participación de la comunidad	Comunidad religiosa
		10	Yo en Colombia en la comunidad en que estoy... formo parte de la congregación y la congregación nos sostiene totalmente no hay una. Nosotros trabajamos el puede trabajar trabaja y de esa forma nos sostenemos. Pues la manutención total. Jajaja. Ya más personal nos dan 150.000 pesos mensuales. pero tu familia te ayuda te manda una	

			mensualidad? No pues la congregación que estoy. Yo no he recibido plata de afuera nosotros nos mantenemos nosotros mismos. Nos auto sustentamos.	
INGRESOS	GASTOS	1	Fotocopias, y cosas personales.	
		2	No alcanza mucho. Lo uso en cosas personales y cosas de la universidad como fotocopias y buses.	
		3	los gastos son por parte de la comunidad, las fotocopias, el café lo que vayas a necesitar, cosas más grandes por ejemplo ropa, zapatos y eso pues le dices al ecónomo, ahí un ecónomo , y el te dice pues bueno ve y checa los precios y luego me dices cuanto es y yo te doy el dinero.	
		4	Generalmente desodorante, pasta de dientes, ropa algunas veces, alguna medicina a lo mejor, los pasajes las fotocopias de aquí de la universidad	
		5	Primordiales son dos el transporte y la comida	
		6	Mis papas me están sosteniendo	
		7	Ahhh... lo normal es alimentación ehhh transporte, vestimenta ahhh recreación ehhh viajes, vacaciones como ya dije generalmente eso es en lo que se invierte el dinero.	
		8	Hay grupos que manejamos plata. La comunidad me da plata mensualmente una plata para sostenimiento de pronto por transporte para la universidad hacer fotocopias en la universidad , hacer gastos personales aseo personales todos estos asuntos. Sin embargo hay gastos que se corresponden a la comunidad por ejemplo la comida, la salud, vacaciones mías.	
		9	nuestro fondo común para cada miembro para sus gastos mensual gastos como trasporte, gastos de su estudio como fotocopiar como	

			comprar aseo personal cosas de esa manera hay cosas por ejemplo tenemos una persona que nos colabora en la casa como en la cocina en la lavandería bueno eso pagamos desde nuestro fondo común pero cada persona tiene algo para sostenerse en sus gastos cotidianos de transporte y cada mes cada persona cada miembro de la comunidad presentamos cuentas al ecónomo tenemos un ecónomo entonces nosotros entonces según lo que nos dio antes al comienzo del mes y el fin del mes presentamos con facturas lo que como hemos gastado esa plata y se ha acabado nos da mas para seguir en el mes siguiente	
		10	Mi dinero lo gasto el transporte, en aseo personal y en cigarros y una salida por ahí.	
INGRESOS	DIFICULTADES ECONÓMICAS EN COLOMBIA	1		
		2		Relaciono la pregunta con la beca.
		3		La comunidad asume sus gastos.
		4	No.	
		5	No	
		6	No	
		7	No hasta el momento no gracias a Dios no he tenido problema con el dinero (risas)	
		8	No... esa puede ser una ventaja pues que tenemos en cuanto uno es misionero en cuanto uno es sacerdote. Porque como la comunidad	

			responde entonces obviamente no vamos a entrar en cierto momento en que la comunidad no puede responder	
		9	Nosotros como acabo de decir vivamos en la comunidad si lo que el ecónomo en su bueno en su poder no me lleva todo el mes yo presento mis cuentas y si él ve que todo lo que me dio se acabo entonces me da más. Para seguir en el corrido de fin del mes.	
		10	Normalmente me tiene que alcanzar no, pues siempre me sobra tengo un guardadito ahí. Tampoco gasto mucho.	

SALUD

CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIO
SALUD	Plan Obligatorio de Salud E.P.S (Empresa Prestadora de Salud)	1	compensar	
		2	seguro internacional se llama DISCAR	
		3	Estamos afiliados en un POS ¿si? Si Plan Obligatorio y es lo básico, en compensar	
		4	Si pertenezco a la EPS de compensar	
		5	Si a Compensar.	
		6	Si EPS colsanitas	

		7	cafesalud	
		8	Comeva	
		9	Comeva	
		10	Compensar	
SALUD	QUE HACE CUANDO SE ENFERMA	1	voy medico. O me cuido en casa sino es grave como gripes	
		2	Voy al médico.	
		3	cuando nos enfermamos nosotros no vamos al compensar porque ahí nos tardan 30 años (risas) vamos con el médico al amigo y entonces el nos revisa y eso ha salido excelente	
		4	Generalmente, si depende del tipo de enfermedad si es una gripe lo tradicional tomar mucho líquido tratar de abrigarme bien de lo mas así que tomo es acetaminofén casi así busco otro tipo de medicamentos	
		5	Pues prácticamente pues buscar algún remedio, no he caído así muy grave de enfermedad gracias a Dios	
		6	... hasta el momento no me he enfermado (risas) llevo prácticamente cuatro meses y no he requerido del servicio.	
		7	Generalmente, bueno hasta ahora no he tenido dificultades de salud ósea consulto lo rutinario por decir cuando tengo una gripa o un dolor de estomago, una cosa así rutinaria urgencias he utilizado una vez urgencias yo prácticamente no consulto el servicio médico yo llevo aquí dos años y lo he utilizado tres cuatro veces por máximo	

		8	<p>Estar enfermo uno lo relaciona mas como con fiebre y si no de pronto es que yo estoy como cansado hoy muchos trabajos entonces uno se deja hay y dice, miremos mañana si sigue.. Y si sigue la casa común que uno va hacer es ir a una droguería decir uno tiene fiebre que hago? Bueno... pásame aquí como unos medicamentos no se de fiebre no se normales. Y luego uno toma esto y si desaparece uno dice bueno de pronto era un cansancio o algo así o a veces hice algo un poco más duro entonces es así. Pero eso yo hago eso es normal entre comillas. Buscó a una persona especializada pero cuando la cosa sigue tomado esos medicamentos normales digamos para el fiebre o cualquier enfermarse para el estomago la cosa sigue hay uno digo Paul te toca ir a otro segundo nivel. Entonces ir donde el médico para que me diga esta es la situación debes tomar tal pastilla la cosa sigue bueno... hay entonces unos exámenes recomiende lo que me puede recomendar</p>	<p>Inicialmente asiste a droguerías y automedicación y después medico</p>
		9	<p>Yo estoy afiliado a un centro de comeva... me voy para allá si quiero una exanimación o una cita de mas allá eso hago la cita desde mi casa... pero si estoy enfermito un día si digamos amanezco como con marea voy de una y halla me dan una cita con un doctor entonces en eso puedo decir puedo hacer las citas en la casa o puedo presentarme directamente en el centro.</p>	
		10	<p>Pues.... Siempre trato de no enfermarme eh... cuando me enfermo no tomo pastillas como que no... y tampoco voy al médico no me gusta es algo que me levanto muy mal muy mal ahí ya toca ir. La última vez que me enferme fue hace dos meses que andaba con una gripe horrible. No pasaba me salía pero al siguiente día volvía y tuve que ir dos meses ahí con esa gripe. Prefiero no ir y no hacer nada</p>	
		1	<p>Si yo he ido un medico pero de compensar hasta ahora no se. Más de mis hermanos de casa han usado y ha gustado mucho de este plan. Y hablo muy bien.</p>	

SALUD	CALIDAD DEL SERVICIO.	2		
		3		
		4	Hay que tener paciencia siempre... si hay que tener paciencia porque es protocolo y a veces muy tedioso. a veces hay que llegar con el hígado afuera para que sea una emergencia	
		5	Compensar en el POS es muy difícil, uno pide una cita, para cita médica o cosas así y se la dan para dos o tres meses y aunque sea por urgencias.	
		6		N/A no lo ha usado
		7	Yo creo que en ese sentido el tema de salud es un poco desorganizado porque por ejemplo no hacen la diferencia entre urgencias y consulta rutinaria yo he asistido una vez o dos veces que he asistido a urgencias y he demorado como dos horas para que me atiendan y era una urgencia	
		8	Bueno hasta ahora cuando me atendieron... me atendieron bien pero antes de buscar esa cita era un lío. haber como te dicho eso es muy triste eso decía yo porque uno paga no se cuando uno paga como 165 y pico casi mensualmente. Pero eso es o interesante si uno no paga se corta el servicio, pero si uno paga para mantener el servicio es muy Verraco no se. Es difícil. Porque eso me dolió mucho. Porque yo pago casi dos años pagando pero no he ido ninguna enfermedad grave el gobierno lo llama de alto riesgo pero es nada... yo solamente lo cirugía y la cirugía constaba 39mil pesos. Entonces yo digo porque es tan duro buscar las citas mientras la persona está pagando y lo interesante hubo un cliente de una EPS en mi casa comeva alguien esta llamando para	

			la cita pero cuando llega ya le toca pagar para la misma cita	
		9	Bueno los servicios de salud están bueno alcanzables pero halla en los campos es difícil eso yo he vivido y bueno en una manera u otra eso me ha dado la luz cuando estoy saliendo para halla siempre llevo unos pastillas, unas medicinas de ayudar de primera ayuda se llama así? O primer auxilio si primer auxilio que puedo ayudar a alguien en el camino y también nosotros como comunidad tomamos unos talleres para ayudarnos para tener unos conocimientos como podemos ayudar esas personas halla	También reciben desde comunidad capacitación en salud
		10	es que rémala (Risas) es como la obligación que tenemos. que cualquier extranjero tiene que tener aquí. Nos obliga a tener ese servicio. Yo digo que malo. lo que yo he usado es odontología que es buena. Pero en medico es un tramite engorrosísimo. Que ir a un medico acá quita oca es mejor ni ir.	
	MIGRACIÓN Y SALUD	1	yo tuve un choque de temperatura que afecto mi cuerpo. En el primer mes tuve yo como una alergia de frio	
		2	Pues en parte si y en parte no. Pues nada ha sido una gripa simplemente y supuestamente estamos en los picos de enfermedades de gripe pero hasta hay no	
		3	enferme de bronquitis por los cambios de temperatura por los cambios tan radicales que hay en Bogotá, ósea esta el solazo y tu estas que te derrites del calor y caminas una cuadra y ya está el aguacero Mareo por el cambio de altura	fue el cambio de altura la ciudad de México tiene 1200 metros aquí creo que andan por 2500
		4		N/A no ha

			estado enferma
		5	Descomposición en el sueño.
		6	Hasta el momento no me he enfermado (risas) llevo prácticamente cuatro meses y no he requerido del servicio.
		7	<p>Pues al principio yo me agitaba bastante viviendo aquí , ósea con correr un poco haciendo actividades físicas me agitaba bastante con el tiempo ahora lo siento normal pero yo siento el cambio de clima viviendo en Bogotá y viajando a otro lugar o estando en mi casa siento que aquí en Bogotá me agito más rápido o me cuesta por ejemplo generalmente yo duermo por decir normal 6 horas y aquí cuando llegue dormía hasta 10 horas y yo n me explicaba porque me sentía muy cansado como tensionado y ahora con el tiempo el organismo de alguna manera se ha ido adaptando generalmente duermo 6 o 7 horas máximo</p> <p>Razón consulta: tuve dolor de garganta y gripa entonces por ese motivo decidí pedir que me dieran alguna vitamina o una cosa así que me pudiera aumentar las defensas contra la gripa, y pedí así como un chequeo general a ver si me podían ver a ver como estaba de manera general en salud y me salió todo bien solamente era una gripa si momentánea</p>
		8	Tanto yo no puedo decir que me ha afectado realmente el cambio de clima o de la cultura todo esto. Bueno en relación más o menos era un poco mas como salud al país como cambio de cultura significa cambio del estilo de alimentos. Eso bueno me afecto al principio pero después de un tiempo uno de acostumbra y ya cuando el cuerpo se acostumbra las cosas se vuelven como normal. Pero de salud como enfermedad

			no. Este fiebre y tener gripe para mi es algo normal eso pasa... yo tenía gripa cuando estuve en mi país que un porque un cambio de clima o también por un cambio de clima uno tiene no se gripe en este momento el otro momento no tiene bueno si puede llamarle enfermedad pero yo siempre no considero la gripe como enfermedad.	
		9	prácticamente no porque no mi país esta ubicado en la zona tropical como Colombia aunque francamente hablando mi pueblo...bueno el clima de mi pueblo es un poco diferente que lo que estamos viviendo en Bogotá. Pero generalmente la clima que encontramos en Colombia son las mismas que encontramos en mi país mi pueblo es un poco regular como digamos ... no es tan caliente ni tan frio	Asocia migración con el clima
		10	En mi caso sentí una mejoría yo venía de México y en México me fue muy mal en todos los sentidos el clima era un clima rarísimo la gente de ahí pues buenísimo pues para mí que era de clima frio... me la pase mal. Alergias al sol toda la piel se me oscureció. Llegar aquí a Colombia fue más rico más sano. Me sentía mas cercano a mi clima por el clima también, por la comida también muy cercano a comidas	
	PERCEPCIÓN DE ENFERMEDAD	1	Cuando no te sientes bien. Y no puedes realizar las actividades que realizas cotidianamente.	No sano
		2	Es un proceso biológico de interacción entre varias entidades de tu organismo el ser humano y el ambiente.	Determinantes-interacción
		3	Yo pensaría que es como, bueno se va a oír muy chistoso, pero yo pensaría que es como perdida de una condición saludable que te impide pues como llevar una vida normal, igual seria como un desequilibrio	desequilibrio
		4	Carencia de salud (risas) no pues algo que desestabiliza algo que esta	carencia

SALUD	PERCEPCIÓN DE ENFERMEDAD		dentro de lo normal la persona ósea. Puede ser del ámbito físico o del ámbito síquico desestabilización	
		5	Es una deficiencia del cuerpo, el cuerpo se latera en su estado físico normal pasa a una irregularidad.	deficiencia
		6	Para mí la enfermedad es cuando un individuo no está sano mentalmente, físicamente o le está afectando algo que deteriore su continua rutina.	No sano
		7	Según lo que yo entiendo vendría siendo como una alteración de la actividad normal de una persona ósea como una alteración de los órganos do de la actividad que uno realiza normalmente eso es lo que yo entiendo de enfermedad	
		8	Bueno no se que puedo decir... no soy un enfermero pero bueno. Una enfermedad como algo fuera de la persona una enfermedad puede ser en general fuera de mi persona ese es algo que viene de afuera es un algo un poco metafísico. Produce otro ser. Es un ser que esta fuera de mi viene y me afecta entonces puede venir de diferentes formas virus y bacterias que fuera de mi persona. Pero mirándolo así se podemos llamar de enfermedad porque ya esta fuera de la persona. O una enfermedad puede ser cuando ya esta dentro de la persona ósea entonces ya se habituó a la persona entonces la persona digamos ya esta enferma. Entonces una enfermedad es cuando la salud de la persona no esta en una forma normal clínicamente hablando porque clínicamente para tiene para ser una persona que con un salud normal debe ser tal cosa... las condiciones entonces cuando uno o mas de esas condiciones.	
		9	Bueno una enfermedad es bueno una falta en el funcionamiento normal del cuerpo del ser humano entonces si hay algo que no esta pasando bien o algo esta actualizando mas que lo normal eso es una	

			enfermedad.	
		10	Enfermedad. Es no estar sano. La falta de salud es no se... es estar enfermo implica sentirme mal algo esta pasando ahí.	
SALUD	SALUD ACTUAL- MENTE	1	me siento bien. Me siento muy bien aquí. Me gusta el clima me gusta el ambiente que Bogotá tiene me gusta mucho. Entonces yo me siento muy bien.	
		2	Pues buena no puedo decir que es excelente. Por que he tenido gripe.	Si o no ha tenido gripe
		3	<ul style="list-style-type: none"> - A horita, es que la verdad parece que ustedes me cacharon con todas las enfermedades (risas), hace poco la semana pasada me he enfermado del estomago, - me encubo un foco de infección pero horrible no yo sentía que se me dormían las articulaciones y con temperatura entonces yo dije bueno 	
		4	Buena, buena... Bueno he padecido de... tengo una gastritis crónica pero esta tratada y una hernia hiatal también esta tratada y algunas comidas o algunas cosas que debo evitar, pero en general tengo bástate rato que no tengo resfríos o nada de eso.	
		5	Pues regular... no puedo decir que un estado físico bien, bien... no regular, este se sobre lleva o lo sobre llevo (risas)	
		6	Buena. No soy muy sensible con los cambios de temperatura, con el ambiente ósea estoy bien	
		7	Yo creo que bien, hago lo recomendable de ejercicio intento alimentarme equilibradamente ósea un poco de todo intento cuidarme mucho en la alimentación y después hago actividades físicas.	
		8	Bueno gracia a dios	
		9	En salud es estable y puedo decir aquí que hace poco hice exanimaciones medicas general y todo esta bien entonces en ese	

			sentido no puedo decir hay problemas halla.	
		10	Mi salud siempre ha sido buena. rara vez me enfermo rara vez me paso como una complicaciones... me enferme mucho en México aquí Pues bien... como te decía aquí me favoreció el cambio.	
SALUD	PRACTICAS PARA MANTENER SALUD	1	Yo camino en parque, yo trotar y me gusta mucho hacer ejercicios físicos. Aquí la universidad no. Yo utilizo parques al frente de mi casa.	
		2	Pues trato de comer bien y hacer un poco de ejercicio (regularmente?) Pues en México era de todas los días pues aquí pues no. Casi no.	Menos intensidad de ejercicio
		3	cuido mucho mi alimentación, los que me conocen saben que yo soy así igual con la limpieza de las manos y así me lavo todo, entonces lo que trato es de comer cosas saludables ósea nunca dejo de comer verduras la lechuga ósea yo encetado de la vida lo exijo, lo exijo en casa, de hecho si no hay entonces pido que me lo preparen para mí solo y hago ejercicio cuando puedo, ´porque yo quisiera estar todo el tiempo haciendo ejercicio pero luego las cosas que tengo que hacer no me dejan tiempo , entonces todos los días procuro ir a correr entonces digo ya con eso me mantengo como más o menos en un buen estado más o menos no tan debilucho	Ejercicio-correr -buena alimentación
	4	Eeeeeee... En general pues trato como te decía... Ahorita en lo principal trato de mantenerme juicioso con las medicinas y la alimentación principalmente		
	5	Ahí sí como dicen ustedes me corcharon (risas) no pues que hago no pues prácticamente no hago mucho ejercicio no hago gran cosa, trato de alimentarme muy bien... pues se ve (risas) hasta eso cambia en la comida no aquí trato de cuidarme más en eso de la <u>alimentación</u> , pero eso si que yo haga ejercicio no eso no yo no tengo mucho tiempo... se que siempre hay tiempo, pero es la excusa perfecta no... (Risas)		
		PRACTICAS PARA MANTENER SALUD		

		6	Que hago... trato de mantenerme no se... el fin de semana trato... bueno el estudio no me da muchas oportunidades para hacer deporte ir a un gimnasio pero los fines de semana trato ir a caminar o esparcirme como ir al centro para como para mantener dispersa un poquito la mente.	
		7	Por ejemplo yo vivo en la 53 con 30 entonces todos los días hago caminatas de allí hasta aca después intento ir una vez dos veces al gimnasio después sábados y domingos generalmente hago una hora una hora y media , por ese lado trato de cuidarme bastante después en la alimentación soy bastante selectivo con los alimentos intento comer bastante fruta verduras no tanto por ejemplo en restaurantes no consumo porque no se en qué condiciones se lavaron, a donde fue comprado, si es orgánico, inorgánico, todas esas cosas en ese sentido me cuido bastante me gusta comer bastante variado pero en porciones pequeñas generalmente no como mucho o por decir no como en un mismo plato mucho sino variado y en porciones pequeñas ehh... es una manera que yo encuentro para cuidarme no consumo mucho café, gaseosas, tabaco, alcohol.	No se realizo pregunta directamente
		8		
		9	Bueno yo soy atleta y futbolista entonces para mantener mi salud siempre estoy haciendo ejercicio sino puedo alcanzar hacer ejercicios digamos muy fuertes de correr cosas así por los menos tomo tiempo cada día por lo menos de caminar una hora un camino caminar	

		10	Como bien no se, no hago deporte es mi carencia pero me alimento bien. Yo se que el alimentarse bien da una salud buena. Camino mucho... pero no lo considero como un deporte camino porque me gusta pero deporte como salir a correr como no se	
--	--	-----------	--	--

EDUCACIÓN

CATEGORÍA	Código	Ent	Texto	Comentario
EDUCACIÓN	PROGRAMA ACADÉMICO	1	yo estoy aquí porque yo gane una beca para estudiar licenciatura en la javeriana. primer semestre cuando llegue yo tome como 9 asignaturas. Ahora yo tomo como 5 asignaturas más. Parte de estas asignaturas yo estoy estudiando también taller de guitarra, técnica vocal, yo participo de dos coros, coros de la facultad de teología y coro institucional de la universidad. A mí me gusta mucho cantar.!!! jajaja	
		2	- estoy en enfermería.... Es bueno es excelente... es como todo no puede ser tan excelente del todo.. pero tampoco puede ser del malo del todo... tiene cosas buenas pero también tiene cosas malas - el nivel de exigencia académica es un poco mas alto pero también en México tenemos profesoras excelentes como las que tenemos aquí	Percepción programa (C.I)
		3	otros dos años fueron como de estudio pastoral entonces no fueron como de estudios pero si vine a algunos doctorados aquí a la universidad pero normal	2 años, antes pastoral ahora en la u (1 semestre) teología

EDUCACIÓN	PROGRAMA ACADÉMICO	4		No respondió.
		5	Pues estoy estudiando teología, en mi programa académico me ha ido bien no... tengo un promedio no muy alto no o medio bajo bueno mediano 4.3 en general, mmm.. Pero bien al principio me costó trabajo al cambiar el modo de estudio n, cambian siempre cambian cosas expectativas del lugar de estudio a otro he eso también depende de la universidad y todo eso, pues si afecta un poco pero poco a poco uno se va acoplando.	
		6	Como es muy pesado (risas) si, requiere mucho estudio mucho tiempo ósea prácticamente todo el tiempo es tareas, trabajo y a mí me ha parecido muy bueno en ese sentido porque me mantiene como estudiando, me mantiene como estudiando.	
		7	Yo llegue en el 2008 finales del 2008 me ofrecían la posibilidad de estudiar en tres universidades la de Simón bolívar, la fundación universitaria san Alfonso y la javeriana yo tenía ósea dan esa posibilidad para quien quiera entonces recién cuando yo llegue tome dos semestre en la alfonciana después yo viendo que el nivel académico no era de acuerdo a mis expectativas yo empecé hacer los trámites para cambiarme de universidad y elegir el programa de la javeriana fue un poco por eso , pero si tenía la oportunidad de elegir	
		8	Bueno el desarrollo de carrera al principio era difícil porque cuando prender el idioma me toco aprender el idioma en dos meses y medio. Yo hablo ingles desde mi niñez bueno halla hablo ingles y mi idioma materno que es el KIYALU.	

		9		
		10	Aquí en la facultad de filosofía el programa es muy abierto entonces es muy rico porque no hay reglas. Solo en teología. Tu tomas un curso que tu quieras vas a clase cuando tú quieras es como mucha autonomía en la filosofía creo que eso es como una riqueza es algo muy positivo de que en esta universidad halla un programa de filosofía muy abierto	
EDUCACIÓN	COLOMBIA COMO PAÍS PARA ESTUDIAR MOTIVA- CIONES	1	en principio yo podía escoger. Mas después tuve que cambiar de proyecto entonces juntaron a todos los estudiantes de América latina aquí en Bogotá. Entonces por eso yo vine aquí en Bogotá. Y antes yo no tenía escogido nada.	La comunidad religiosa lo decidió
		2	pues me quería ir a Chile pero lleo el terremoto y se callo la escuela..Pues dije pues Colombia. Pues así no me quedo otra opción... estaba dentro d mis opciones pero toco la segunda Colombia	
		3	la teología antes no estaba tan bien de acuerdo a los parámetros de la comunidad aquí en la javeriana, en México si ya horita con los el replanteamiento que se hizo llamo la atención de la congregación, entonces dijeron ha pues aproveche y quédese allí en Colombia y la haces y probamos a ver qué tal entonces soy conejillo de indias (risas) soy el primero a ver qué tal salgo.	Comunidad sugirió quedarse y estudiar acá
		4	Jajajajaja bueno...tuve la oportunidad después de poder terminar mi noviciado en México de venir aquí a Colombia con otro hermano. Pues porque se dio dentro de la congregación como los panoramas académicos que mejor nos pueden dar las herramientas para ser buenos sacerdotes buenos religiosos. Colombia tiene no solamente por ser la javeriana sino por su contexto una riqueza muy grande para personal religioso	

EDUCACIÓN	COLOMBIA COMO PAÍS PARA ESTUDIAR MOTIVA- CIONES	5	Bueno en mi caso, en la comunidad donde yo vivo nos dan a escoger entre 3 países, que fue Brasil, fue España y Colombia, porque decidí Colombia por descartar los demás (risas) he este no Brasil tiene una lengua diferente, llegar a un país con una lengua diferente tienes que llegar primero a aprender la lengua por eso descartado, España no pues no digo que no sean buenos los estudios, pero soy latinoamericano y formarte en Europa con otra cultura con otras cosas, cuando mi trabajo va a ser en América Latina no y sabiendo que en América Latina la mejor facultad es aquí en Colombia, pues aprovecho una Colombia no, no quiero estudiar teología en otro país que es otra mentalidad.	
		6	Colombia, mira me han hablado muy bien de este país, he tenido muy buenas referencias, en el área de salud ha sido excelente, se escuchan muy buenos profesionales, eso ha sido una de las opción por la cual opte y la otra porque mi novio es colombiano y fue más por esa parte que decidí venirme.	
		7	A mí me interesa el tema de las migraciones , ósea me interesa mucho el problema de la movilidad y Colombia tiene el problema de los desplazados entonces cuando yo más o menos lo que sabía de Colombia el tema de desplazamiento, el tema de la inseguridad de la guerrilla todas esas cosas me pareció interesante vivir en un contexto de esos y yo pedí ósea a nosotros nos dan la posibilidad de elegir donde uno desea estudiar yo para estudiar quería en un contexto latinoamericano por el tema de español entonces me dieron la posibilidad de elegir entre Roma, Estados Unidos y Colombia yo decidí por Colombia	contexto latinoamericano

		8	la dirección general o nuestros superiores haya en roma. Paul tu va Colombia. Llegue aquí en Colombia bueno aquí estoy no puedo decir yo elegí pero no al mismo tiempo no puedo decir yo elegí porque la decisión final no era mía.	
		9	mi congregación es una congregación internacional entonces nuestros superiores nos mandan a diferentes países y para la formación teológica tenemos una casa en Colombia esa es una de las razones que me hizo venir a Colombia segundo que yo tengo mis gustos esta cosa que se llama la teología de liberación también me da mucho gusto de venir a vivir esa cosa en Colombia	
		10	no fue tanto como una elección mía aunque yo decidí venir para acá. solo tenemos dos casas. Hay dos casas de filosofía de nosotros una en México y otra aquí en Colombia por la cercanía fue que yo elegí Colombia y también la congregación me dijo para Colombia entonces fue como mutua. (Nombre de la congregación misioneros del espíritu santo)	
EDUCACIÓN	MIGRACIÓN Y PROCESO ACADÉMICO	1	Como ya lo mencione anteriormente, un poco con el idioma ya que yo no hablaba nada de español cuando llegue. Por eso me dio muy duro... y a veces quería regresar a Brasil. Ya que no entendía nada... y nadie me entendían. Jajajaja Yo pensaba que tener muchas dificultades porque yo cuando llegue no manejaba español, entonces fue una cosa que yo conseguí superar aprender español muy rápido. Leyendo y escuchando yo solo. También a la educación aquí.	
		2	Yo en México veo un programa de esos en 6 meses. Aquí lo ven no se... en dos meses, a veces siento que va muy rápido.... Pero ya me siento un poquito más adaptado	
		3	, a horita si me ha costado un poco acoplarme a al horario porque	Por carga

EDUCACIÓN			antes solo era salir andar por todos lados y uno lo podía hacer flexible decir bueno tengo esto para la semana que entra pero ya, a horita decir bueno hay tarea tengo que hacer esto y esto es mas sistemático me ha costado mucho trabajo en el sentido de que en estos días he estado muy cansado, ósea yo nunca me dormía en una eucaristía ni en la oración (risas) y ahorita ya estoy diciéndole si al señor todo el tiempo con la cabeza (risas)	académica
		4	Bien. No he tenido ninguna dificultad ya que conozco más o menos la dinámica de la universidad porque en la javeriana me gradué en filosofía. De pronto al comienzo es difícil mientras uno se acostumbra se acopla todo... jajajaja al clima, al lugar y la carga académica.	
		5	Yo vine ahí comencé los estudios en javeriana y al principio era difícil porque el sistema educativo en Colombia es totalmente diferente a nuestro sistema de educación	N-A
		6	... mi desarrollo.... Estoy comenzando, pero hasta el momento me ha ido bien pero no te puedo decir si es así es allá, porque hasta ahora estoy entregando exámenes, pero es pesado pero todavía no podría decirte porque no tengo notas que me corroboren lo que yo estoy diciendo.	
		7	Ohh... no tanto por ahí la manera de evaluar que se me ha dificultado un poco sobre todo acá yo tuve la oportunidad de estudiar antes en Buenos Aires y la evaluación era una cosa secundaria ósea no se tenía tanto en cuenta la manera en como usted logro procesar la información ósea tenían otra manera de evaluar y tenían un solo examen ósea la	

			mayoría de ellos profesores exigían un solo examen usted hace todo el semestre te toman un examen y con eso está bien usted pasa o no pasa sino pasa no hay problema usted la prepara bien y la vuelve a presentar	
		8		
		9	siendo un estudiante siendo mi segunda carrera es que en mi recorrido bueno desde la formación que tenía de primaria de pregrado halla en Kenia y después hacer una carrera tenía la institución también muy fuerte en lo exigente en los estudios aquí también la javeriana también prácticamente no he tenido problema	
		10	Si muchisísimo... yo llegue aquí al principio siento cada cambio de país y mas con una condición de religioso. No solo implica cambiar de país y ya !! Implica cambiar comunidad, cambiar de vida de todo. De etapa deeee... todo este cambio mas personal. Influyo en el académico no tanto en la carga académica sino en lo mas personal influyo	
		1	Es como en Brasil, javeriana es como en Brasil entonces yo no tuve dificultad solo al comienzo con el idioma. Yo me sentí muy bien. Y yo tuve también excelentes medios y promedios y algunas asignaturas yo tuve 5.	Idioma (Brasil)
		2	pues si me afecto el rendimiento académico porque van muy muy rápido se me hace que es un programa muy extenso para tan poquito tiempo.	
		3		
		4	No ninguno... pues conozco yo soy graduado aquí de la javeriana en filosofía y conozco como se mueve más o menos a nivel institucional la javeriana, los créditos los requisitos. Etc. y entonces eso no me causa problema. Y ahora, filosofía tiene un poco de diferencia con teología halla en la facultad en cuanto al trabajo que se hace	

EDUCACIÓN	DIFICULTADES ACADÉMICAS		entonces... pero, pero en general si conozco si comprendo un poco todo lo que es la estructura académica de la javeriana.	
		5	Umm... no pues dificultad al principio pero no es una dificultad que no se pueda resolver, es más bien una dificultad de cambio de ritmo, de distancia de institución.	
		6	Hasta el momento no todo bien.	
		7		Dificultades mas de adaptación al currículo a la forma como se evalúa, la distribución de notas
		8	En una universidad. Bueno ya estoy acostumbrado la vida universitaria aunque cambiando la cultura cambia todo. Cambia el sistema... pero mas o menos ha sido un cambio poco difícil primero por la cuestión de idioma y segundo por el cambio de sistema pero hasta ahora ya todo bien, pero uno de entra en el sistema y se acostumbra pero no en acostumbrar de una manera de tolerarse de una manera negativa, sino adentrarse a una dinámica mejor dicho. Ya uno entra en dinámica entra en dinámica y ya no hay problema. Adaptar pues manejar mas o menos 86 % d español mas el 15% que cuando uno aprende otro idioma no puede manejarlo el 100% . y eso ya . el desarrollo esta bien me ha gustado bastante.	
EDUCACIÓN	DIFICULTADES ACADÉMICAS	9	prácticamente no he tenido problema aunque mis primeros días tenia el problema que es lógicamente el tipo de entender estaba tratando de aprender tomar autonomía del idioma entonces aquel tiempo yo tenia ya un poco de dificultad de entender bien lo que el profesor estuvieron diciendo pero prácticamente no he tenido problemas porque aquel	

			tiempo no perdí ninguna materia hasta ahora no he perdido ninguna materia	
		10	Lo complicado es que es examen único no hay cortes no hay parciales no hay nada. Solo hay un examen final al final y ya. Implica implica mas esfuerzo no que tu digas me saco un tres y luego me saco un cuatro. Y ya pase. Aquí tu te juegas el 100% al final y tu estudias como tu quieras eso da mucha autonomía da ehhh el decir es mi responsabilidad estudiar en esta universidad la filosofía es muy buena comparándolo y yo que vivo en chile conocí a esta universidad por la filosofía es rarísimo... porque yo estudiaba otra cosa yo estudiaba Geografía.	

Determinantes intermedios de la salud

CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIO
SUEÑO Y DESCANSO	HORAS Y CALIDAD DEL SUEÑO	1	Primeros meses. Del primer semestre. dormía poco, por todas las cosas por hacer de la universidad.. Dormía entre 4 y 5 horas.	Idea de un tiempo de transición
		2	pues mis 8 horas, si no normal, bien	
		3	Normalmente estoy durmiendo pues si como seis horas y media pero a mí me parece que seis hora son suficientes.	
		4	Yo aproximadamente en promedio duermo de 4 a 5 horas, Bien. jajaja Si, menos de eso ya no. Y luego, Bueno ehhh estoy acostumbrado hacer la siesta, el descanso en la tarde y cuando no lo tengo si me fatigo mucho... cuando lo puedo hacer descanso muchísimo. Que cuando duermo en la noche.	
		5	Entre cuatro, cinco seis, máximo seis y en el bus duermo mucho en el	Tiene

			<p>bus (risas) hora sagrada aprovecho el tiempo. Pues llego tarde en la noche y me acuesto muy tarde en la noche tipo 11, 12 dependiendo las tareas que haya que hacer y hay despertarse a las 5 de la mañana porque hay que salir,</p> <p>No la verdad no siento que el tiempo pasa rápido de hecho llegan días que no... a veces llego aquí un lunes y te ven con cara de viernes sigues cansado no... (risas) porque digo aparte de esto también estudio en otro lugar , el sábado estudio y el domingo trabajo estoy con muy poco descanso, poco tiempo para descansar</p>	demasiadas actividades y no le permiten descansar lo suficiente.
		6	<p>Al día unas seis, (risas) me hacen madrugar y amanecerme</p> <p>Mi sueño bueno intenso o sea yo duermo y no siento nada hasta que me suena el despertador (risas)</p> <p>Sí , pero hay veces que no hay veces que no bueno seis horas es más o menos general pero hay veces que duermo tres o cuatro horas claro y ahí es donde yo prácticamente no siento que haya dormido.</p>	
		7	Ósea rutinariamente estoy durmiendo 6 horas 6 horas y media	
		8	<p>durante el semestre y durante la semana eso es máximo 5 horas por la cuestión de ser tareas de estudiar un poco más y es por eso que me empiezo a dormir a las 11 o 11: 30 pm. O a veces me toca hasta la 1am, me toca estudiar y a las 5:30 am me toca despertarme porque a las 6 me toca ir a la capilla para la oración comunitaria.</p> <p>Depende como he dormido si he hecho mucho trabajo físico y me voy a dormir al día siguiente me despierto pero con nose dolor de espalda, de partes dolor del cuerpo eso no es porque dormir mal sino que cuando hago bastante ejercicio físico al día anterior eso pasa</p>	

		9	Francamente 6 horas. No francamente puede ser no siento con sueño ..el hecho de estar no allí al frente de mi computador no al frente de mis libros no estoy haciendo nada fuerte haya en mi cama es un descanso y ese descanso me llena. 6 horas es mi circulo de sueño 6 horas.	
		10	Trato de dormir 8. A veces 5 a veces 4. A veces me caso más jajajaja. Ya ni modo hay que levantarse no me puedo quedar todo el día en la cama quisiera quedarme en la cama pero no puedo. Hay que ir a la universidad. (risas)	
	ALTERACIONES EN SUEÑO EN COLOMBIA	1	Como dije sí. por la carga de tareas y más aún porque no hablar bien español se me hacia un poco difícil. Pero ahora es un poco fácil y puedo descansar un poquito más. (risas) Mas primer semestre para mí fue muy difícil porque tenía muchos artículos para escribir, ensayos parciales entonces debido al clima y altitud primeros meses yo me sentía muy cansado. Tanto que en algunos días yo necesitaba descansar toda mañana o por toda la tarde yo	no, pero la carga académica no le permitía dormir mucho
		2	No, para nada	
		3	A veces no, no a veces cierras los ojos y suena el despertador y dices no puede ser pero si acabo de ponerlo y ya es mañana y si luego uno anda así como mal, lo que si hago es que después del almuerzo si duermo 20 minutos como la siesta que hacen los japoneses	Siesta en el día
		4	No relámete no, solo que si hago la siesta en la tarde me fatigo mucho	
		5	Pues no se.... Alteración en el ritmo del sueño que ahora se me acorta pero no creo que sea el lugar es la situación en la que me encuentro por los estudios y el trabajo.	
		6	No para nada	
		7	Yo creo que no, si en alguna ocasiones si cuando estoy que se yo	

			preocupado, físicamente o comí una comida muy pesada que se yo en eso si he tenido dificultades para conciliar el sueño pero más que nada es por las actividades que tengo que realizar	
		8	si... al principio sí. Pero ya estoy acostumbrado el cuerpo ya está acostumbrado la diferencia en horas en mi país y aquí es 8 horas	
		9		No
		10	No diría... desde que llegue aquí yo diría que en mi vida tengo mucho problema para dormir para levantarme también (risas) siempre yo creo que a veces me cuesta si rápido paso en la cama 1 hora leo para dormirme pero como que siempre tengo trastorno de sueño.	
CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIO
ALIMENTA- CIÓN	ALIMENTOS CONSUME A DIARIO ITINERARIO DE COMIDAS	1	En casa como nosotros somos extranjeros en la mañana tenemos un buen desayuno con muchas cosas como café, panes, frijoles también, huevos, sopa caldo... como un almuerzo. Porque salimos todo el día desayunamos bien. Y almuerzo es normal. Comemos pero no mucho poca cosa.	
		2	papa, carne arroz, plátano y fruta	
		3	Bueno me hago un sándwich con jamón y café y ya y punto, a veces me como la arepa que quedo de la noche anterior y ya o el tazón de cereal y ya, en el almuerzo si es una comida ya más sustanciosa, la ensalada yo si siempre la pido luego a parte Cecilia nos hace verduras con vinagre y todo a veces así guisadas no verduras, y variamos es en nuestra dieta, entonces variamos siempre pollo, carne de res y pescado esporádicamente compro cada mes puerco por aquello de que nos hace falta en puerco (risa) pero si por mi fuera comeríamos pura verdura pero no (risas) hay carnívoros en mi comunidad y en las	

ALIMENTA- CION	ALIMENTOS CONSUME A DIARIO ITINERARIO DE COMIDAS		noches la comida ya es como arepitas, rollitos de espinaca con queso, yo siempre le he sugerido a Cecilia que nos haga algo poquitico y fácil de calentar porque en las noches ósea uno no va a estar ahí no pues ahora calentar el sancocho noooo pues ahora es sencillo algo que se mete al horno y ya.	
		4	<p>Bueno en el desayuno, siempre... soy enemigo de los cereales y esas cosas no me gustan tanto, me gusta mas por ejemplo el huevo me gusta mucho... el pan el café la fruta. Bueno en costa rica comíamos gallo pinto que es una mezcla de arroz y frijol. Pero por costumbre en mi familia siempre fue café y pan con mermelada mantequilla o un sándwich. Pero siempre trato de desayunar bien por lo menos bien porque a veces las jornadas de estudio largas.</p> <p>En el almuerzo la señora que nos colabora con la cocina trata de mantener el equilibrio entre verduras carnes, harinas. Y Aldo le ayuda.</p> <p>En la cena pues igual a veces... lo que queda del almuerzo, o cositas mas sencillas como hot dogs, hamburguesas, una vez por semana y otro arepitas, pollo con verduras. Bueno algo mas liviano!!!!</p>	
		5	<p>Lo que come un Colombiano papas, arroz (risas) es verdad cuando tu llegas a un restaurante te dan papas, arroz y verduras (risas).</p> <p>Bueno desayuno más o menos a las 5:30, 6:00, desayuno un café, café con leche y un pan no y nada más, a medio día estoy comiendo un yogurt o algo que me encuentre en el paso, a medio día pues si trato de almorzar bien, un almuerzo de los de aquí abajo que te sirven , una sopa , arroz, papas y carne (risas) no pero cambian a veces cambian el este pollo por como le llaman aquí sobre barriga y ya nada mas, la tarde se me pasa muy rápido y casi no como nada, pero si en la noche</p>	

ALIMENTA- CIÓN	ALIMENTOS CONSUME A DIARIO ITINERARIO DE COMIDAS		ceno muy bien, lo que no ceno en el día me lo ceno en la noche (risas) no se llevo a cenar pan , leche este lo que hayan hecho de cenar no, siempre aquí hay arroz, papas y pollo y veo que aquí en Colombia comen mucho pollo, hay que seguir comiendo pollo .	
		6	Mira desayuno, este no estoy desayunando, este almuerzo prácticamente comida chatarra, los fines de semana trato de cocinarme yo, por tiempo, por querer comer algo más saludable y a la cena prácticamente no me gusta cenar , puede ser un sándwich si es que el almuerzo no ha sido muy bueno, pero generalmente no.	
		7	Generalmente un poco de fruta café en leche un poco de pan en algunas ocasiones embutidos queso fiambre huevos y ya está, al almuerzo me gusta bastante la carne generalmente un pedazo de carne y un poco de verduras cuando es en casa como verduras porque más o menos yo se que están bien limpias y todas esas cosas porque yo tuve una mala experiencias con las verduras porque no estaban tan limpias y me cayeron mal y desde entonces no puedo por ejemplo las lechugas llevo como 2 o tres años que no cómo pero si yo las lavo si las cómo y un poco de arroz y basta a la cena generalmente es una cosa así liviana ósea tartas, pastas, arroz que no falta nunca aquí comen mucho arroz, yo estaba acostumbrado a comer arroz una vez a la semana ósea me a costado un poco de comer arroz todos los días	
		8	Yo me acuerdo si quería comer esto al desayuno no puedo porque esto no es porque la comunidad dice que para el desayuno es tal cosa. Pero por lo general hay chocolate, hay pan hay huevos hay jugo de naranja por la mañana hay leche eso es desayuno.	

ALIMENTA- CIÓN			En el almuerzo... aquí depende como siempre carne claro que si... puede ser la cola puede ser carne fina... pero es la carne hay verduras en nuestras comidas por general hay verduras hay papas hay pescado depende de cual día y jugo CENA. Casi igual casi mas o menos igual pero aunque en la cena no usamos la frutas no cómenos frutas en la cena	
		9	No se realizo pregunta	
		10	Desayuno haber... normalmente huevo, cereal, como variadito otro día huevo otro día arepa con queso ó cereal eso es como lo básico. En el almuerzo muy bien !! yo almuerzo en la casa. Yo aquí cuando me quedo no almuerzo aparte por la plata se me hace como muy caro 8.000 ó 12 mil pesos. Entonces un sandwich o nada llevo a mi casa a las 4 no se para mi mejor. En la casa muy bien el almuerzo todos los días variado. Y bien muchas verduras. En la cena es algo como vas rápido hay esta como lo de mucho pan muchas harinas, arepas no se hay esta como lo pesado.	
		1	Es muy diferente, algo no diferente es arroz y frijoles que existen en Brasil, las otras cosas si son diferentes, entonces la manera como preparan las comidas es diferentes, los condimentos es diferentes. Pero es muy rico!!! Jajaja.	Condimentos diferentes
		2	si!!! Muchísimo.... Si extraño muchísimo la tortilla el picante, casi no usan el tomate aquí...varias cosas las ensaladas no tanto.	
		3	Ay si de todo quieres que te diga toda la lista (risas) ayer que tuvimos nuestra celebración hicimos un plato que se llama pozole delicioso, una tortilla rellena excelente (risas) y así podría seguir diciéndoles (risas) mejor no.	

ALIMENTACIÓN Y MIGRACIÓN (Cambios)	4	Yo creo que es bueno a mi puede mucho todo lo que no debería... jajajaja me encantan las frituras, chorizo hee todo lo que comen aquí. Yo soy feliz!!!! Ehhh la arepa y todo eso	
	5	AHHH, cambian bastante, porque antes yo en México, en México es al revés en México se desayuna más que en la cena aquí es totalmente diferente, pero no es culpa de Colombia, es el ritmo que uno lleva, en México se desayuna muy bien y no se almuerza hasta las 3 de la tarde allá de hecho le llamamos comida y ya en la cena pues se come normal, más ligero depende de la persona, y aquí ha sido diferente como que empiezo suavemente y termino con una buena cena (risas)	
	6	Sí, bueno han cambiado desde que yo Salí de mi casa prácticamente, porque ya no hay tiempo para que alguien te cocine, no tienes a nadie que te haga comida y que realmente llegas y puede haber y no puede haber, y no me queda mucho tiempo ya depende de mí si hay o no comida.	
	7		
	8		
	9		
	10	Que extraño cosas pues si extraño la carne aquí comen poca carne es un país que me he dado cuenta que la carne es muy cara la carne de vacuno la de pollo lo comen todos los días. Si digo que eso he extrañado la carne. pero no se porque pero yo creo que es por económicamente aunque en Chile igual es cara pero es más cultural	

ALIMENTACIÓN			comen carne todos los días o día de por medio. Yo no se si tanto el precio pero la gente aquí no come carne. Una vez a la semana y ya en mi casa como mas carne porque estoy yo. Pero comúnmente veo gente que carne no comen n toda la semana, hay veo yo que es mas cultural porque el pollo tampoco es tan barato. Comen mas pollo no se. Digo no se puede ser que me equivoque	
	PERCEPCIÓN DE ALIMENTACIÓN ACTUAL	1		Describe itinerario alimenticio..
		2	Regular porque solo comemos arroz, carne, plátano y papa aquí desde que estoy en Bogotá.	Regular
		3		ya respondió con itinerario
		4	Trato en la medida de lo posible de comer sano... si tengo algo de conocimiento por lo menos de nutrición por el deporte que practicaba que era baloncesto pero en el colegio.	
		5	Bueno no, en ese sentido me lleno, pero que yo tenga una alimentación balanceada no creo que no sea así	
	PERCEPCIÓN DE ALIMENTACIÓN ACTUAL	6	Mala (risas) si porque imagínate como te digo a veces desayuno a veces no y es muy fundamental para el organismo y eso me influye mucho porque en la clase a veces no me mantiene concentrada o a veces yo creo que influye mucho cuando estoy en clase de tomar o no tomar atención.	
		7	Yo creo que es regular y los horarios me han afectado bastante, yo estoy acostumbrado a comer en horarios y ahora mas que nada con el tema de la universidad me ha afectado bastante porque hay día que	

			como a las 12 hay días que como a las 2 a las 4 entonces eso si me ha alterado y a mi generalmente a mi no me gusta comer solamente tres comidas y no mas solo en los horarios establecidos.	
		8	ES BUENA. 50- 50, Entonces por eso yo digo mas o menos si... heee la cuestión de comer 50 – 50 depende de lo que están cocinando.	
		9	No se realizo pregunta	
		10	Pues trata de ser sana trato de comer mucha verdura al almuerzo, un almuerzo que los hace una señora que trabaja en casa siempre nos hace ensalada peros yo le pido mas ensalada me gusta mas la ensalada la lechuga el apio y si. Comer... pues yo diría balanceado yo diría no como mucho pero normalmente como una ración diaria ni poco ni mucho	Come solo en la casa no afuera, periodos de ayuno prolongados.

CATEGORÍA	CÓDIGO	Ent	Texto	comentarios
RECREACIÓN Y OCIO	ACT.RECREACIÓN OCIO Y TIEMPO LIBRE	1	Cantar y leer mucho jajaja por eso yo me escribí aquí en el taller de música. En coro de la facultad yo tengo 4 horas en semana de ensayo. Y coro institucional javeriana son como 7 horas. Son 11 horas de coro que yo ensayo por semana mas una hora de técnica vocal, mas 1 hora de guitarra. Y 3 horas de pintura. Mi gusta mucho. - Y pues a veces salimos con hermanos de la casa. A conocer partes de Bogotá, a cine o a caminar.	
		2	Pues vamos a pasear a los museos, a caminar a echarnos unas cervezas, a jugar baraja Pues descansar, hacer los deberes. y salir a conocer.	
		3	Umm, aunque el horario es como apretado en la semana hemos dispuesto como congregación darnos un día libre, y nosotros hemos	

RECREACIÓN Y OCIO	ACT. RECREACIÓN OCIO Y TIEMPO LIBRE		decidido que es el viernes, entonces el viernes en la tarde noche ya como desde las cinco o seis nos formulamos algo, entonces decimos que onda que vamos a hacer ¿nos vamos a cine, nos vamos a comer un helado, vamos a cenar a un restaurante? O saben que compre dos películas que están rebuenas y vamos y nos plantamos en la sala y con palomitas de maíz crispetas y ahí, la respectiva chela y ya eso es otro descanso, luego si hay algún festejo pues hacemos fiesta y entonces eso es otro momento para recrear, cada mes o cada dos meses ya a horita les digo cada tres meses porque no hay tiempo decimos vamos de paseo para integrarnos como comunidad salimos por ejemplo que a Guatavita, a Raquira en un fin de semana en un puente	
		4	Bueno yo sería feliz jugando baloncestos y futbol y todos los que son juegos del común pero el problema es que yo tengo un problema en la espalda una hernia distal en la quinta vértebra por eso yo no puedo hacer deportes de impacto porque me duelen las piernas, me duele la espalda entonces me da pereza salir a correr así solo. Y hace dos años vengo practicando natación. Voy dos veces a la semana a nadar una o dos horas. Y descanso los días que no tengo que ir a la universidad.	
		5	Duermo (risas) DESCANSAR... sitio (risas) no pues como recreación aquí yo tomo los talleres que imparte aquí la javeriana he bueno teología, pertenezco al grupo del coro y lo tomo como un distractor no, algo para relajarme y no tomar la rutina de siempre Pues la verdad es que, como que no hay mucho tiempo libre.	
		6	Salir a caminar el fin de semana ha sido como mi mayor esparcimiento que he tenido (risas) Estudiar (risas) no tengo tiempo libre para serte sincera ósea trato de buscar un huequito pues los domingos, pero tiempo libre que yo diga	

			pues hoy me dedico a hacer esto pues no puedo me retraso en mis tareas.	
		7	Ahh. Futbol voleibol un poco de gimnasio, música, salir conocer algunos lugares y así y los domingos aprovecho para hacer un poco de caminata, salir correr porque como me queda cerca el parque Simón bolívar entonces voy allí, y a veces como me gusta bastante el deporte aunque aquí no ofrecen mucho espectáculo deportivo solo el futbol, algunas veces voy a lugares deportivos a ver y así.	
		8	Gasto mucho en las tareas y leer el internet también gasto mi tiempo pero no todo el tiempo no tampoco, pero chatear con amigos, mandar mensajes, revisar no se que ... bueno ese estilo de cosas la vida normal y también leer los periódicos de mi país porque están en internet y bueno si otros días... hago deporte o jugar billar no sé. Esas cosas... si es fin de semana dormir un poquito más eso primero. Dormir más o menos hasta las 10 de la mañana o salir no sé como amigos o vida social ese estilo de pasatiempos... salir no se rumbea. O ir al cine a veces	
		9	También tomo un tiempo de visitar a diferentes especialmente personas como enfermos personas que tienen dificultades me gusta mucho compartir con las personas que quieren practicar ingles yo manejo ingles los que necesitan ayuda de ingles me gusta mucho. Entonces paso mucho tiempo en cosas vinculadas a los estudios los fines de semana yo hago una pastoral en animación misionera y vocacional entonces camino con diferentes parroquias de la ciudad de Bogotá fuera de Bogotá también	Actividades parroquiales y de comunidad religiosa
		10	En mi tiempo libre..... ehhhh hay tiempo libre? Es más personal así como salgo con amigos amigas a cine a un café.	

categorias	Código	Ent	Texto	Comentario
REDES DE APOYO	RELACIONES FAMILIARES	1	Mi relación es muy estrecha con ellos, somos unidos en familia por eso los extraños. Y más cuanto están tan lejos.	
		2	Ha sido buena	
		3	Hay no ahí si soy terrible mal mal (risas) ósea mal porque me absorbe todo lo que estoy haciendo acá y la verdad soy muy malo para eso si no es por mi madre que es una santa y que ella es la que me habla (risas) yo no sabría nada de mi familia y con mis amigos igual entonces en ese sentido si mal.	
		4	Es un proceso.... Obviamente uno quisiera estas ahí con ellos acompañándolos pero vamos aprendiendo a tener una relación de otra manera...	
		5	Bueno umm regular... Pues... no pues no soy muy apegado a mis familiares... le hablo ... no se a veces es decirlo feo pero les hablo mas por compromiso porque son mis papas, no porque hay que pobrecitos, hay que como los extraño no pues no yo creo que es al contrario se preocupan más por que saben que estoy en Colombia y toda la mentalidad que tienen de Colombia la imagen exterior de Colombia es feo no	
		6	Excelente no he perdido contacto con ellos hemos sabido mantener la relación a pesar de la distancia por medio de internet muy constantemente	
		7		No respondió

		8		No respondió
		9	Mis relaciones familiares en el sentido de mi familia. Bueno yo vivo en una familia bastante grande con mis hermanos mi mama y mis hermanas también mis sobrinos. Nosotros vivamos en el campo entonces la familia mía solamente vivamos mi mama porque mi papa murió hace unos ocho años mis hermanos mis hermanas mis cuñadas y sobrinos hijos de mis hermanos ya porque estamos viviendo en una finca que es nuestra	Dice con quien vivía en Kenia flia.
		10	Yyyy se hace como un vinculo que cuando Salí de mi casa hasta ahora más fuerte que cuando estaba en mi casa como mas adulto mas ... ya no como el hijo que está en la casa sino como el hijo que esta fuera esto ha significado un poco mas cercanía y como la lejanía nos ha acercado más en relación a hablar con mis papas con mi mamá con mi papá. Más cercano. Es irónico verdad	
REDES DE APOYO	RELACIONES CON QUIENES VIVE EN BOGOTÁ	1	yo me siento en casa... entonces para mí las personas más sencillas, son las personas más amables porque son las personas más simples de convivir, las personas son muy queridas. Yo me siento así!!!! Muy querido, en el barrio que yo vivo, yo trabajo en una parroquia que también queda cerca de mi casa, y yo me siento muy querido por las personas.	
		2	Me siento a gusto, las relaciones con ellos son de buenos días y buenas tardes y ya!!!	
		3	Ahhh pues muy vacano (risas) me siento muy a gusto, es una casa de tres pisos, el lugar es amplio y yo creo también que eso favorece	
		4	Al interno de casa en la comunidad sí!! El barrio realmente se ha deteriorado muchísimo en cuanto a infraestructura como al tipo de gente, los indigentes, los bares todo eso. Pero en general bien.	

		5	Pues el lugar es bien, es cómodo no tengo ninguna dificultad,	
		6	Tranquila, de vez en cuando solitaria	
		7	Umm bien, me siento bien con... el lugar es relativamente bien. La casa tiene buena ventilación está ubicada en un barrio aparentemente seguro ahhh bastante organizado aparentemente el barrio tengo accesos a medios de transporte fácilmente, espacios recreativos en ese sentido me parece que el barrio donde estoy viviendo está bien.	
		8	Esto como una decisión personal ya estoy contento con el proceso en general. Y según nuestras reglas de vida uno sale y lo mandan a otro lugar a vivir y eso lo mandan a fuera de otro lugar entonces me mandan de Kenia a Colombia entonces yo vivo en Colombia contento no tengo problemas con esto estoy muy bien	como se siente actualmente en Colombia
		9	En la ciudad de Bogotá en Colombia, en mi barrio , en mi comunidad me siento bien amañado bien contento.	
		10	Pues son relaciones como de muy muy personales mucha confianza de libertad pues no hay un trato de tu a tu no es no sé cómo decirlo	

CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIO
		1	mi relación es muy estrecha con ellos, somos unidos en familia por eso los extraños. Y más cuanto están tan lejos.	
		2	vía telefónica todos los días nos hablamos	
		3	Más bien es por correo, entonces este <u>por correo</u> y cualquier cosa así súper importante pues ya me llama y platicamos ya así un rato pero	

COMUNICACIÓN	COMUNICACIÓN FLIA		normalmente es el correo.	
		4	Aprovechar los momentos puntuales en donde podemos conversar por teléfono por la computadora, y lograr una o dos horas de conversación pero aprovecharlo muy bien y creo que profundizamos mucho en la conversación. Pues ahorita estamos aprovechando el skipe con mi familia. Porque es gratis y hay tenemos internet y así podemos hablar y vernos todo lo que queramos	
		5	mi familia no es este... no ocupa mucho los medios el modo de llamar el teléfono y todo eso es bastante caro de aquí para allá.	
		6	No mis familiares están en Chile y generalmente siempre estoy conversando con ellos siempre que pueda, el fin de semana ósea es seguro que yo hablo con ellos y es buena es muy buena relación.	
		7	con mi hermana nos comunicamos vía skype o mail una cosa así y con mi hermano más pequeño que tiene 11 con el se dificulta mas la comunicación con mi mama también ella se conecta o yo le llamo generalmente yo me comunico una vez al mes que yo llamo a casa de manera formal más o menos para saber cómo están	
		8	Bueno primero depende de donde están como norma mía... yo llamo mis familias cada mes. Mensualmente, llamo mi mama hablo con mi mama mi hermana mi papa. Y los otros comunicando por internet más o menos esa es la forma de llamar	
		9	yo tomo la opción de llamar a mi país de llamar a mis parientes miembros de mi familia porque llamar de Kenia para acá es un poco difícil un poco bueno caro llamar es un poco caro entonces aquí es un poco más barato. Hay unas cabinas que puedo llamar 500 pesos a mi tierra entonces con eso es fácil alcanzar a llamar y también es fácil a llamar	

COMUNICACIÓN		10	Con mis familiares como que siempre ha sido una conexión constante eso ayuda mucho cada semana o cada dos semanas llamo o me llaman pues... como que el vínculo no se pierde ahí.	
	SENTIMIENTOS COMUNICACIÓN CON FLIA	1	Antes cuando yo no me comunicaba por computadora yo extrañaba mucho y ahora como ya estamos en contacto directo... entonces yo no extraño tanto como antes pero todavía extraño mi familia mi primer mes yo tenía ganas de dejar todo para regresarme a Brasil ... pero mas ahora no ya estoy un poco más maduro jajajaja	
		2	Pues no me ha afectado realmente, pues simple he estado ... no siempre...fuera de mi casa pero ya sé que es estar fuera de mi casa en otras ocasiones dos o tres meses he estado fuera de mi casa. Entonces no me ha afectado tanto para decir hayyy los extraño ya me quiero ir.	
		3	A no pues padrísimo, padrísimo y después me siento luego mal porque digo hay yo no le he escrito (risas)	
		4	A mí me da mucha alegría y anhelo hablar mucho con ellos no no como te digo... no pasa nada si un día no se dio la llamada tengo mucha libertad y ellos también.. Tengo 8 años en la conragación y hemos hecho un proceso casi todo la formación la he vivido fuera de costa rica entonces hay una costumbre si no una manera y la aprovechamos muy rico.	
		5	... le hablo ... no se a veces es decirlo feo pero les hablo mas por compromiso porque son mis papas,	
		6	Tranquilidad, seguridad de que a pesar de estar lejos están ellos presentes	
		7	Me siento bien que se yo soy un poco mas apegado a mi mama que a mi papa o a mis hermanos.	

COMUNICACIÓN		8	Ahhhh eso si muy bien ¡!!!! Uno se siente bien más cerca de su familia uno se siente más... como he dicho uno se siente mas cerca familia uno se siente feliz... claro... un no puede hablar hablar así,, como vez por la cuestión económica también me toca cortar. Pero se corta un poco mas dolorosa. A veces ellos me llaman y hablamos pero no duran mas de 20 min... porque no.... Soy muy feliz al hablar con mi familia.	
		9	Prácticamente yo siento bueno la red de mi familia siento muy cerca de mi y siempre tengo la información de lo que esta pasando de lo que esta sucediendo en mi familia en el campo ó en la aldea siento como que estoy llevando mi familia en mi presencia prácticamente	
		10	da mucho gusto.nos quedamos riendo cuando nos han pasado cosas bonitas cosas lindas en la vida como que es signo de alegría como de acercarnos mas.	
	FRECUENCIA COMUNICACIÓN	1	Cuando llegue yo me comunicaro con mi familia por teléfono. Entonces cada 2 o 3 días yo estaba llamando a mi familia. Pero era muy caro. Entonces como acá computadores muy baratos que en Brasil. Yo Calcule yo hice un calculo que llamar a mi familia por teléfono cuesta mucho. Entonces como yo había traído conmigo d Brasil dinero compre una computadora portátil móvil y así yo me comunico con mi familia por email. Entonces casi todos los días estoy en contacto con mi familia	Medio: pc
		2	Todos lo días-via telefónica- hablo con ellos una vez al día. Skype.	
		3	Bueno ella, si por ella fuera diario (risas) pero también anda así en mil cosas ósea de tal palo tal astilla entonces es un aproximadamente que será cada dos meses ya me escribe y me dice que onda contigo que no me escribes (risas) y yo ya no estoy aquí bien y dice a bueno ya chao, y ya (risas).	
		4	Si bueno, establecemos como un día más o menos cada 15 días para conversar. Y con lo que son mi familia nuclear mi mama, mi papa y mi	

COMUNICACIÓN	FRECUENCIA COMUNICACIÓN		hermana que vive con ellos, ya toca sacar después otro día para mi hermano mis sobrinos y mi cuñada y ya después otro día para los amigos jajajaj y otras personas... pero con amigos y ellos ya es mas espaciado la frecuencia, con mi familia si cada 15 días ellos esperan la llamada y yo también.	
		5	<u>trato de tener tiempo en la noche o los fines de semana</u> siempre saco tiempo para hablar con ellos aunque sea media hora pero siempre hay un tiempo y me comunico por internet o sino ellos me llaman también cuando ya ven que pasan dos días y nada (risas) que yo aparezco, me llaman para saber si estoy bien y hablo por SKYPE	No respondió
		6	Una llamada una vez por mes y Spyke con mis hermanos	
		7		
		8	1 vez por mes y por internet	
		9	no puedo decir un tiempo como tal porque depende con la situación de que ellos están viviendo como por ejemplo digamos hay alguien que esta enfermito allí bueno puedo hablar mucho si quiero conocer bueno la información no mas lo puedo llamar 3 minutos y ya	No respondo cada cuanto
		10	Tu me decías que hablas con ellos cada dos semanas, cada Semana que medios utilizas skype. o llamo a la casa ahí. Bueno ahí... si están el computador por el computador sino yo llamo a la casa por Skype.	

CATEGORÍA	CÓDIGO	ENT	TEXTO	COMENTARIOS
REDES DE APOYO	RELACIÓN CON PARES (MIGRANTES)	1	<p>es una relación muy amigable porque como también son personas de otros países yo intento entender las dificultades que ellos tienen como es el día a día de ellos. Entonces Yo también me identifico un poco con ellos, y también un poco con los colombianos porque yo no dejo de ser extranjero.</p> <p>Es una convivencia muy buena. En mi casa como también hay unos hermanos de Guatemala y ellos son de tribus indígenas hay personas más difíciles de convivir entonces tanto yo como ellos tenemos una buena relación nos comunicamos muy bien. Yo también tengo muchos amigos de facultad de teología, de odontología, de artes, entonces yo aquí en javeriana conozco muchas personas porque yo también pase por curso de liderazgo que fue en mes de junio promovido por la javeriana halla yo conocí muchas personas, muy amables y hasta hoy tenemos contacto, almorzamos juntos, cenamos juntos, convidamos un día para pasear.</p>	
		2	<p>pues es buena con los pocos que hablo. Pues con los que he tenido contacto son con los que convivo.</p> <p>bueno... es de compañerismo.</p> <p>pues son varios son como 30 mexicanos que están aquí...pues con los que más hablo son los compañeros con los que convivo. igual a veces nos ponemos de acuerdo para salir con demás. Y convivir es buena</p>	
	3	<p>Bueno, primero es así como una experiencia muy padre (risas) porque, bueno sobretodo en teología que es donde más se da yo no sé si en otras facultades se dé, pero en teología ha vemos de Chile de musola y de pozole entonces allí encuentras gente de África gente de Asia gente de América de varios países entonces es muy chistoso</p>		

REDES DE APOYO	RELACIÓN CON PARES (MIGRANTES)		porque luego estamos platicando y aunque luego todos incluso los africanos hablan español .. pero en ese sentido es muy rico como conocer sobre todo de otros contextos y mas como extranjero, mira yo te hablo como siendo extranjero que he tenido una experiencia pues muy padre porque tú te identificas y dices hay no soy el único (risas) si en eso por ejemplo no se vayan a molestar, luego nos ponemos a platicar de ustedes /(risa) de los colombianos, y porque no puede ser de otra manera nosotros somos extranjeros decimos oye no te parece que esto es así de la cultura colombiana y todos sí.	
		4	Jajajajaja bien. pues habría que como acordar un poquito más porque hay bastantes extranjeros que estudian otras carreras por otro lado. Y uno poco tiene contacto con ellos, acepto con los que viven en la congregación.	
		5	Buena yo creo que muy buena, con algunos no con todos este porque con algunos compartimos cosa no, compartimos cosas como cosas que no entendemos de los colombianos, expresiones. Pues muchos somos compañeros, porque bueno para mí ya amigos eso requiere un compromiso más este una un lazo más fuerte y yo creo que es muy poco eso cuando llega, si tú me preguntas por mis amigos te digo que en toda mi vida he tenido tres.	
		6	con extranjero ha sido... bueno no hay mucho extranjero menos en mi facultad, conozco a dos Son de compañeros, solo un hola que tal como estas que bien a bueno no pero no más allá, tengo más amigas un poco más cercanas colombianas, pero si ahora que recuerdo hay una que es de Aruba	
		7		
		8	por lo general puedo decir una relación estudiantil solo compañeros de	

REDES DE APOYO			amigos del mismo curso de la facultad pero también ... tengo una amistad seria ... bueno una amistad	
		9	especialmente un extranjero si somos extranjeros nosotros como africanos tenemos una ideología ósea una filosofía de la vida ya que no soy un individuo soy un pueblo como dice Gaitán aquí en Colombia es muy famoso Gaitán no soy un individuo soy un pueblo entonces cuando vivo yo vivo porque los demás viven ellos viven porque yo vivo entonces y un problema de un compañero es un problema también mío	
		10	Pues.... Hay no había mucho y es por otras cosas... mas por personalidad. Y mas cada quién es muy... en filosofía es un ambiente cerrado muy liberalista. Como que no hay un grupo de amigos bien yo digo que algunos me llevo bien. Pero con toda la facultad o con los compañeros de clase no. Solo somos muy no se... individuales.	Relación con compañeros y extranjeros de la u
	RELACIÓN. ACTUAL CON AMIGOS PAÍS ORIGEN	1	Como digo esto me fortalece mucho por eso yo no me siento mucho la ausencia de mis amigos del Brasil. Entonces el mismo cariño que yo tengo de mis amigos de Brasil, es el mismo cariño que yo tengo con mis amigos de Colombia.	
		2		No le menciono
		3		Relaciono pregunta con personas con las que convive no con amigos del país de origen
		4	Bueno al principio es difícil porque todo el mundo está llegando y eso está tratando como de adaptarse están muy a la defensiva ya poco a poco cuando se está adentrando en el ambiente académico se van volviendo más amigables. Pero yo generalmente tengo más amistades con Colombianos que con otros estudiantes extranjeros por hay	Interpreto como relaciones con otros migrantes

REDES DE APOYO	RELACIÓN. ACTUAL CON AMIGOS PAÍS ORIGEN		algunos brasileros por ahí con los que vamos haciendo amistad.	
		5	Pues ahorita... pues ahorita hay comunicación pero la distancia y el tiempo van forjándose los caminos diferentes aparte hay relación hay comunicación pero no como antes.	
		6	Si yo llevo comunicación con ellos hace bastante tiempo ya pero por lo que te decía yo no es la primera vez que salgo de mi país, es la segunda vez,	
		7	Umm mas o menos no tengo muchos amigos ahí que hacer la diferencia entre amigos y conocidos amigos tengo como 20 yo creo que actualmente me comunico con el 50% porque no coinciden los horarios, cuando voy a casa si me comunico con ellos pero estando aquí no tanto por otro lado por falta de tiempo no estoy tan pendiente si generalmente me entero de ellos pero por otros amigos que me cuentan de otros amigos más o menos es con el 50% que tengo contacto.	
		8		No respondió- no se planteo
		9	No se realizo pregunta	
		10	Poco por el tiempo y por los recursos pero yo fui a chile hace como 6 meses y hay nos encontramos con compañeros con amigos bien. no hay un contacto mayor por el tiempo o me meto al msm y ahí están y como esta y ya!! También no es lo mismo esta por un medio como internet a estar presente es muy distinto.	

ANEXO 4. Diarios de Campo.

DIARIO DE CAMPO No 1

FECHA: 3 de septiembre de 2010

HORA INICIO: 2:30 pm

DURACIÓN: 60 Minutos

LUGAR: Facultad de Teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Lorenzo es alto de contextura delgada y tez morena, se ve que es una persona muy alegre, divertida y siempre tiene una sonrisa en su rostro. Él tiene un acento portugués y aunque habla español hay palabras y frases que inevitablemente las pronuncia en su idioma natal.

Conocimos a Lorenzo, mientras ensayaba para el coro de la universidad en la facultad de Teología, le contamos sobre nuestra investigación y accedió a participar, él está vestido de forma casual, con una camisa color verde claro, una chaqueta café, al igual que su pantalón y sus zapatos.

A la hora de expresarse utiliza su lenguaje corporal como el movimiento de manos y piernas para explicar sus experiencias, contamos algunas historias y responder a las preguntas.

Al finalizar la entrevista Lorenzo recuerda con algo de pena y alegría como en las primeras semanas de su llegada a Bogotá no sabía cómo encontrar un baño en la universidad, ni cómo preguntar en español así que se comunicó con señas, luego se ríe y afirma que esta situación propició que aprendiera el español rápido, pues también sus asignaturas del programa de pregrado son en este idioma.

Lorenzo siempre se mostró muy amable, generoso y siempre que podía decía lo feliz que se encontraba en este país y que recordaba con cariño a Brasil, su país de origen y del cual extraña a su familia.

Nos sugirió además participar en el coro, y que allí podríamos encontrar más estudiantes internacionales, además él se comprometió a comentarle a más compañeros extranjeros sobre esta investigación y lo bien que se había sentido con nosotras.

DIARIO DE CAMPO No 2

FECHA: 7 de septiembre de 2010

HORA INICIO: 11:00 AM

DURACIÓN: 45 Minutos

LUGAR: Facultad de Enfermería

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Edgar es de contextura gruesa, estatura baja, de tez morena; lo conocimos en el mes de julio en la facultad de enfermería mientras esperábamos ser atendidos para terminar el proceso de inscripción en la universidad, él vestía un jean de color azul claro, una chaqueta azul oscura y una bufanda de colores; mientras esperábamos en la fila atrás de él, volteo y nos preguntó: ¿están esperando para hacer la inscripción?, a lo que respondimos que si y notamos su acento Mexicano.

Le contamos sobre nuestra investigación y lo importante que resultaba para nosotras su participación en ella, pero que estábamos esperando para que el instrumento fuese aprobado, sin embargo el accedió a participar, nos dio su número telefónico para que después nos pudiéramos contactar

En septiembre cuando el instrumento ya fue aprobado nos comunicamos con él para realizarle la entrevista, y allí constatamos que Edgar es una persona seria, se expresa muy poco y cuando no le agradan algunas cosas no duda en manifestarlo a través de su lenguaje corporal.

Durante la entrevista notamos que Edgar tenía aspecto de cansado, poco comunicativo y preocupado por su situación académica, pues nos comento que en México su país de origen en comparación con Colombia existe una gran diferencia en materia de evaluaciones y carga académica.

DIARIO DE CAMPO No 3

FECHA: 10 de septiembre de 2010

HORA INICIO: 3:00 pm

DURACIÓN: 60 Minutos

LUGAR: Facultad de Teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Roberto es de estatura baja, tez morena y contextura gruesa. Este vestido con una camisa azul, una chaqueta y un jean, tiene un morral y al notar nuestra presencia nos recibe con una sonrisa en su rostro, podemos notar que es alguien muy cálido, amable y se nota que es muy feliz.

A Roberto lo conocimos gracias a Lorenzo, el primero de nuestros participantes, ya que los dos pertenecen al Coro y ya le habían comentado sobre nuestra investigación, sin embargo decidimos contarle nuevamente el objetivo de la investigación y aclara sus dudas sobre el tema, pero él agrego que gustosamente quería participar en el estudio.

Durante la entrevista se mostro sonriente, alegre y muy cómodo con las preguntas, respondió de manera fluida, con algunas risas y manifestaba con efusividad sus anécdotas.

Al finalizada la entrevista mencionó lo feliz que se sentía porque estas temáticas fueran desarrolladas, pues sentía que muchas veces los extranjeros no eran tenidos en cuenta en este tipo de estudios y nos manifestó que quería continuar en contacto con nosotras para saber de la evolución del trabajo y que quería conocer más sobre el tema, pues le interesa bastante el fenómeno migratorio y en parte la decisión de estar en Colombia era esa, ya que este país tiene altos índices de movilidad producida por el desplazamiento forzado.

DIARIO DE CAMPO No 4

FECHA: 13 de septiembre de 2010

HORA INICIO: 3:00 pm

DURACIÓN: 120 Minutos

LUGAR: Facultad de Teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a dos participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Tras recibir un correo por parte de una de las secretarias de la Facultad de teología en la que estaban los correos de algunos estudiantes internacionales decidimos enviar la invitación para quienes quisieran participar en nuestra investigación.

Este correo contenía una carta de invitación, el formato de la entrevista y el consentimiento informado, correo que fue contestado por **Aldo**, quien muy amablemente nos envió sus datos y número telefónico para acordar una cita.

Al llegar al sitio que habíamos acordado nos encontramos con una sala en la que había tres grandes sillas, una repisa con libros y una gran ventana por la cual podíamos admirar el día tan cálido que hacía.

Al encontrarnos con Aldo, desde el primero momento generó en nosotras gran impacto y supimos que era muy amable, alegre y muy generoso, él estaba sentado con una taza de café en su mano, al vernos sonrió y muy efusivamente nos preguntó “¿ustedes son las chicas de la investigación en salud?, Hola, ¿Qué tal? Yo soy Aldo, mucho gusto”.

Mientras le contábamos sobre nuestra investigación a Aldo, escuchamos una voz algo gruesa que decía “Aldo hola” la voz provenía de un piso de arriba al que nosotros nos encontrábamos y era uno de sus amigos a quien Aldo llamo y le sugirió participar en la investigación y a quien le realizamos la entrevista previa a la de Aldo.

Aquella voz provenía de **Luis**, amigo de Aldo y quien era muy alto, grande y muy musculoso con gafas, vestido de forma sencilla con un pantalón azul claro y una camiseta oscura, con un morral en su espalda y con un libro en su mano que a lo lejos vimos que se titulaba “Diccionario de teología”, lo que nos llevó a concluir que también era estudiante de esta facultad.

Luis tras la insistencia de su amigo y algunos comentarios decidió participar en la investigación y permitió que le realizáramos la entrevista, en la que pudimos observar que aunque sus rasgos faciales y contextura física lo hagan ver como alguien un poco rudo y serio durante la entrevista y al hablar con él notamos que era muy cálido, amable y con un buen sentido del humor.

Al finalizar la entrevista con Luis, Aldo se acercó y sugirió que le realizáramos la entrevista también y que quería que su amigo estuviera presente pues manifestó que se sentía más cómodo.

Durante la entrevista Aldo se mostró muy extrovertido, alegre, entusiasta y hablador, sin temor o pena por contar sus anécdotas, tradiciones y experiencias en su país de origen y en Colombia.

Y finalizando la entrevista Aldo nos invito junto con Luis a que los acompañáramos a una eucaristía que se realiza el primer domingo de cada mes en la Comunidad Religiosa a la cual los dos pertenecen y a la cual accedimos como agradecimiento por su amabilidad y generosidad.

DIARIO DE CAMPO No 5

FECHA: 04 de octubre de 2010

HORA INICIO: 1:00 pm

DURACIÓN: 45 Minutos

LUGAR: un edificio de la universidad

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Isabel nuestra única participante mujer, la conocimos en una clase de primeros auxilios, mientras exponía acerca de las alteraciones de la piel, cuando de repente una de nosotras se percató del acento de Isabel, ya que era diferente al que normalmente escuchamos en Bogotá y ello llamó nuestra atención.

Al finalizar la exposición **Isabel** se desplazó hacia su silla y una de nosotras se acercó, la saludó y se presentó, Isabel muy amablemente hizo lo mismo; luego le preguntamos si era de Colombia, ella nos respondió con una sonrisa “no, yo soy

chilena, pensé que ya no se me notaba el acento”, le comentamos sobre nuestra investigación y decidió participar, pero que solo hasta el próximo lunes tenía un espacio para dedicarnos.

El día que le realizamos la entrevista a Isabel era lluvioso y bastante frío, al llegar al sitio de encuentro ya estaba allí esperándonos. Isabel es de tez morena y ojos rasgados, estaba vestida con un gabán de color negro, y con un pantalón negro, ella se describe como un poco tímida con las personas que no conoce y que llegó a Colombia en julio del presente año.

Durante la entrevista, se mostró amable, Isabel nos contó que había viajado desde los 18 años a Bolivia a estudiar fisioterapia pero en aquel país tuvo experiencias poco agradables que la hicieron volver a su país de origen Chile, sin embargo dice que en Bolivia no todo fue malo pues allí conoció a su actual novio quien curiosamente es Colombiano y a quien describe como su guía ya que la ayudó a llegar a Colombia a estudiar la carrera que realmente le gustaba y ha encontrado un gran apoyo.

DIARIO DE CAMPO No 6

FECHA: 08 de octubre de 2010

HORA INICIO: 1:00 pm

DURACIÓN: 50 Minutos

LUGAR: facultad de teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Estando en la facultad de Teología, vimos un grupo de muchachos que por su físico supimos que no eran Colombianos (altos, tez negra), decidimos entonces

acercarnos y preguntarles cuál era su país de procedencia, pregunta que contestaron con algo de desconfianza y timidez uno de ellos “¿Quién te ha dicho que no soy colombiano?, Yo si soy de aquí”, su acento lo decía todo y con algo de risas una de nosotras refuto: “¿Estás seguro que eres de aquí?” y con una sonrisa tímida en su rostro respondió: “Está bien no soy de aquí soy de Kenia” seguido de ello, una de nosotras le contó los objetivos de nuestra investigación y le preguntó si quería ser partícipe de ella y él con una sonrisa respondió que sí, siempre y cuando no interrumpiera con sus actividades académicas.

De esta forma conocimos a **Kyangoma**, un hombre de tez negra, alto, de contextura delgada, que vestía con jeans y camisa, con un tono de voz un poco bajo; muy alegre, extrovertido y amigable a la hora de expresarse como lo dejo ver durante la entrevista, con un lenguaje corporal muy fluido y acorde con lo que quería expresar y quien además nos conto que extraña mucho a su familia, la comida y su país.

DIARIO DE CAMPO No 7

FECHA: 11 de octubre de 2010

HORA INICIO: 11:00 am

DURACIÓN: 50 Minutos

LUGAR: facultad de teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Paul por su parte lo conocimos tres días después de conocer a Kyangoma, era un lunes lluvioso y bastante frio, en el que nos encontrábamos (las tres investigadoras) caminando por uno de los tantos pasillos de la universidad. Ya casi eran las 11 a.m. cuando por cosas de la vida decidimos de manera aleatoria seleccionar un salón y ver el horario que se encontraba colgado cerca a la puerta

y nos dimos cuenta que ese día y justo a esa hora, los estudiantes de la facultad de teología estaban en una clase, razón por la cual decidimos esperar a que ellos salieran.

Casi a las 12:30 pm, al culminar la clase todos los estudiantes salieron bastante apresurados que no notaron nuestra presencia, sus caras mostraban en algunos el cansancio, aburrimiento y en algunos agrado por terminar la clase.

Decidimos acercarnos a uno de ellos a un grupo en el que vimos a **Paul** un hombre de tez negra, muy alto y contextura gruesa; nos acercamos a él y una de nosotras (investigadoras) estrecho su mano y se presentó. Él con un gesto muy amable tomo su mano, dijo su nombre y accedió a colaborarnos en la investigación.

Nos sentamos junto al salón en una silla de madera, que por cierto era muy incómoda; Paul escuchó muy atentamente a una de nosotras mientras le contaba los motivos de nuestra investigación y el objetivo de la misma, conjuntamente aclaramos sus dudas y Paul con un gran interés respondió que gustosamente sí deseaba ser partícipe de esta investigación.

Durante la entrevista Paul fue muy sencillo, amplio en sus descripciones y nos comento que le molestaba mucho y le causaba mal genio que la gente no le dijera que él era de tez Negra sino morena, pues dice que se siente muy orgullosos de ser Negro y que se siente orgullosos de sus orígenes.

DIARIO DE CAMPO No 8

FECHA: 11 de octubre de 2010

HORA INICIO: 2:00 pm

DURACIÓN: 50 Minutos

LUGAR: facultad de teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a dos participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

La manera como conocimos a cesar fue mientras realizábamos la entrevista de Paul, pues al vernos realizar la entrevista, se acerco y pregunto ¿ustedes son las chicas de la investigación de salud de los migrantes internacionales? Pues él en días pasados había recibido un correo en el que lo invitaban a participar en una investigación.

Cesar es un joven de estatura media, tez blanca, cabello hasta los hombros y un estilo muy descomplicado para vestir, tenia jeans, camiseta, chaqueta y un morral; es alguien cálido en sus comentarios, amable y muy espiritual, que se expresa de manera pausada y con un tono de voz bajo.

Cesar durante la entrevista tomaba mate y hacia énfasis en lo mucho que le gustaba y lo difícil que es el mate en su país de origen y en Colombia pues él dice que no es de la misma calidad y que extraña ese sabor, además de la comida de su país y a su familia.

DIARIO DE CAMPO No 9

FECHA: 15 de octubre de 2010

HORA INICIO: 2:00 pm

DURACIÓN: 45 Minutos

LUGAR: facultad de teología

OBJETIVO: Aplicar la entrevista a dos participante de la Investigación

DESCRIPCIÓN:

Y nuestro último participante, **Fernando** un joven de 24 años, de estatura baja, tez blanca de ojos oscuros y sonrisa muy agradable, lo conocimos gracias a Aldo y Luis, y a quien solo hasta la segunda semana del mes de octubre, pues por cuestiones académicas él no disponía de tiempo.

Fernando asistió a la entrevista con un compañero de clase y permitió que su compañero estuviera presente durante la misma; durante la entrevista notamos en Fernando una actitud un poco apática, con respuestas cortas, poco descriptivas y un tono de voz bajo.

Sin embargo, tras algunos comentarios de su amigo, que por cierto era muy extrovertido, chistoso e interesado en conocer más sobre la investigación; hizo que Fernando se sintiera un poco más relajado, tranquilo y más descriptivo en sus respuestas.

ANEXO.5

Cartilla para los participantes

**EXPERIENCIAS DE SALUD DE ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS MIGRANTES INTERNACIONALES
EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE BOGOTÁ**



**Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Enfermería
Trabajo de Grado**

**Autoras:
Erika García Mendosa
Claudia Sánchez Ruiz
Ingrid Tibaquirá Rodríguez**

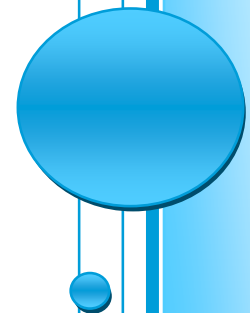


Tabla de contenido

Introducción.....	2.
Objetivo general.....	3.
Objetivos específicos.....	3.
¿Cuál es nuestro fin?	4.
¿Qué queremos transmitir con este informe?	4.
¿Para que hicimos esta investigación?	4.
Esperamos que la investigación sirva para.....	4.
¿Cómo nació nuestra investigación?	5.
¿A qué conclusiones llegamos?	8.
Recomendaciones.....	10.
Proteja su cuerpo del clima en Bogotá.....	10.
¿Cómo debemos alimentarnos?	11.
Prácticas para dormir y descansar.....	14.
¿Qué hacer cuando te enfermas?	15.
Asumir el control de tu salud está en sus manos por eso debes tener en cuenta:	
Deje de lado el sedentarismo.....	16.
Cuide su peso corporal.....	16.
Comunicarte te hace bien, afianza tus vínculos.....	16.
Reconocimientos y agradecimientos.....	17.

INTRODUCCIÓN

La migración estudiantil internacional se ha convertido en los últimos años en una alternativa de muchos jóvenes para aprender otro idioma, realizar sus programas de pregrado y posgrado, conocer las culturas de otros países y de abrirse espacios en el mundo laboral y profesional.

Colombia por su parte no ha sido ajena a esta nueva corriente migratoria, pues si bien en este país hay un alto índice de migración internacional, motivada por mejores oportunidades de trabajo, calidad en la educación y mejores condiciones vida; también ha sido un país receptor principalmente de población universitaria.

Adaptarse a nuevas costumbres y una nueva cultura, sentir la ausencia de sus seres queridos, desplazarse en las ciudades y manejar un nuevo idioma en el caso de los migrantes que no tiene habla hispana, son algunas de las dificultades que los migrantes internacionales deben enfrenar a su llegada a Colombia y en general a otros países a los que decidan migrar.

En este sentido, la migración internacional se ha abordado en su mayoría desde el contexto social y ha sido de mayor interés en poblaciones específicas principalmente niños donde se narran y describen la experiencia de los mismos en torno al proceso migratorio propio o parental y en relación a la población otros, sin embargo sobre jóvenes universitarios migrantes hay poca información, razón por la cual hemos decidido desarrollar una investigación, motivada desde el departamento de Salud Colectiva de la facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana, cuyo objetivo fue describir las experiencias de salud de estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en Colombia en una universidad de Bogotá durante el segundo semestre de 2010.

OBJETIVO GENERAL

- Describir las experiencias relacionadas con la salud de estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en una universidad de Bogotá.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir algunas características socio demográficas de los estudiantes universitarios migrantes internacionales en Colombia.
- Describir las experiencias de salud de Estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en Colombia en relación con los determinantes de la salud estructurales como vivienda, educación, ingresos y acceso a los servicios de salud.
- Describir las experiencias de salud de Estudiantes Universitarios Migrantes Internacionales en Colombia en relación con los determinantes de la salud intermediarios como sueño, descanso, alimentación, recreación y ocio, estilos de vida, comunicación y redes de apoyo.

¿Cuál es nuestro fin?

Sugerimos utilizar este informe como guía para los estudiantes extranjeros en la universidad, con el fin de prevenir posibles enfermedades, crear mejores formas de adaptación en la ciudad de Bogotá y establecer hábitos saludables en los estudiantes.

¿Qué queremos transmitir con este informe?

- Un resumen acerca de la realización de nuestra investigación.
- Conclusiones a las que llegamos con nuestra investigación.
- Recomendaciones relacionadas con salud dirigidas a estudiantes universitarios internacionales.

¿Para que hicimos esta investigación?

Para conocer las experiencias de salud de estudiantes universitarios migrantes internacionales en una universidad privada de Bogotá.

Esperamos que la investigación sirva para...

- Para que los estudiantes internacionales aprendan acerca de sus experiencias y sientan que cada una de ellas son importantes, no solo para ellos sino también para nosotras como investigadoras y para otras personas que se interesan y se preocupan por ellos.
- Para motivar al medio universitario con el fin de que se planteen intervenciones entorno al estudiantil internacional que se concentra en la universidad.

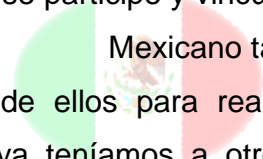
- Dar a conocer a los profesionales de enfermería las experiencias de salud de los estudiantes universitarios migrantes internacionales en Colombia para así poder realizar actividades de cuidado en esta población.

¿Cómo nació nuestra investigación?

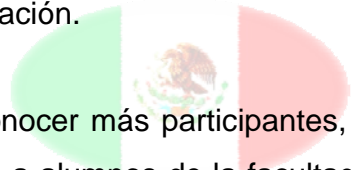
Un día del mes de julio, tres jóvenes estudiantes de enfermería se reunieron para hablar acerca del tema de su trabajo de grado, cada una propuso un tema, algunos de ellos eran los siguientes: situación de salud de jóvenes universitarios colombianos en el exterior, de los temas que propusimos cada una nos llamo la atención que todas queríamos trabajar el tema de migración y jóvenes, así que llego el día de la reunión con nuestra asesora, esta reunión se llevo a cabo en una de las salas de nuestra facultad, nos encontrábamos las cuatro sentadas conversando amablemente, cuando de repente nuestra profe nos pregunto ¿niñas y ya saben que tema van a trabajar? Nosotras con algo de emoción decidimos contarle nuestras propuestas; a lo que ella respondió ¡me gusta la idea, trabajemos con estudiantes universitarios extranjeros en la universidad, que les parece!. Desde ese momento nos entusiasmo el tema y decidimos comprometernos con este proyecto, desde ese instante no solo lo vimos como nuestro trabajo de grado sino como una experiencia de aprender y conocer más acerca de los temas que nos motivaban.

Así nació nuestra investigación, si se preguntan cuál fue la parte más difícil... pues bien, esto lo dividiríamos en dos momentos el primero de ellos fue la realización de nuestra justificación y el segundo hallar a nuestros participantes, la primera se hacía difícil en un principio debido a la escasa información que teníamos acerca de nuestro tema, pero luego de haber logrado nuestro primer paso es decir que nuestra asesora aceptara la justificación y el instrumento, nos surgió una pregunta ¿Cómo conseguimos a nuestros participantes? Y realmente fue mucho más fácil de lo que nos imaginábamos.

En un principio una de las investigadoras conoció a uno de los participantes estudiante de enfermería él es proveniente de México, quien gustosamente quiso hacer parte de nuestra investigación.

Los siguientes participantes fueron provenientes de Brasil y México pertenecientes al grupo de coro de la universidad, a ellos los conocimos de forma muy particular, un día estábamos las tres investigadoras sentadas frente a la capilla de la facultad de teología, de repente escuchamos unas voces y una organeta que llamaron nuestra atención, entonces decidimos entrar a ver a quienes pertenecían estas voces, al entrar encontramos a tres jóvenes uno de ellos estaba tocando la organeta, quien con una gran sonrisa nos saludo se trataba de un joven brasileño que luego de explicarle el tema de nuestra tesis, decidió se participe y vincularse a nuestra investigación, luego el joven  Mexicano también acepto, así que acordamos una cita con cada uno de ellos para realizar la entrevista. Salimos de la capilla muy felices porque ya teníamos a otros dos participantes.

Uno de los encuentros más casuales fue la manera como conocimos a la única mujer de nuestra investigación. Una de las investigadoras estaba en una de sus clases cuando de repente escucho a una de sus compañeras exponer, le causo curiosidad que su acento no era colombiano así que la escucho atentamente y cuando finalizo su exposición la investigadora se acerco a ella y le pregunto a que país pertenecía, ella con una sonrisa le dijo “soy chilena, pero pensé que mi acento ya no se notaba”, la investigadora le hablo acerca de la investigación y la participante en ese momento le dijo que si y accedió a hacer un nuevo encuentro para realizar la entrevista; desde ese momento en un salón de clases a la una de la tarde la joven chilena hizo parte de nuestra investigación.

Otra de las formas que nosotras adoptamos para conocer más participantes, fue por medio del correo electrónico, enviamos un correo a alumnos de la facultad de 

teología que eran estudiantes extranjeros, algunos de ellos nos respondieron de forma muy cordial el correo y así conocimos a nuestro cuarto participante él es de nacionalidad mexicana él es uno de los participantes que más nos llamo la atención porque es una persona muy alegre y muy comprometido con la entrevista.

En el momento de la entrevista con nuestro amigo mexicano conocimos a un amigo de él de nacionalidad chilena el al igual que los demás también quiso ser partícipe de la investigación.

Un día nos encontrábamos recorriendo los pasillos de uno de los edificios de nuestra universidad cuando se nos ocurrió ver los horarios de clase que están ubicados afuera de cada salón y nos dimos cuenta que en ese momento tenían clase los alumnos de teología, así que decidimos esperar a que culminara la clase y nos acercamos a ellos para darles información acerca de nuestra investigación, logramos alcanzar a dos de los estudiantes ellos son provenientes de Kenia, son personas muy amables y agradables nos ayudaron mucho en nuestra investigación y también nos dieron a conocer una cultura interesante y diferente a la nuestra.

En el momento de la entrevista con uno de los participantes kenianos, en una de las salas de la facultad de teología, se acerco quien seria nuestro noveno participante, él es un joven de Paraguay, que al igual que nuestro tercer participante también había recibido la información de nuestra investigación por medio de correo electrónico, pero ese día el se encontraba cerca del lugar de la entrevista y le llamó la atención así que al finalizar la entrevista con nuestro participante keniano, aquel joven de Paraguay se acercó y dimos inicio a una nueva entrevista que al igual que todas las demás nos apporto gran conocimiento.

Finalmente conocimos a nuestro último participante, el es proveniente de Chile a él lo conocimos gracias a otro de nuestros participantes en una eucaristía de la

comunidad, ese día fue muy especial para nosotras porque pudimos acercarnos más a nuestros participantes y conocer aun mas de ellos.

¿A qué conclusiones llegamos?

- Sobre las características de la educación el principal problema que todos los participantes tanto del grupo de la comunidad religiosa como de los laicos presentaron, estuvo relacionado con el desarrollo de su programa académico atribuido a la intensidad horaria, la carga académica y la falta de manejo del idioma español en el caso de los participantes de Brasil y Kenia.
- Sobre las condiciones de vivienda encontramos que los participantes cuentan con todos los servicios públicos (agua, luz, gas, teléfono e internet) y no tienen factores de riesgo para su salud, pues sus residencias no se encuentran ubicadas en zonas con riesgos de deslizamientos, humedad o malos olores producto de materiales tóxicos o basuras.
- En relación a los ingresos y egresos los participantes, no tienen dificultades económicas pues para los participantes, la vida en Colombia es muy barata y accesible a la hora de suplir las necesidades básicas
- En relación a la salud, todos los participantes están afiliados a una EPS (Empresa Promotora de Salud), cuentan con servicios de medicina general y especializada, y aunque están afiliados a un sistema de salud desconocen sus servicios y afirman que la calidad del servicio es mala.
- Ocho de los diez participantes se auto medican cuando se enferman y prefieren asistir a droguerías, y solo cuando no hay mejoría en su estado de salud asisten al médico.

- Dentro de las enfermedades más frecuentes que presentaron los participantes se encuentran las enfermedades respiratorias como gripa, bronquitis y enfermedades de montaña, atribuidas a cambios bruscos de temperatura en la Ciudad de Bogotá; seguido por enfermedades gastrointestinales.
- Encontramos que algunos participantes presentaron desorden en los hábitos alimenticios ya que tienen ayunos prolongados, hay omisión de por lo menos una de las comidas diarias y aumento en el consumo de comidas rápidas.
- Finalmente se observa que el proceso migratorio genera cambios importantes y significativos para la vida de los participantes específicamente en torno a la situación de salud, debido al proceso de adaptación que todo migrante debe enfrentar a su llegada a un nuevo país y la interacción de sus determinantes sociales de la salud, ligados de manera estrecha a la situación por la cual se generó la migración.

RECOMENDACIONES

A continuación daremos algunas recomendaciones a nuestros participantes acerca de los cuidados para la salud que deberían tener en cuenta al llegar a Colombia y durante su estadía en nuestro país específicamente en la ciudad de Bogotá.

Proteja su cuerpo del clima en Bogotá

El clima de Colombia varía en temporadas de lluvia que comprende los meses de abril a junio y de agosto a noviembre; y durante el resto del año es temporada de calor.

Bogotá, está ubicada a 2600 metros sobre el nivel del mar “el clima, es frío debido a la altura y se maneja una temperatura promedio de 7 a 14 grados centígrados”¹³¹ durante el día se pueden presentar varios cambios de temperatura, por ejemplo en la mañana puede hacer sol y en la tarde se pueden presentar precipitaciones o viceversa, por esto es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Ponerse ropa abrigada e impermeable para el clima frío.
- Utilizar bufanda en la mañana para cubrir boca y nariz, ya que impide el paso de aire frío a los pulmones y también el paso de virus que se encuentran en el ambiente.
- Tener a la mano sombrilla, aunque el día este soleado.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C, ya que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y evitar los resfriados. Las frutas que tienen mayor cantidad de vitamina C como: naranja, limón, mandarina, toronja, fresa,

¹³¹Portal Oficial de Turismo de Colombia. Ubicación geografía de Colombia y Clima. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/informacion-practica/viajar-a-colombia-informacion-y-consejos/antes-de-venir/geografia-colombiana>. Consultado: 14 de noviembre de 2010.

guayaba, kiwis y mango, y verduras como pimentón, perejil, espinacas, coliflor y acelgas entre otros.

- Aunque el día este frio es importante utilizar protección para la piel como bloqueador solar.
- Es importante hidratarse, tomar abundante líquidos aproximadamente un litro de agua diaria y si es posible mas, es relevante hidratarse en temporada de lluvia y frio, porque, la piel se deshidrata por falta de agua ante la llegada de la temporada invernal, lo cual provoca descamación o sensación de estiramiento, labios secos, manos y uñas maltratadas y picazón en las piernas.
- El clima frio provoca el deseo de tomar bebidas calientes en especial café, pero en ocasiones se exagera en su consumo y esto no es bueno ya que el café es un diurético (es toda aquella sustancia que al ingerirla provoca eliminación de agua) y provoca la eliminación de agua llevando a la persona a algún grado de deshidratación. También es una bebida que estimula el sistema nervioso central generando en las personas estados de calma y placer por la liberación dopamina que en muchos casos produce dependencia a la bebida, de la misma manera bloquea el (neurotransmisor de adenosina) generando disminución en el sueño. Por eso se recomienda tomar café de forma moderada (uno o dos tazas al día) con el fin evitar alteraciones en el sistema nervioso.

¿Cómo debemos alimentarnos?

Ya que muchas veces no nos alimentamos adecuadamente y como consecuencia no tenemos buenos hábitos alimenticios, es importante seguir estas recomendaciones al llegar a Colombia:

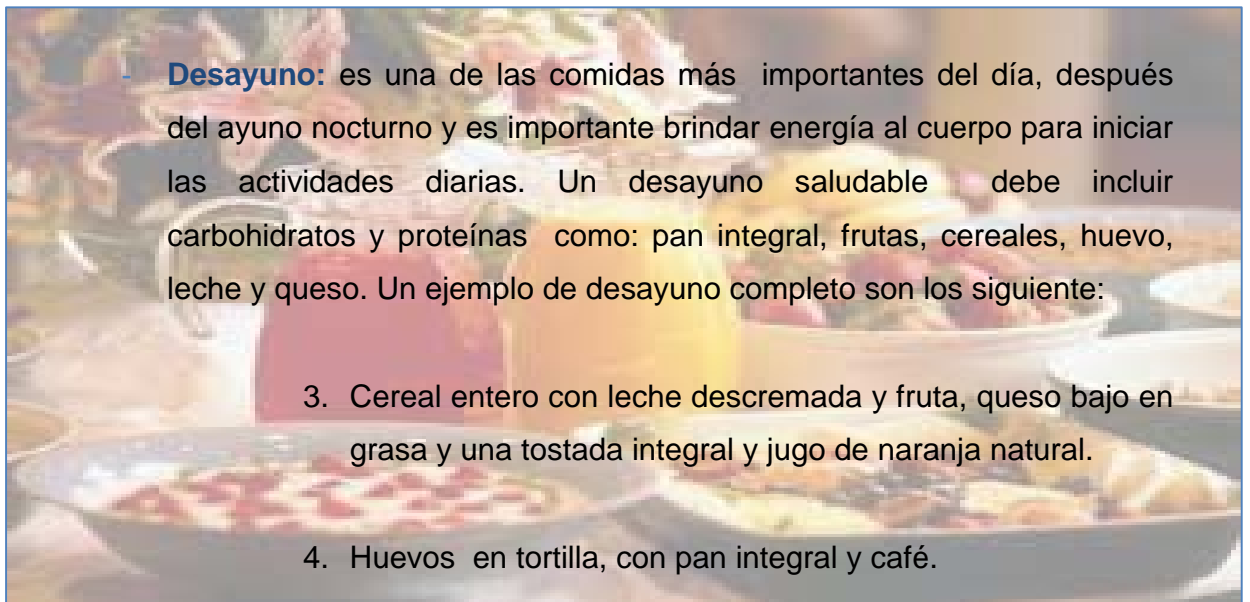
- Consumir alimentos principalmente preparados en casa.
- Consumir agua en botella, no de la llave.

- Cocinar bien los alimentos en especial las verduras.
- Comprar los alimentos en lugares reconocidos y verificar fechas de vencimiento.
- No consumir en gran cantidad condimentos, ya que pueden alterar el proceso de digestión de alimentos ocasionando enfermedades gastrointestinales como diarrea, vomito y estreñimiento.
- Es importante incluir frutas y verduras en su alimentación diaria
- Es importante mantener el itinerario de las comidas, es decir, una buena dieta en la que se incluyan cinco comidas diarias evitando la sensación de hambre, debilidad y desequilibrios alimenticios, algunas de las recomendaciones que usted puede seguir son:

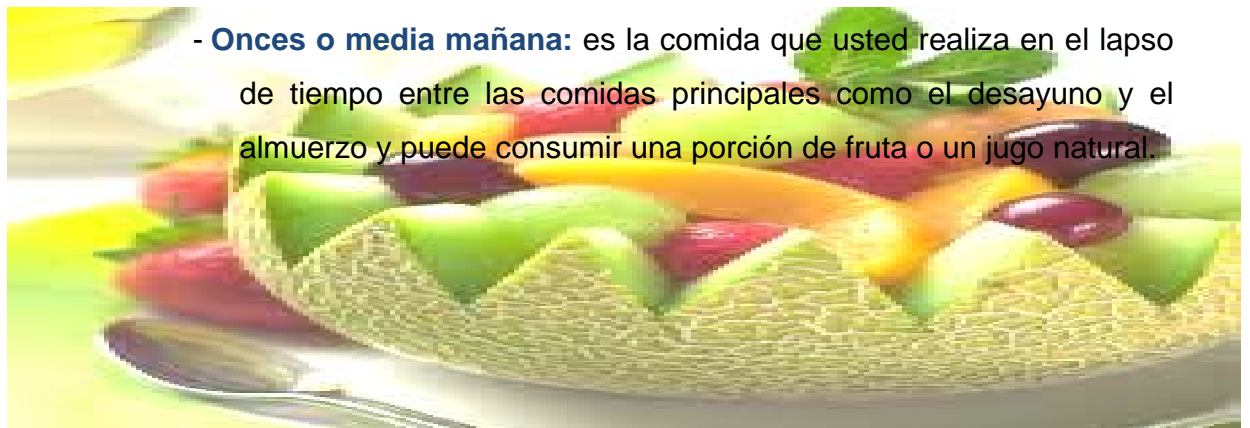


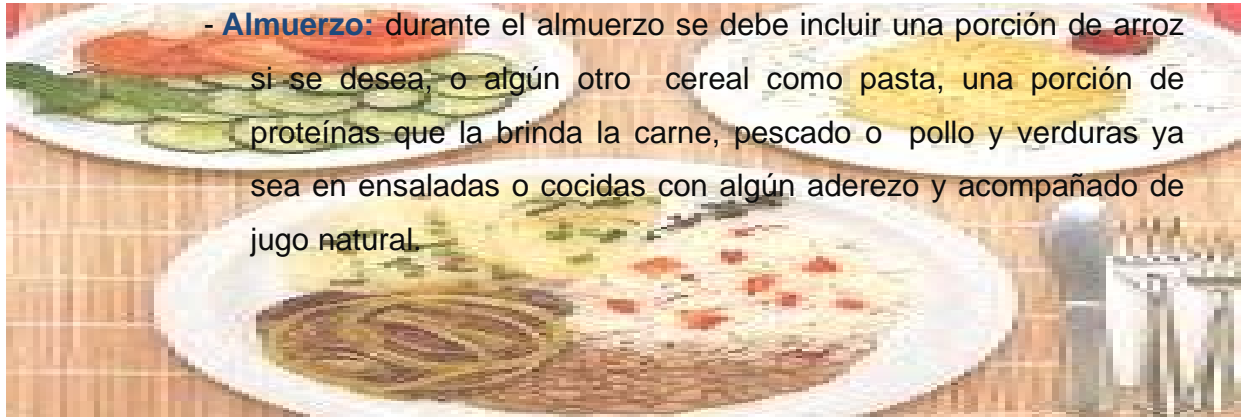
- **Desayuno:** es una de las comidas más importantes del día, después del ayuno nocturno y es importante brindar energía al cuerpo para iniciar las actividades diarias. Un desayuno saludable debe incluir carbohidratos y proteínas como: pan integral, frutas, cereales, huevo, leche y queso. Un ejemplo de desayuno completo son los siguiente:

3. Cereal entero con leche descremada y fruta, queso bajo en grasa y una tostada integral y jugo de naranja natural.
4. Huevos en tortilla, con pan integral y café.

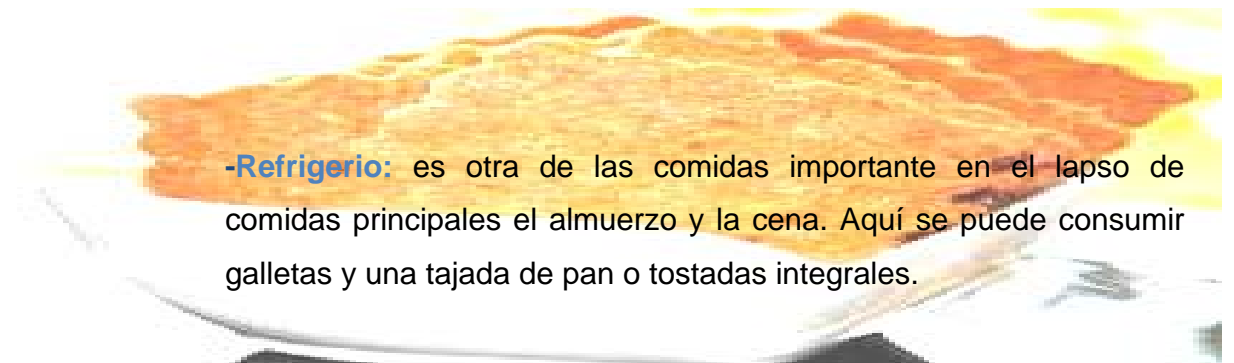


- **Onces o media mañana:** es la comida que usted realiza en el lapso de tiempo entre las comidas principales como el desayuno y el almuerzo y puede consumir una porción de fruta o un jugo natural.

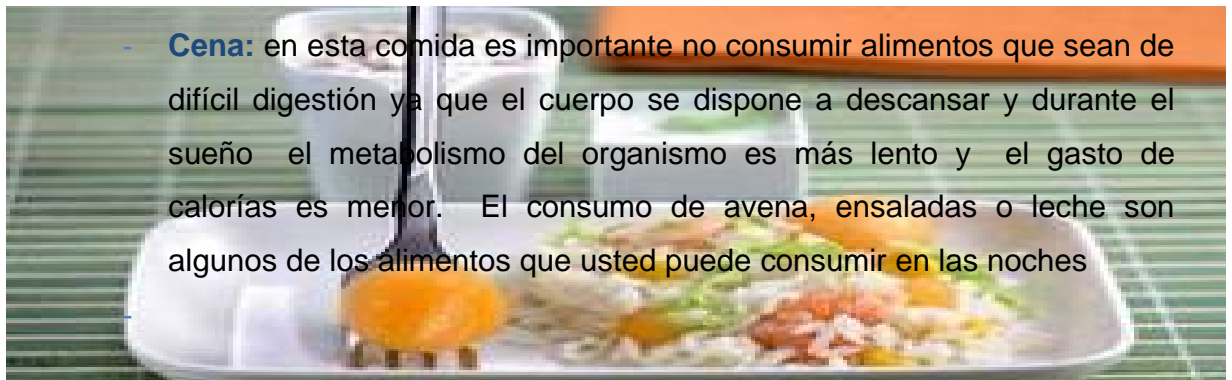




- **Almuerzo:** durante el almuerzo se debe incluir una porción de arroz si se desea, o algún otro cereal como pasta, una porción de proteínas que la brinda la carne, pescado o pollo y verduras ya sea en ensaladas o cocidas con algún aderezo y acompañado de jugo natural.



-**Refrigerio:** es otra de las comidas importante en el lapso de comidas principales el almuerzo y la cena. Aquí se puede consumir galletas y una tajada de pan o tostadas integrales.



- **Cena:** en esta comida es importante no consumir alimentos que sean de difícil digestión ya que el cuerpo se dispone a descansar y durante el sueño el metabolismo del organismo es más lento y el gasto de calorías es menor. El consumo de avena, ensaladas o leche son algunos de los alimentos que usted puede consumir en las noches

“Es hora de cuidar nuestro cuerpo comiendo de forma saludable.”

Prácticas para dormir y descansar

El sueño es de gran importancia porque “se trata de un segundo estado en el que vive el ser humano y que se caracteriza por una desconexión de la conciencia y de la reactividad ante el medio externo. En este estado se produce un proceso complejo de actividad cerebral que es incluso más intenso que aquel que se tiene durante el día”¹³². La mayoría de las personas considera que el sueño es una etapa de inactividad, sin embargo el no dormir adecuadamente disminuye el rendimiento y la capacidad intelectual de las personas.

Algunas de las prácticas para conciliar el sueño y que este sea reconfortante al día siguiente son:

- Cenar tres horas antes de conciliar el sueño evitando las comidas grandes cantidades de alimentos y grasas.
- Acostarse en un lugar cómodo, con cobijas limpias y si usted quiere podría colocar en las cobijas un olor agradable que a usted le agrada.
- Practique una terapia de relajación, iniciando por dejar de lado las preocupaciones o problemas, luego realizar ciclos de respiración que inician inhalando y exhalando el aire de forma lenta y finalmente relajar los músculos del cuerpo.
- Algunos de los autores expertos en el sueño como el Dr. Contreras Gustavo, tomar una infusión caliente que no contenga lácteos antes de dormir.
- Leer un libro antes de dormir ayuda a conciliar el sueño.

¹³²Dr. CONTRERAS Gustavo. Columna de opinión. El Sueño. Porque es importante dormir. Disponible en internet en el siguiente enlace: <http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/29/pagina%20A71.pdf>. Consultado: 13 de noviembre de 2010.

¿Qué hacer cuando te enfermas?

En primer lugar es importante que no se auto medique al sentirse enfermo ya que esto puede generar problemas de salud como “alergia, dolor de cabeza, somnolencia, náuseas, diarrea y urticaria y en el caso de los antibióticos, se pueden fortalecer a las cepas víricas y el virus se hace inmune a los antibióticos”¹³³. Por lo anterior, es importante que cuando la persona se enferme, asista al médico para que el diagnóstico y tratamiento sea realizado por parte de profesionales de la salud.

En la universidad, donde se desarrolló esta investigación cuenta con un servicio de consulta externa con especialidad en medicina familiar, servicio al que los estudiantes les brindan atención primaria, gratuita y personalizada con solo presenta el carné de la universidad y que incluye servicios como el traslado a instituciones con mayor nivel de complejidad, de ser necesario.

La universidad también cuenta con una parte de inmunización en convenio con un hospital de Bogotá donde les ofrecen de forma gratuita el servicio de vacunación con el fin de evitar riesgos para desarrollar alguna alteración o desequilibrio en la salud.

¹³³ PFIZER ES SALUD. Trabajando juntos por un mundo más sano. Peligro de la automedicación. Disponible en internet en el siguiente enlace: https://www.pfizer.es/salud/salud_sociedad/uso_racional_medicamentos/peligros_automedicacion.html. consultado: 13 de noviembre de 2010.

Asumir el control de tu salud está en sus manos por eso debes tener en cuenta:

3. Deje de lado el sedentarismo

Si durante su vida no ha gestado activo o desarrollando actividades físicas, es importante que dé inicio a una rutina de actividad física, de forma moderada y siguiendo las siguientes recomendaciones.

- Realizar caminatas o correr alrededor de 20 a 30 minutos
- Asistir al gimnasio
- Si no hay tiempo de desarrollar actividades deportivas, entonces simplemente se pueden hacer rutinas como: bajarse antes del bus y caminar hacia su sitio de destino, utilizar las escaleras y no el ascensor, luego del almuerzo caminar por 15 minutos.

Es importante dedicar una parte de tu tiempo a descansar de la rutina y realizar otras actividades que sean de su agrado.

4. Cuide su peso corporal

Los problemas de salud como la obesidad son factores de riesgo que facilitan la presencia de alteraciones cardiacas, hipertensión y obesidad, otras alteraciones de la salud como anorexia se presentan por la falta de ingesta de comida que a su vez también traen problemas para el organismo. Por eso es importante alimentarse adecuadamente y realizar actividad física de forma regular.

Comunicarte te hace bien, afianza tus vínculos

Al dejar su país de origen las personas no solo dan inicio a un nuevo estilo de vida sino que también tiene que adaptarse a una nueva forma de comunicación con sus seres queridos utilizando diferentes medios de comunicación que antes no eran comunes a la hora de comunicarse con sus familias.

Aunque las familias estén en el país de origen, es importante afianzar los lazos afectivos ya que esto le ayudara a sentir apoyo emocional para seguir adelante con los proyectos que los participantes tienen en Colombia.

Reconocimientos y Agradecimientos

Queremos reconocer y agradecer a todas las personas que han sido participes de esta investigación por brindarnos su apoyo, compañía y guía durante este proceso, por esto damos gracias a:

Nuestra Asesora la Doctora María Claudia Duque Páramo, quien fue una persona clave no solo en la realización de nuestra tesis sino en el constante proceso de aprendizaje que hemos tenido desde el inicio de este proyecto.

A nuestros participantes por ser la parte central de nuestra investigación, por aportarnos experiencias inolvidables al igual que un conocimiento infinito para nuestras vidas.

Y finalmente pero no menos importante agradecemos a nuestros familiares por apoyarnos desde siempre y brindarnos toda su fortaleza para sacar adelante no solo esta investigación, sino cada uno de los proyectos de nuestra vida.

Bibliografía

- Portal Oficial de Turismo de Colombia. Ubicación geografía de Colombia y Clima. Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.colombia.travel/es/turista-internacional/informacion-practica/viajar-a-colombia-informacion-y-consejos/antes-de-venir/geografia-colombiana>.
Consultado: el 14 de noviembre de 2010.
- Rincón Natural. Recomendaciones para protegerse del frío. Disponible en internet en el siguiente enlace:
http://elenalang.perublog.net/2007/10/25/recomendaciones_para_proteger_tu_cuerpo_del_fr_o consultado: el 13 de noviembre de 2010.
- CONTRERAS Gustavo. Columna de opinión. El Sueño. Porque es importante dormir. Disponible en internet en el siguiente enlace:
<http://www.cienciaytrabajo.cl/pdfs/29/pagina%20A71.pdf>. Consultado: 13 de noviembre de 2010.
- PFIZER ES SALUD. Trabajando juntos por un mundo más sano. Peligro de la automedicación. Disponible en internet en el siguiente enlace:
https://www.pfizer.es/salud/salud_sociedad/uso_racional_medicamentos/peligros_automedicacion.html. consultado: 13 de noviembre de 2010.
- Driver BL Bruns. categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación. Venture Publishing Inc.