



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE MAR DEL PLATA

**Facultad de Psicología**  
**Área Investigación en Psicología**

Informe Final del Trabajo de Investigación  
correspondiente al requisito curricular conforme (O.C.S 143/89)

Título del Proyecto:

**“Migración estudiantil y Bienestar Psicológico en  
ingresantes a la carrera de Licenciatura en Psicología de la  
Universidad Nacional de Mar del plata”**

Cátedra de Radicación:

**Estrategias Cuanti y Cualitativas en Investigación Psicológica**

**Supervisora**

Mg. Claudia Arias

**Co-Supervisora**

Dra. Claudia Castañeiras

**Autores**

CLAREMBAUX, MARCELO IVÁN

Matricula nº 6075/03

D.N.I 31.482.011

ERMIAGA, ANA CAROLINA

Matricula nº 6100/03

D.N.I 31.317.953

Fecha de Entrega: 18 / 06 /2009

Nº CLASIFICACIÓN:	ADQUISICIÓN:
T-PS C	
	Nº INVENTARIO:
	R-591



## USO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

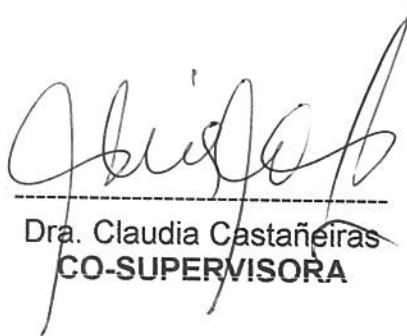
“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumnos MARCELO IVÁN CLAREMBAUX y ANA CAROLINA ERMIAGA, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de los autores”.

APROBACIÓN DE LA SUPERVISORA Y CO-SUPERVISORA

Las que suscriben manifiestan que el presente Informe Final ha sido elaborado por los alumnos MARCELO IVÁN CLAREMBAUX, matrícula n° 6075/03 y ANA CAROLINA ERMIAGA, MATRÍCULA n° 6100/03 conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los 17 días del mes de Junio del año 2009.



Mg. Claudía Arias  
**SUPERVISORA**



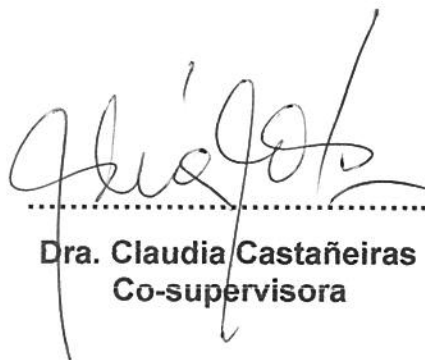
Dra. Claudia Castañeras  
**CO-SUPERVISORA**

## Evaluación Académica de la Directora

Como supervisora y co-supervisora de la tesina de grado que presentan los alumnos ANA CAROLINA ERMIAGA (Matrícula n° 6100/03) y MARCELO IVÁN CLAREMBAUX (Matrícula n° 6075/03) queremos dejar constancia del esfuerzo, la responsabilidad y la dedicación con la que han trabajado durante el proceso de la investigación, manteniendo en todo momento una actitud receptiva para responder a las pautas propuestas y llevar adelante cada una de las tareas y actividades que requirió su plan de trabajo.



.....  
**Mg. Claudia Arias**  
Supervisora



.....  
**Dra. Claudia Castañeiras**  
Co-supervisora

PRESENTACIÓN ANTE LA COMISIÓN ASESORA

"Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos MARCELO IVÁN CLAREMBAUX matricula n° 6075/03 y ANA CAROLINA ERMIAGA, matricula n° 6100/03"




-----  
Lic. Alberto Selzer  
**EVALUADOR**



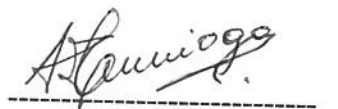
-----  
Mg. Claudia Arias  
**SUPERVISORA**



-----  
Dra. Claudia Castañeiras  
**CO-SUPERVISORA**



-----  
Clarembaux, Marcelo Iván



-----  
Ermiaga, Ana Carolina

Fecha de Aprobación: 11/08/09 APROBADO 10 (DIEZ)



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE MAR DEL PLATA  
.....

---

Facultad de Psicología

PLAN DE TRABAJO  
PARA LA REALIZACIÓN  
DE LA INVESTIGACIÓN  
DE PRE-GRADO

REQUISITO CURRICULAR DEL PLAN DE ESTUDIOS 1989  
(O.C.S 143/89)

**MARCELO IVAN CLAREMBAUX**  
Mat. 6075/03

**ANA CAROLINA ERMIAGA**  
Mat. 6100/03

PLAN DE TRABAJO  
PARA LA PRESENTACIÓN DE LA TESIS DE PREGRADO

Alumnos:                    **CLAREMBAUX, MARCELO IVÁN**                    **Mat. 6075/03**  
   **ERMIAGA, ANA CAROLINA**    **Mat. 6100/03**

Cátedra de radicación: **ESTRATEGIAS C/C EN INVESTIGACIÓN PSICOLOGICA**

Supervisora:                    **Mg. CLAUDIA ARIAS**

Cosupervisora:                    **Dra. CLAUDIA CASTAÑEIRAS**

Título del proyecto:

**“Migración estudiantil y Bienestar Psicológico en ingresantes a la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata”**

Descripción resumida:

En la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, ingresan cada año tanto estudiantes residentes en la ciudad, como estudiantes provenientes de otras ciudades que decidieron migrar y residir en Mar del Plata. Efectuando un breve rastreo histórico desde el año 1988 puede observarse que el 30% de los alumnos que ingresaron en la Universidad Nacional de Mar del Plata eran migrantes, y en el año 1994 ese porcentaje se mantenía (Arias, 1998). El objetivo principal de este trabajo es estudiar la relación entre la migración estudiantil y el Bienestar Psicológico en ingresantes universitarios. Se implementará un diseño no experimental transversal correlacional. Para ello se trabajará con una muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por 120 estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP de ambos sexos, entre 18 y 20 años, a los que se les administrarán: a) un Registro de datos que indagará acerca de aspectos sociodemográficos y datos migratorios, y b) la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo, 2000). Posteriormente se realizará un análisis

estadístico de los datos mediante la utilización de paquetes estadísticos informatizados para Ciencias Sociales. Se espera que los resultados obtenidos redunden en un mejor conocimiento del efecto de esta variable considerablemente frecuente en los estudiantes y puedan ser utilizados para realizar actividades en la Facultad de Psicología tendientes a favorecer el bienestar psicológico y una mejor experiencia adaptativa en los estudiantes de primer año frente a la nueva etapa vital-académica.

Palabras clave: *Migración estudiantil, Bienestar Psicológico, Psicología Positiva*

Descripción detallada:

Motivo y antecedentes

En 1994 el 30% de los alumnos que ingresaron en la Universidad Nacional de Mar del Plata eran migrantes (Arias, 1998). Considerando que los alumnos ingresantes de entre 18 y 20 años se encuentran en una fase de transición y cambio, y de adaptación a la nueva etapa académica que inician, en el caso de los estudiantes migrantes se agrega la disrupción de la red de apoyo social previa, más la adaptación a un nuevo contexto.

En la actualidad, está aceptado que la migración implica modificaciones en el bienestar tanto en los niveles físico, como psicológico y social. Según Minuchin (1994), el traslado de residencia puede interpretarse como una "crisis ecológica", ya que la persona que migra pierde el control sobre lo que hasta ese momento le fue habitual y familiar. Es así que "al cambiar la relación entre una persona y el contexto familiar en que se mueve, se modifica consecuentemente su experiencia subjetiva" (Minuchin, 1994:36). Por su parte, Sluzki (1990) poniendo énfasis en la disrupción de la red de apoyo social como consecuencia del proceso de migración, también afirma que en el sujeto que traslada su residencia se produce una merma de sus recursos de apoyo social, por lo que sus necesidades se incrementan en un contexto donde difícilmente posea recursos para satisfacerlos totalmente.

En la actualidad, en el campo de la Psicología, hay un creciente número de estudios interesados en el Bienestar Psicológico, y con ello crece el enfoque salutífero en el campo de la salud mental, como modelo alternativo a los abordajes tradicionales

que se han centrado fundamentalmente en lo patológico, descuidando –de este modo- los aspectos positivos (Antonovsky, 1988). Por esta razón, el abordaje de nuestro trabajo se llevará a cabo desde el Paradigma Salugénico y los aportes de la Psicología Positiva (Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C., 2005).

En este contexto, partimos desde la conceptualización propuesta por Ryff, C. & Keyes, C. (1995) del Bienestar Psicológico, entendiéndolo como la manera en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas (Casullo, 2000).

Dado que en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata ingresan cada año tanto estudiantes residentes de la ciudad, como aquellos que efectuaron una *migración estudiantil*, - entendiendo como tal a aquellos estudiantes provenientes de otras ciudades que decidieron migrar y residir en Mar del Plata para comenzar sus estudios universitarios-, nos surgió el interrogante acerca de la posible relación entre la migración estudiantil y el nivel de Bienestar Psicológico percibido por los mismos. Además, nuestra inquietud se vió estimulada por la falta de estudios sobre las migraciones centradas en los aspectos cognitivos y emocionales del sujeto migrante, mas allá del fenómeno social en sí.

### Objetivos generales

- Estudiar la relación entre la migración estudiantil y el Bienestar Psicológico en ingresantes universitarios.

### Objetivos particulares

- Evaluar el Bienestar Psicológico, en los aspectos: control de situaciones, vínculos, proyectos, aceptación de sí mismo, en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.
- Evaluar el Bienestar Psicológico en cuanto a sexo y migración estudiantil, en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.

- Evaluar el Bienestar Psicológico, específicamente en lo referido a la presencia de red social previa a la migración estudiantil, en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.

## Material y Método:

### Diseño

Se implementará un diseño no experimental transversal correlacional.

### Población y Muestra

La población está constituida por estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se seleccionará una muestra no probabilística por cuotas, que estará conformada por 120 estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP de ambos sexos, entre 18 y 20 años. La selección se realizará de acuerdo con las siguientes cuotas:

	VARONES	MUJERES
MIGRACIÓN ESTUDIANTIL (SI)	30	30
MIGRACIÓN ESTUDIANTIL (NO)	30	30

### Instrumentos

Con el objetivo de indagar acerca de aspectos sociodemográficos y datos migratorios, y evaluar el Bienestar Psicológico se administrarán los siguientes instrumentos:

- A) Registro de datos
- B) Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo, 2000)

A) Se elaborará un Registro de datos con preguntas cerradas y abiertas con el fin de recabar información de los estudiantes que componen la muestra acerca de aspectos sociodemográficos y datos migratorios: edad, sexo, si trabaja o no, si efectuó una migración estudiantil o no, si contaba con familiares o algún contacto previo antes de llegar a Mar del Plata, si considera que la experiencia migratoria lo afectó negativa o positivamente, entre otras.

B) La Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo, 2000) es un instrumento previamente validado, autoadministrable, para la evaluación subjetiva del Bienestar Psicológico en personas a partir de los 18 años. Consta de 13 ítems, con un formato de respuesta de 3 opciones, y el sujeto debe señalar su grado de acuerdo en cada caso. Está conformada por cuatro sub-escalas: *Control de situaciones, Vínculos, Proyectos, Aceptación de si mismo*. El diseño de esta escala se basa en la concepción de Bienestar Psicológico de Ryff, C. & Keyes, C. (1995).

Lugar de realización del trabajo

- Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Cronograma de actividades:

TAREAS	MESES			
	1	2	3	4
Búsqueda y Revisión bibliográfica	X	X		
Elaboración de Antecedentes de investigación	X	X		
Selección de la muestra		X		
Administración de los instrumentos		X		
Procesamiento y gestión de datos			X	
Análisis e interpretación de datos			X	X
Elaboración de Informe final				X

## Referencias Bibliograficas

- Antonovsky, A. (1988). *Unraviling the mistery health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Published
- Arias, C. (1998). Reconstrucción de la red social en una comunidad receptora. El caso de los estudiantes migrantes de la UNMdP. En: L. Golpe, (1998) *Mar del Plata: Perfiles migratorios e imaginarios urbanos*. ADIP: Buenos Aires
- Arias, C. (2004). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en las personas de edad*. Mar del Plata: Suárez
- Casullo, M. M. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamerica*. Buenos Aires: Paidós
- Cornejo, M. Lucero, M.C. (2005). *Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento*, (en línea). San Luis: Universidad Nacional de San Luis. Disponible en:<http://redalyc.uaemex.mx>
- Dabas, E. (1993). *Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires: Paidós
- Diener, E. (1994). *Assesing subjective well-being: Progrees and opportunities*. *Social Indicators Research*, 31, 103-157
- Minuchin, E. (1994). *Hacia una nueva imagen de la vejez*. Buenos Aires: Belgrano
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60.
- Sluzki, C. (1990). Disrupción de la red y reconstrucción de la red en el proceso migratorio. *Sistemas familiares*, 6 (2), 67-72
- Sluzki, C. (1996). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa

-----  
Mg. Claudia Arias  
**SUPERVISORA**

-----  
Dra. Claudia Castañeiras  
**CO-SUPERVISORA**

-----  
Clarembaux, Marcelo  
**ALUMNO**

-----  
Ermiaga, Carolina  
**ALUMNA**

P/ Área de Investigación:

Resultado de la evaluación: (APROBADO /REHACER)

FECHA:

## INDICE GENERAL

Uso del trabajo de Investigación.....	II
Aprobación de la Supervisora y Co-Supervisora.....	III
Informe de Evaluación .....	IV
Presentación ante la Comisión Asesora.....	V
Plan de trabajo.....	VI
Índice General .....	VII
Introducción .....	1
<b>PARTE I MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
CAP 1: 1.1. Migraciones .....	7
1.2. Migración Estudiantil.....	9
CAP 2: 2.1. Paradigma Salugénico y Psicología Positiva.....	11
2.2. Bienestar Psicológico.....	16
<b>PARTE II ASPECTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>21</b>
CAP 3: 3.1. Metodología.....	22
3.1.1. Diseño.....	22
3.1.2. Población y muestra .....	22
3.1.3. Instrumentos.....	25
3.1.4. Análisis de datos.....	28



<b>PARTE III RESULTADOS</b> .....	29
CAP 4: 4.1. Bienestar Psicológico de la muestra de estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.....	30
4.2. Bienestar Psicológico según Sexo de la muestra de estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.....	30
CAP 5: 5.1. Diferencias en el Bienestar Psicológico según Migración estudiantil.....	32
5.1.2. Bienestar Psicológico según Sexo en estudiantes que realizaron Migración Estudiantil.....	35
5. 1. 3. Bienestar Psicológico y Red Social previa a la migración estudiantil en la muestra de estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMDP.....	35
5. 2 Aspectos positivos y negativos de la Migración Estudiantil.....	36
<b>PARTE IV CONCLUSIONES</b> .....	39
Bibliografía.....	49
Anexo.....	54

# INTRODUCCION

## Introducción

El presente trabajo propone un acercamiento desde la perspectiva salugénica al estudio de la migración estudiantil y su relación con el bienestar psicológico.

En la actualidad existe consenso en considerar que la experiencia de migración incluye una serie de sucesos que acompañan el traslado de residencia y que podrían dar lugar a un proceso percibido como crítico, ya que la persona que migra pierde el control sobre lo que hasta ese momento le fue habitual y familiar (Sluzki, 1996).

Dado que en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata ingresaron en el año 2008 un 51.5 % de estudiantes residentes de la ciudad, y un 48.5%<sup>1</sup> de estudiantes que realizaron *migración estudiantil*, -entendiendo como tal a aquellos estudiantes provenientes de otras ciudades que decidieron migrar y residir en Mar del Plata para comenzar sus estudios universitarios-, nos surgió el interrogante acerca de la posible relación entre la migración estudiantil y el grado de bienestar psicológico percibido por los mismos. Además, nuestra inquietud se vió estimulada por la falta de estudios sobre las migraciones centradas en los aspectos subjetivos de la persona migrante, mas allá del fenómeno social en sí

Como objetivo principal de esta investigación nos propusimos estudiar la relación entre migración estudiantil y bienestar psicológico en ingresantes

---

<sup>1</sup> Información suministrada por el Centro de Cómputos de la UNMdP.

universitarios. Los alumnos ingresantes de entre 18 y 20 años se encuentran en una fase de transición y cambio vital, que incluye la adaptación a la nueva etapa académica que inician. En el caso de los estudiantes migrantes se agrega la disrupción de la red de apoyo social previa, más la adaptación a un nuevo contexto. Hemos seleccionado esta franja etarea, ya que consideramos que la adolescencia comprende procesos que definen un periodo diferenciado y particular del desarrollo humano. Durante esta etapa, los individuos desarrollan gran parte del repertorio y estrategias con las que enfrentarán las diversas experiencias de la vida adulta. Las repercusiones individuales y sociales del comportamiento adolescente generan la necesidad de conocer cuáles son sus principales preocupaciones o problemáticas, y los mecanismos que ponen en juego para lograr un afrontamiento que puede resultar adaptativo o disfuncional.

Los objetivos particulares de esta investigación fueron:

- Evaluar el Bienestar Psicológico, en los aspectos: control de situaciones, vínculos, proyectos y aceptación de sí mismo, en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP
- Evaluar el Bienestar Psicológico según sexo y migración estudiantil, en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP
- Evaluar el Bienestar Psicológico, específicamente en lo referido a la presencia de red social previa a la migración estudiantil, en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP

Hemos analizado el fenómeno de la migración desde el modelo de redes de apoyo social, a partir del cual se tiene en cuenta que en el sujeto que traslada

acerca de aspectos sociodemográficos y datos migratorios y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A. Posteriormente se realizó el análisis de los datos mediante la utilización del paquete estadístico informatizado para Ciencias Sociales SPSS 13.0.

Se espera que los resultados obtenidos a partir de este trabajo favorezcan en un mejor conocimiento del efecto de la migración sobre los estudiantes y puedan ser utilizados para realizar actividades en la Facultad de Psicología tendientes a favorecer el bienestar psicológico y una mejor experiencia adaptativa en los estudiantes de primer año frente a la nueva etapa vital-académica.

Este informe consta de cuatro partes y cinco capítulos: la primera parte desarrolla el marco teórico de la investigación que se compone de dos capítulos: el primero corresponde al paradigma desde el cual se aborda la migración en general y la migración estudiantil en particular; el segundo al paradigma salugénico, la psicología positiva y el bienestar psicológico. La segunda parte, que incluye el tercer capítulo, expone los aspectos metodológicos. La tercera parte presenta los resultados y consta de dos capítulos: el capítulo cuarto, el cual caracteriza el bienestar psicológico en la muestra de ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP, mientras que en el capítulo quinto se analizan las relaciones entre bienestar psicológico con las variables: migración estudiantil, sexo y red social previa. Por último, en la cuarta parte se exponen las conclusiones alcanzadas a partir del desarrollo del trabajo y se sugieren posibles líneas de acción para favorecer institucionalmente el bienestar psicológico como experiencia que repercuta en una adaptación constructiva de los estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.

**PARTE I**  
**MARCO TEÓRICO**

## CAPITULO I

### 1.1 Migraciones

En el contexto social en que se desarrolla la actividad de la Universidad Nacional de Mar del Plata es frecuente que los estudiantes migren hacia esta ciudad para desarrollar sus estudios universitarios, reubicándose geográficamente.

La migración como fenómeno ha sido explicado desde diferentes dimensiones: macrosocial, micromedio e individual. Pero los aportes de la psicología a este campo no abundan. Desde la primera dimensión, pueden pensarse los sucesos que por estallidos demográficos, fallas del sistema productivo, etc., generan movilidad territorial, esto es, desplazamiento y reacomodamiento en las comunidades. Desde la segunda de las dimensiones, se pueden abordar a las familias con sus relaciones laborales y sociopsicológicas. Y en la dimensión individual al sujeto en tanto se orienta y regula sus comportamientos (Di Doménico, 1998).

La migración implica modificaciones en la vida del sujeto migrante en los diferentes ámbitos produciendo un impacto en su bienestar tanto psicológico, como físico y social (Arias, 2004). Según Minuchin (1994), el traslado de residencia puede interpretarse como una "crisis ecológica", ya que la persona que migra pierde el control sobre lo que hasta ese momento le fue habitual y familiar. Es así que "al cambiar la relación entre una persona y el contexto familiar en que se mueve, se modifica consecuentemente su experiencia subjetiva".

Desde el modelo de las redes sociales este proceso ha sido estudiado como una ruptura de la red social de pertenencia (Dabas, 1993). Dicho quiebre es



analizado desde el concepto de *crisis* definida como la consecuencia de una tensión que afecta a un sistema y que requiere un cambio. Los factores de tensión son caracterizados por Dabas de la siguiente manera: "parecen presentarse de golpe, son intensos y el tiempo de ajuste a los cambios que implican parece ser prolongado" (op. Cit: 167).

La relocalización geográfica lleva aparejada la ruptura de la red social de apoyo, que desde el modelo aportado por Sluzki (1996) se entiende como la sumatoria de todas las relaciones que un individuo percibe como relevantes para su persona o relevantes de hecho. Dichas redes definen el nicho social de una persona y son fundamentales para el reconocimiento como individuo-persona.

Este proceso de readaptación desdibuja el mapa de la red previa, perdiéndose así las relaciones más cercanas, las intermedias y las menos cercanas. Este proceso implica la construcción por parte del sujeto migrante de un nuevo mapa de red, mediante un gran esfuerzo por desarrollar en la comunidad de destino una red que reemplace al menos algunos de los vínculos perdidos durante el proceso migratorio. Este nuevo mapa contiene: en primer lugar, remanentes de la red anterior que se mantienen sin existir la necesidad de un contacto frecuente; en segundo lugar, miembros de la red que se reubican juntos y, en tercer lugar los nuevos vínculos que se incorporan con el tiempo (Sluzki: 97).

Consideramos siguiendo a Sluzki (1996) la importancia de reconocer que la migración debe ser considerada una fuente de estrés que impacta en la salud mental de los individuos migrantes.

## 1.2. Migración estudiantil

Con respecto a la migración estudiantil se relevaron los aportes del grupo de investigación S.O.A.M. en el proyecto denominado "Perfiles migratorios e implicancias institucionales en la comunidad receptora marplatense", (Di Doménico, 1998), el cual articula dos perspectivas de análisis, una macroanalítica y otra microanalítica, en cuyo eje se plantea la temática de la migración estudiantil en la Universidad Nacional de Mar del Plata. En este trabajo se observa que la migración estudiantil se mantuvo entre los años 1989 y 1995 en un porcentaje del 34 % y dentro de un intervalo de edad de alumnos ingresantes que va desde los 16 a los 21 años. Estos constituirían un grupo de adolescentes migrantes en transición educativa. El abordaje con que se realizó el trabajo prioriza un acercamiento psicosocial desde la perspectiva del estrés, ya que estos alumnos migrantes consultan los servicios de atención de la Universidad por el desajuste producido en este proceso.

El estrés visto desde una perspectiva interaccionista es definido por Lazarus (1980) como respuesta a una transacción del individuo con su ambiente, en la cual los efectos de las estimulaciones sociales sobre los sujetos están determinadas por la valoración del estímulo que hace dicho sujeto. De esta manera cobran relevancia las operaciones cognitivas a partir de las cuales las personas interpretan los intercambios con el entorno. Este modelo conceptual permite una definición amplia del estrés, ya que incluye el estímulo que produce las reacciones de estrés, las reacciones por sí mismas y los múltiples procesos intervinientes.



Otro trabajo que sirve como antecedente en la temática de las migraciones estudiantiles es el realizado por Arias (1998). Dicha investigación se propone analizar el proceso de reconstrucción de la red social en el caso de los estudiantes universitarios que para iniciar su educación superior migran hacia la ciudad de Mar del Plata. Se define la reconstrucción de la red social como un proceso "que permite al sujeto migrante disponer de ayuda potencial para enfrentar la importante situación de cambio que implica la migración, así como los sentimientos de desarraigo y soledad en la comunidad receptora" (op. Cit, p. 172).

En un trabajo realizado en la Provincia de San Luis (Cornejo y Lucero, 2005) se encontró que las principales dificultades de los estudiantes se centran en problemas personales de adaptación a la nueva etapa académica que inician, y familiares, reflejando problemáticas comunes en los adolescentes y jóvenes que experimentan una experiencia de transición y cambio; lo que se manifiesta en la falta de seguridad en si mismos, acompañada del temor a no poder responder a las exigencias académicas, y del alejamiento de su grupo familiar de origen.

A partir de lo mencionado anteriormente, y en el marco de nuestra investigación, el término "migración estudiantil" comprende a aquellos estudiantes provenientes de otras ciudades que decidieron migrar y residir en Mar del Plata para comenzar sus estudios universitarios.

La hipótesis subyacente en nuestro trabajo alude a que el factor migración sumado al factor de la transición educativa en la etapa adolescente potenciaría la posibilidad de producir efectos diferenciados en la población de alumnos migrantes de la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.

## CAPITULO II

### 2.1. Paradigma Salugénico y Psicología positiva

A partir de la segunda mitad del siglo XX, las limitaciones propias del paradigma tradicional en Psicología -centrado en lo psicopatológico y en la enfermedad mental-, dieron lugar a la emergencia de una concepción integradora en el campo de la salud en general y de la salud mental en particular, que enfatiza la necesidad de comprender y analizar los recursos y factores que promueven en las personas un mayor nivel de satisfacción vital y de bienestar psicológico, como variables que inciden de un modo significativo en los estados de salud-enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 definió a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad. Su enunciado implicó un salto cualitativo, ya que desplazó el enfoque centrado en la enfermedad para pasar a un enfoque que pone su atención en la salud positiva. En 1984 esta definición fue ampliada en la misma dirección por el mismo organismo, estableciéndose que “la salud es la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente” (Lopategui, 2000). En 1986, a través de la *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, la OMS formalizó dicha conceptualización, estableciendo entonces que para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio



ambiente. De esta manera, se acentúan tanto los recursos sociales y personales como las aptitudes físicas. La Psicología de la Salud que se inspira en estos postulados, se diferencia de la Psicología Clínica tradicional que se ha ocupado más de problemas relacionados con la patología, la enfermedad y el déficit, que de aquello que tiene que ver con el bienestar y su impacto en la salud (García-Viniegras y González Benítez, 2000). La mayor parte de los textos y revistas especializadas interesadas por la salud mental han contenido sólo trabajos referidos a desórdenes mentales o problemas de adaptación social.

Desde entonces, se desarrollaron modelos de salud pública que proponen centrar la atención y la investigación del ser humano desde una perspectiva integradora, concibiendo al individuo como un agente activo que construye su propia realidad (Prada, 2005). Esta categoría se hace necesaria para abordar cómo los factores psicológicos influyen en los procesos salud-enfermedad. El concepto de salud, tal como ha sido elaborado en las últimas décadas ha contribuido al creciente auge y desarrollo de los estudios acerca del bienestar subjetivo.

Uno de los desarrollos más destacados de esta concepción es el paradigma salugénico que propone Antonovsky (1988, 1990). Este autor focaliza el estudio en los orígenes de la salud y rescata las fortalezas humanas. En el enfoque salugénico se intenta abordar a la persona en un continuo salud-enfermedad, tratando de identificar los factores protectores que promueven la ubicación del sujeto en el extremo positivo de dicho continuo, y se comienza a investigar si el adecuado control de la tensión frente a los factores estresantes propios de la vida cotidiana es lo que determina un afrontamiento exitoso y un concomitante estado

de bienestar. En sus desarrollos Antonovsky investiga las características de personas que sobreviven aun con alta carga de estresores, por lo que se trata entonces de descubrir por qué y cómo logran ese nivel de bienestar a pesar de la adversidad. Dado que el hecho de hacer frente a un estímulo perturbador genera un estado de tensión con el cual la persona debe luchar, dicho autor se ha centrado en el estudio de los factores que hacen posible el manejo de la tensión, ya que de ello dependerá que el resultado sea patológico, neutral o salugénico. Así, propone dos conceptos fundamentales: en primer lugar, el de *Recursos Generalizados de Resistencia (GRRs)*, que comprende todos aquellos fenómenos efectivos para combatir con eficacia un amplio espectro de estresores, y que facilitan que los estresores a los que la persona está constantemente expuesta pierdan sentido, generando a través del tiempo un fuerte *Sentido de Coherencia (SOC)*, -segundo concepto clave- consistente en una orientación global que expresa el grado en que la persona tiene recursos suficientes disponibles para afrontar las demandas del medio, experimentando un fuerte sentimiento de confianza.

El presente trabajo se encuentra enmarcado dentro del paradigma salugénico, ya que como modelo complementario a los abordajes tradicionales en el campo de la Psicología, nos permite comprender y analizar los recursos y factores que promueven en las personas mayores niveles de satisfacción vital y de bienestar psicológico. Dentro de este área de conocimiento y desarrollo se entiende el bienestar psicológico como la manera en que una persona evalúa su vida, y el balance que resulta de ello y deriva en un determinado grado de



satisfacción personal y vincular, en ausencia de depresión y en experiencias emocionales positivas (Casullo, 2000).

Siguiendo esta tendencia Vera (2004) recoge los aportes de distintos autores que proponen reconceptualizar la experiencia traumática desde un modelo saludable que tenga en cuenta principalmente la capacidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en esas situaciones más adversas (Calhoun y Tedeschi, 1999; Paton et. Al., 2000; Stuhlmiller y Dunning, 2000; Gist y Woodall, 2000; Bartone, 2000; Manciaux, 2000; Perez-Sales y Vasquez, 2003).

Stuhlmiller y Dunning (2000) también afirman – en el mismo sentido - que este cambio implica adoptar en lugar de un paradigma patogénico, un paradigma saludable para la conceptualización, investigación, diseño y aplicación de intervenciones efectivas para el trauma o la adversidad.

Frente al énfasis que se ha dado tradicionalmente en la psicología a los aspectos negativos o deficiencias del ser humano, y como un desarrollo contemporáneo del paradigma salugénico, surge la Psicología Positiva que trata de abordar el estudio del ser humano destacando la importancia de las diferencias individuales en la manera en la que los individuos se conciben como agentes activos que construyen su propia realidad. Surge con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven (Cuadra y Florenzano, 2003).

Por definición, la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las

instituciones que facilitan su desarrollo. El propósito de la Psicología Positiva es ampliar el foco de la Psicología Clínica mas allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman; Steen; Park; y Peterson, 2005). La misma proporciona una nueva mirada centrada en las cualidades positivas, identificando los factores importantes para el ser humano como son el bienestar subjetivo, el optimismo, la felicidad y el funcionamiento óptimo.

Park (1998); Gillham y Seligman (1999); Davidson (2002) aseveran que desde la Psicología Positiva se recuerda que el ser humano tiene una gran capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años (Citado por Vera, 2004).

Las potenciales aplicaciones de la Psicología Positiva incluyen: aproximaciones terapéuticas que enfatizan lo positivo, curriculas educacionales que promuevan la motivación intrínseca y la creatividad, promover la vida familiar y buscar formas alternativas para que las personas puedan hacer sus relaciones mas provechosas y gratificantes, mejorar la satisfacción laboral, mejorar las organizaciones para que contribuyan al bienestar individual y su crecimiento.

Nos parece importante pensar a las migraciones desde este marco teórico, ya que - de este modo - podemos abordar la situación estresante de la migración no sólo como una situación potencialmente traumática, sino también movilizadora de los recursos disponibles de un individuo para afrontar las demandas del medio.

Abordaremos a continuación el siguiente concepto clave de nuestra investigación: el Bienestar Psicológico.

## **2.2. Bienestar Psicológico**

La importancia del estudio y del trabajo desde la salud positiva ha hecho necesario el abordaje del bienestar psicológico como una de las categorías intervinientes en el proceso salud-enfermedad (García Viniegras y González Benítez, 2000).

A partir del surgimiento del Paradigma Salugénico y renovadamente con la Psicología Positiva, comenzaron a estudiarse estados y características personales como el bienestar subjetivo, el optimismo, la felicidad y la libre determinación. Entre los autores más destacados de esta línea se encuentran: Diener (2000), que se enfoca en el bienestar subjetivo; Peterson (2000) en el optimismo; Avia y Vazquez (1999) en el optimismo inteligente; Myers (2000) en la felicidad y Csikszentmihalyi (1999) en una dimensión particular de la felicidad: la experiencia de flujo (Citado por Cuadra y Florenzano, 2003). En el caso de estudios realizados en Argentina, se encuentran Casullo et. al. (2000), que se centran en el Bienestar Psicológico.

En la literatura especializada se encuentran distintas conceptualizaciones acerca del bienestar, tales como bienestar subjetivo o bienestar psicológico, salud mental o felicidad, que se utilizan con cierta vaguedad y -en muchas ocasiones- indistintamente. Aún no existe un consenso acerca de qué es - en definitiva- el bienestar, cuáles son sus componentes y cuáles sus determinantes, cómo las personas construyen su bienestar personal, y mucho menos acerca de cómo abordar su medición y posibilitar el estudio de su relación con los niveles de salud



y el riesgo a enfermar (Cuadra y Florenzano, op. cit.). No existe aún un concepto acabado y sus definiciones contemplan múltiples aspectos, tanto en sus determinantes y mediadores como en sus áreas de manifestación (Lloret Segura y Tomas Marcó, 1994).

El bienestar subjetivo, según Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), es un área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción vital. El bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que acompañan la evaluación de su existencia. Por lo tanto es central la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000).

Para Sánchez Cánovas (1998), el bienestar psicológico hace referencia a la percepción subjetiva del sentido de felicidad o bienestar. En la misma línea, este constructo es entendido como el resultado de la evaluación que una persona hace sobre su grado de satisfacción vital (Diener, 1997). Esta evaluación incluye un componente cognitivo cuya principal característica es la estabilidad, es decir, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos; y un componente afectivo que se presenta más lábil, transitorio y cambiante. Estos datos provienen de estudios realizados principalmente en países anglosajones. En el caso de los estudios llevados a cabo en Latinoamérica, se encontró una independencia de las variables género, edad y contexto sociocultural en la percepción subjetiva del bienestar psicológico en la adolescencia latinoamericana (Casullo, Castro Solano, 2000).

Para Diener (1994), existen tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos (no ausencia de factores negativos), y una valoración global favorable de la vida. Un alto bienestar se corresponde con una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar responderá a un desajuste entre expectativas y logros.

Para entender el concepto de bienestar es necesario tener en cuenta los consensos actuales al respecto:

- El bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva
- El bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivo-emocionales (referidos a los estados emocionales de la persona), y otra centrada en los aspectos cognitivo-valorativos (referidos a la evaluación de satisfacción que hace la persona de su propia vida). Ambas facetas se relacionarían con la dimensión subjetiva (González Zúñiga Godoy, 2004).

Más recientemente, De Gracia, Garré y Marcó (1999) sostuvieron que a partir del análisis de los trabajos en torno a este tema, podían distinguirse dos enfoques que han definido de manera diferente al bienestar psicológico. Uno de ellos ha priorizado los aspectos cognitivos, y por lo tanto ha entendido al bienestar psicológico como una valoración racional, realizada a partir de los juicios o reflexiones acerca de la congruencia entre los objetivos propuestos y los alcanzados a lo largo de la vida. El otro enfoque se ha centrado en los aspectos emocionales, entendiendo el bienestar psicológico como una expresión netamente afectiva de estados de ánimo, sentimientos y emociones. Desde esta línea de pensamiento, Okun (1987) sostiene que el bienestar psicológico se refiere a la

forma en que las personas experimentan afectivamente su vida en un continuo que va de lo más positivo a lo más negativo.

De acuerdo con las definiciones conceptuales desarrolladas, se han elaborado instrumentos para la evaluación del bienestar psicológico que han hecho énfasis en alguno de los componentes. Sin embargo, actualmente se ha avanzado en la conceptualización y operativización de dicho constructo al considerar de manera interrelacionada los componentes cognitivo-afectivos y su multidimensionalidad (Lloret Segura y Tomas Marcó, 1994). De este modo, la evaluación del bienestar psicológico incluye la satisfacción vital por un lado y el afecto positivo y negativo por otro (Sánchez Canovas, 1998).

El enfoque multidimensional se considera más apropiado ya que, desde una visión más integradora del bienestar psicológico, sostiene la existencia de componentes cognitivos y afectivos, específicos y globales que, a pesar de enfatizar los aspectos estables, no descartan los aspectos más transitorios.

Ryff (1995) plantea un enfoque interesante en este sentido al vincular las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para la autora, el bienestar tiene variaciones importantes a lo largo de la vida según la edad, el sexo y la cultura. El Modelo Multidimensional de Ryff propone que el bienestar psicológico estaría compuesto por seis dimensiones:

- 1) apreciación positiva de sí mismo;
- 2) capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la vida;
- 3) alta calidad de los vínculos personales;
- 4) creencia de que la vida tiene propósito y significado;
- 5) sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida;

6) sentido de autodeterminación.

En estas dimensiones se ha basado Casullo (2000) para el diseño de la BIEPS-A, el instrumento utilizado para la evaluación del bienestar psicológico en este estudio, que incluye las dimensiones: Control de situaciones, Vínculos, Proyectos y Aceptación de sí mismo.



**PARTE II**

**ASPECTOS METODOLÓGICOS**

## CAPITULO 3

### **3.1. Metodología**

En los siguientes apartados se describen los aspectos metodológicos que sustentan la presente investigación.

#### **3.1.1. Diseño**

Se trabajó con un diseño no experimental, transversal y correlacional.

#### **3.1.2. Población y Muestra**

La población en estudio estuvo constituida por estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Se seleccionó una muestra –no probabilística e incidental- conformada por 120 estudiantes (50 % migrantes y 50 % de la ciudad de Mar del Plata), de ambos sexos (50 % varones; 50% mujeres) y con un rango de edad entre 18 y 20 años que se distribuyó de la siguiente manera: 41 (34.17%) de los mismos con 18 años, 48 (40%) tienen con 19 y 31 (25.83 %) con 20 años.

En todos los casos la participación fue voluntaria y bajo consentimiento informado.

Cada administración se realizó en un único encuentro de entre 5 y 15 minutos, y la muestra en su totalidad fue obtenida entre los meses de agosto y septiembre del año 2008.

El 33.33% de los ingresantes que participaron en el estudio trabajaban de forma simultánea con su actividad académica.

Con respecto a la ciudad de origen de los estudiantes migrantes, en el 83.33% de los casos la procedencia eran ciudades pertenecientes a la Provincia de Buenos Aires, mientras que el restante (16.66%) provenía de otras provincias (Ver Tabla 1).

**Tabla 1. Ciudad de origen de la muestra de estudiantes migrantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP. Año 2008.**

Ciudad de origen de ingresantes migrantes	PCIA DE BS AS	OTRAS PROVINCIAS	TOTAL	PCIA DE BS AS	OTRAS PROVINCIAS	TOTAL
	N	N	N	%	%	%
VARONES	24	6	30	80,00	20,00	100,00
MUJERES	26	4	30	86,70	13,30	100,00

Respecto al período de tiempo que los estudiantes migrantes estaban residiendo en Mar del Plata, se encontró que el 50% hacía menos de 12 meses que se había trasladado a la ciudad, mientras que el 25 % estaban en la ciudad en un período que iba desde los 12 hasta los 24 meses, y sólo el 23.33% restante ya estaba residiendo en la ciudad más de 24 meses (Ver Tabla 2).

**Tabla 2. Tiempo de Residencia en Mar del Plata de la muestra de estudiantes migrantes ingresantes a la UNMdP. Año 2008.**

Tiempo de residencia	VARONES		MUJERES		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
MENOS DE 12 MESES	16	53,33	14	46,67	30	100,00
ENTRE 12 Y 24 MESES	7	46,66	8	53,34	15	100,00
ENTRE 24 Y 36 MESES	6	50,00	6	50,00	12	100,00
ENTRE 36 Y 48 MESES	0	00,00	2	100,00	2	100,00
ENTRE 48 Y 60 MESES	1	100,00	0	100,00	1	100,00
TOTAL	30	50,00	30	50,00	60	100,00

En cuanto a la forma de migración de los estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP se encontró que el 61.67% migraron solos, mientras que el 38.33% restante han venido acompañados por familiares o amigos (Ver Tabla 3).

**Tabla 3. Migración individual o colectiva de la muestra de estudiantes migrantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP. Año 2008**

Migración	MIGRACION INDIVIDUAL		MIGRACION GRUPAL		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
VARONES	17	56,67	13	43,33	30	100,00
MUJERES	20	66,67	10	33,33	30	100,00
TOTAL	37	61,67	23	38,33	60	100,00



- Edad
- Sexo
- Materias que está cursando
- Inserción Laboral
- Percepción del rendimiento académico
- Migración Estudiantil
- Ciudad de origen
- Tiempo de migración
- Migración Individual o Grupal
- Red previa a la migración
- Consideración de aspectos positivos de la migración
- Consideración de aspectos negativos de la migración

## 2. *Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo, 2000)*

Esta escala evalúa el Bienestar Psicológico en personas a partir de los 18 años. Consta de 13 ítems, con un formato de respuesta de 3 opciones, y el sujeto debe indicar su grado de acuerdo para cada afirmación. Está conformada por cuatro sub-escalas: *Control de situaciones, Vínculos, Proyectos y Aceptación de sí mismo*; referidas a los diferentes aspectos que conforman el Bienestar Psicológico.

El *Control de Situaciones* hace referencia a la sensación de control y autocompetencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos

para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Aquellas que informan una baja sensación de control tienen dificultades con el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función a sus necesidades.

Con respecto a la dimensión *Vínculos* apunta a la capacidad de establecer buenos vínculos con los demás, lo cual implica tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Las puntuaciones bajas en esta dimensión describen pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y la incapacidad de establecer relaciones comprometidas con los demás.

En cuanto a *Proyectos*, se refiere a la capacidad de tener metas y proyectos en la vida, considerando que la vida tiene significado, asumiendo como propios los valores que otorgan sentido y significado a la vida.

Por último, la *Aceptación de Si mismo* evalúa la posibilidad de aceptar los múltiples aspectos de si mismo, incluyendo los buenos y los malos. Las personas que no se aceptan a si mismas se muestran desilusionadas y disconformes con su pasado y quieren ser diferentes a como son.

La escala BIEPS-A proporciona una evaluación final del Bienestar Psicológico global que puede variar entre 13 y 39 puntos. En cuanto al establecimiento de puntajes altos, medios y bajos en el Bienestar Psicológico se tomaron como puntos de corte empíricos los percentiles 25 (correspondiente al puntaje directo 33) y 75 (correspondiente al puntaje directo 37). Los puntajes bajos son los que se ubican por debajo del percentil 25, los comprendidos entre el percentil 25 y 75 se consideran medios, mientras que los puntajes ubicados en el percentil 75 o por encima del mismo son altos. De esta manera las puntuaciones

inferiores a 33 indican puntajes bajos, las que oscilan entre 33 y 36 corresponden a puntajes medios, mientras que las puntuaciones de 37 o superiores estarían indicando puntajes altos.

Con respecto a las dimensiones de la BIEPS, si bien la técnica recomienda considerar la puntuación total de la escala y complementarla con un análisis cualitativo por dimensiones, se obtuvieron las puntuaciones parciales para analizar con mayor detalle las diferencias entre los grupos de ingresantes migrantes y no migrantes en las particularidades de cada dimensión.

#### **3.1.4. Análisis de datos**

Se realizaron análisis cuantitativos de los datos mediante la utilización del paquete estadístico SPSS 13.0. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Para comparar las medias obtenidas en la BIEPS-A según el criterio migración estudiantil se construyeron tablas bivariadas; y para conocer si existían diferencias significativas entre sus medias se aplicó la prueba t de Student.

**PARTE III**  
**RESULTADOS**

## **CAPITULO 4**

### **4.1. Bienestar Psicológico de la muestra de estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.**

Dentro de los puntajes obtenidos, el mínimo fue de 20 y el máximo de 39, siendo la media de 33.4, pudiendo observarse que más del 50% de los mismos se acumulan en el rango que va del 33 al 36.

De acuerdo con el criterio anteriormente mencionado (Ver Aspectos Metodológicos) para el establecimiento de puntajes altos, medios y bajos en la BIEPS-A, se observa que el 27.50 % (n: 33) de los estudiantes ingresantes a la Facultad de Psicología de la UNMDP, presentaron un Bienestar Psicológico bajo, mientras que el 52.50% (n: 63) presentó un Bienestar Psicológico medio y el 20% restante (n: 24) presentó un Bienestar Psicológico alto.

### **4.2. Bienestar Psicológico según Sexo de la muestra de ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.**

En el subgrupo de varones el rango de puntuaciones varió entre 20 y 39 con una media de 32.45 en bienestar psicológico. En las mujeres este rango se ubicó entre 24 y 39 puntos, con una media de 34.36.

Las mujeres alcanzaron puntajes superiores en la mayoría de los ítems, a excepción del ítem 12. Esto impacta en el puntaje total de la escala BIEPS.

Con respecto a las dimensiones de la BIEPS, los puntajes de las mujeres fueron significativamente mayores que los de los varones en Aceptación/Control, Proyectos y Vínculos. En la dimensión Autonomía el grupo de los hombres obtuvo mayor puntaje que las mujeres, aunque la diferencia no resultó significativa (Ver Tabla 5).

**Tabla 5. Diferencia de medias en Bienestar Psicológico en función del sexo**

Dimensiones BIEPS-A	MEDIAS	t
Aceptación/control		
Mujeres	8.01	
Varones	7.46	2.34 *
Autonomía		
Mujeres	7.13	
Varones	7.15	-0.06
Vínculos		
Mujeres	7.90	
Varones	7.28	2.45 *
Proyectos		
Mujeres	11.35	
Varones	10.48	3.49 **
BIEPS TOTAL		
Mujeres	34.36	
Varones	32.45	2.72 **

\*  $p < 0,05$  ; \*\*  $p < 0,01$

## Capítulo 5

### 5.1 Diferencias en el Bienestar Psicológico según Migración estudiantil

Cuando la comparación se realizó en función del criterio migración estudiantil, se constataron diferencias estadísticamente significativas ( $t: 5,09$  y  $p: < 0,05$ ) entre los puntajes de Bienestar Psicológico según migración estudiantil.

En todos los ítems que componen la BIEPS-A los ingresantes que no realizaron migración estudiantil obtuvieron puntajes superiores, y en 8 de los 13 ítems esta diferencia fue significativa. En la Tabla 6 se presentan los resultados.

**TABLA 6. Bienestar Psicológico según Migración estudiantil en la muestra de ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP, Año 2008.**

Ítems BIEPS-A	Migración estudiantil	N	Media	Desvío Std	t
1. "Creo que se lo que quiero hacer con mi vida"	Mar del Plata	60	2,80	0,51	1,81
	Otra Ciudad	60	2,66	0,50	
2. "Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo"	Mar del Plata	60	2,76	0,46	4,24 *
	Otra Ciudad	60	2,35	0,70	
3. "Me importa pensar que haré en el futuro"	Mar del Plata	60	2,80	0,40	1,81
	Otra Ciudad	60	2,70	0,56	
4. "Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas"	Mar del Plata	60	2,61	0,58	3,34 *
	Otra Ciudad	60	2,16	0,76	
5. "Generalmente le caigo bien a la gente"	Mar del Plata	60	2,51	0,53	3,92 *
	Otra Ciudad	60	2,18	0,59	
6. "Siento que podré lograr las metas que me proponga"	Mar del Plata	60	2,75	0,47	1,81
	Otra Ciudad	60	2,56	0,53	
7. "Cuento con personas que me ayudan si lo necesito"	Mar del Plata	60	2,81	0,43	3,92 *
	Otra Ciudad	60	2,48	0,62	
8. "Creo que en general me llevo bien con la gente"	Mar del Plata	60	2,73	0,51	3,92 *
	Otra Ciudad	60	2,43	0,72	
9. "En general hago lo que quiero, soy poco influenciable"	Mar del Plata	60	2,61	0,52	3,34 *
	Otra Ciudad	60	2,41	0,67	
10. "Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida"	Mar del Plata	60	2,83	0,37	1,81
	Otra Ciudad	60	2,75	0,43	
11. "Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar"	Mar del Plata	60	2,75	0,43	4,24 *
	Otra Ciudad	60	2,53	0,65	
12. "Puedo tomar decisiones sin dudar mucho"	Mar del Plata	60	2,33	0,65	3,34 *
	Otra Ciudad	60	2,11	0,76	
13. "Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias"	Mar del Plata	60	2,70	0,46	4,24 *
	Otra Ciudad	60	2,35	0,75	
Total BIEPS-A	Mar del Plata	60	35,08	1,79	5,09 *
	Otra Ciudad	60	31,73	4,77	

\* p < 0,05

Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, puede observarse que hubo diferencias significativas en 3 de las 4 dimensiones de dicho instrumento, estas son: Aceptación/control, Autonomía y Vínculos.

En la dimensión Proyectos la diferencia no es significativa, pero igualmente el puntaje obtenido por la muestra de alumnos ingresantes que no realizaron migración estudiantil sigue siendo superior al puntaje del grupo migrante (Ver tabla 7)

**Tabla 7. Dimensiones de la BIEPS obtenidas en la muestra de estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP, Año 2008.**

DIMENSIONES	MIGRACIÓN ESTUDIANTIL	MEDIA	t
Aceptación/control	NO	8,21	4,24 *
	SI	7,26	
Autonomía	NO	7,56	3,34 *
	SI	6,71	
Vínculos	NO	8,06	3,92 *
	SI	7,11	
Proyectos	NO	11,15	1,81
	SI	10,68	
BIEPS TOTAL	NO	35,08	5,09 *
	SI	31,73	

\* p < 0,01

En cuanto a las dimensiones que componen la BIEPS, pudo observarse que en todos los casos los estudiantes que contaban con red social previa a la migración registran puntajes superiores en relación a los que no contaban con dicha red. Se registra diferencia estadísticamente significativa sólo en la dimensión: aceptación/ control. (t: 3,02 y p: < 0,05).

## **5. 2 Aspectos positivos y negativos de la Migración Estudiantil**

Hasta el momento han sido más frecuentes los estudios que han considerado a la migración sólo como fenómeno social y demográfico, desviando la atención de las diferencias subjetivas en la respuesta a situaciones estresantes, dando por sentado que existía una respuesta unidimensional y de muy escasa variabilidad en las personas que sufren pérdidas o experimentan sucesos traumáticos o difíciles.

Frente a esta línea de pensamiento, existen estudios que han tomado otra dirección, revelando la existencia de un gran número de ideas preconcebidas acerca de la respuesta humana ante la pérdida, ideas fuertemente arraigadas en la cultura occidental aún sin pruebas que demuestren su veracidad.

Por ejemplo Worman y Silver (1989) recopilan un amplio espectro de resultados empíricos que demuestran que suposiciones de este tipo son incorrectas. "La mayoría de las personas que sufren una pérdida irreparable no se deprimen, las reacciones de duelo y sufrimiento no son necesarias y su ausencia no significa necesariamente que exista o vaya a existir un trastorno. Y es que las personas normales suelen resistir con insospechada fortaleza los embates de la

vida, e incluso ante sucesos extremos hay un elevado porcentaje de individuos que muestran una gran resistencia y que salen psicológicamente indemne o con daños mínimos del suceso” (Citado en Bonano, 2004). Algo importante a resaltar en ese estudio es que estas personas resilientes afirmaron haber sentido emociones negativas, pensamientos negativos y rumiaciones en determinados momentos posteriores a la pérdida. La diferencia consiste en que en su caso fueron transitorios y no interfirieron en la capacidad de continuar funcionando en otras áreas de la vida ni de experimentar afectos positivos.

Teniendo en cuenta la coexistencia de emociones positivas y negativas en todas las experiencias de la vida, y a modo de reflejar las diferencias subjetivas, fue que se indagó acerca de los aspectos positivos y negativos en los ingresantes que realizaron una migración estudiantil.

A continuación, se presenta la frecuencia de las razones dadas por los ingresantes en el cuestionario de datos sociodemográficos sobre los aspectos positivos de la migración estudiantil:

“Poder estudiar lo que quiero” (n: 10)

“Lograr independencia” (n: 6)

“Conocer gente nueva” (n: 5)

“La ciudad ofrece mayores posibilidades tanto laborales como de desarrollo personal” (n: 4)

“No estaba la carrera en mi ciudad” (n: 3)

“Me gusta la ciudad “(n: 1)

“La universidad publica tiene mas prestigio” (n: 1)

“Es una experiencia que permite crecer laboral y académicamente” (n: 1)

A continuación, se presenta la frecuencia de las razones dadas por los ingresantes en el cuestionario de datos sociodemográficos sobre los aspectos negativos de la migración estudiantil:

“Extrañar a la gente conocida”, “Es difícil estar lejos de los afectos” (n: 13)

“Tener que volver a armar lazos de amistad desde cero” (n: 1)

“Extraño la calidez de la gente de pueblo. Hay mucho individualismo” (n: 1)

“Es un gran sacrificio económico” (n: 1)

“No poder viajar con frecuencia a ver a mi familia y amigos” (n:1)

“Es una mayor responsabilidad individual” (n: 1)

“La inseguridad que hay en la ciudad” (n: 1)

“No haber tenido mas tiempo para decidir que estudiar” (n: 1)

“Perder las comodidades de la casa de los padres” (n: 1)

“La soledad” (n: 1)

“Estar lejos de mi familia y tener que irme de mi casa y tampoco estar

estable en Mar del Plata porque alquilo hasta diciembre” (n: 1)

“Tener que trabajar para mantenerme” (n: 1)

De esta manera concluye la presentación de los resultados obtenidos en este estudio empírico. A continuación se plantean las conclusiones consideradas.



**PARTE IV**  
**CONCLUSIONES**

El estudio empírico tuvo como propósito investigar la relación entre el fenómeno migratorio y el bienestar psicológico percibido por los ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMdP.

La experiencia de migración en circunstancias de transición vital como puede ser la etapa que representa el comienzo de una carrera universitaria en la franja etarea que acompaña el paso de la adolescencia a la vida adulta, conlleva tensiones cuya resolución derivará en modos de afrontamiento y estados emocionales más o menos satisfactorios.

Las posibilidades que ofrece el Paradigma Salugénico y complementariamente el enfoque de la Psicología Positiva al poner énfasis en los recursos personales y las capacidades humanas positivas implica considerar la adversidad y la tensión no sólo desde la perspectiva de la vulnerabilidad sino -y fundamentalmente- como una experiencia constructiva que las personas pueden afrontar satisfactoriamente. En este sentido, el bienestar psicológico constituye una variable relevante para evaluar el grado de satisfacción vital, por eso se incluyó en este estudio y se exploró su relación con la condición migrante de los estudiantes.

Vera (2004) afirma que desde la concepción patológica del mundo se concibe al ser humano como débil frente a las desgracias. Desde la reconceptualización que propugna la psicología positiva, el hombre se hace fuerte y capaz de aprender de todas sus experiencias. Investigaciones recientes han demostrado que las emociones positivas coexisten con las negativas durante circunstancias estresantes y adversas; y además, pueden ayudar a reducir los

niveles de angustia y aflicción que siguen a la experimentación de dichas circunstancias.

La Psicología positiva, considera los potenciales humanos como un factor que puede llegar a ser preponderante para el afrontamiento de los periodos de crisis y su resolución, teniendo en cuenta que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo.

El énfasis puesto en el estudio de la migración sólo como fenómeno social y demográfico pudo haber contribuido a desviar la atención de las diferencias individuales en la respuesta a situaciones estresantes, dando por sentado que existía una respuesta unidimensional y de muy escasa variabilidad en las personas que sufren pérdidas o experimentan sucesos traumáticos o difíciles.

A continuación presentamos las conclusiones a las que hemos llegado y que responden a los objetivos planteados en esta investigación:

En relación al primer objetivo particular de evaluar el bienestar psicológico y sus dimensiones en los estudiantes ingresantes a la Licenciatura en Psicología, el 52.50 % los mismos en general informaron un bienestar psicológico moderado que supone un grado razonable de satisfacción con su vida y que en general se expresa a través de la presencia de:

- Metas, proyectos y valores, que hacen que sus vidas tengan sentido
- Una sensación de control y de autocompetencia, pudiendo adecuar diferentes contextos a sus propias necesidades e intereses

- La aceptación de los múltiples aspectos de si mismos, incluyendo los buenos y los malos
- La capacidad de establecer buenos vínculos, pudiendo confiar en los demás y relacionarse de manera empática y afectiva.
- La capacidad de tomar decisiones de modo independiente, ser asertivos y confianza en sus propios juicios

El 27.50 % informó un bienestar psicológico bajo. Esto indica que estarían poco satisfechos con su vida, lo que se expresaría a partir de:

- Pocas metas y proyectos, no pudiendo establecer con claridad un propósito y sentido a la vida
- Pocas relaciones con los demás, sintiéndose frustrados en los vínculos que establecen, resultándoles difícil el compromiso en los mismos.
- Dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, creyéndose incapaces de modificar la realidad y de aprovechar las oportunidades
- Insatisfacción personal; preferirían ser diferentes a como son
- Inestabilidad emocional, dependiendo de los demás para tomar decisiones y preocupación por lo que piensan los otros

Mientras que el 20% restante informó un bienestar psicológico alto, lo que indica que estas personas estarían muy satisfechas con su vida, presentando las mismas características que corresponden al nivel moderado de bienestar psicológico pero con una mayor intensidad.

Consideramos importante resaltar que todos los niveles de Bienestar Psicológico informados podrían estar vinculados a ciertas características del período de la vida que los estudiantes están viviendo, como los cambios propios del ingreso a una carrera universitaria, de adaptación a la nueva etapa madurativa que inician, problemáticas comunes en los adolescentes y jóvenes que experimentan una experiencia de transición y cambio, y que hacen a las diferencias subjetivas a la hora de percibir el propio bienestar.

Teniendo en cuenta las dimensiones que constituyen la BIEPS-A, pudo observarse diferencias significativas en ACEPTACIÓN/CONTROL, AUTONOMÍA y VÍNCULOS. No ocurriendo lo mismo en el caso de la dimensión PROYECTOS. Los puntajes de aquellos ingresantes de la muestra que realizaron migración estudiantil fueron significativamente inferiores en todas las dimensiones de la BIEPS con respecto a los ingresantes marplatenses. La dimensión PROYECTOS hace referencia a la capacidad de tener metas y proyectos en la vida, considerando que la vida tiene significado, asumiendo como propios los valores que otorgan sentido y significado a la vida. El hecho de que no exista diferencia significativa entre migrantes y no migrantes en esta categoría podría estar relacionado con que la experiencia migratoria actúa como un factor posibilitador de aquellos proyectos y metas establecidas previamente, entre las que se encuentra la posibilidad de estudiar la carrera universitaria elegida. Esta apreciación estaría reforzada por las respuestas a las preguntas abiertas del cuestionario de datos sociodemográficos administrado a la muestra de ingresantes que realizaron una

migración estudiantil, ya que la mayoría hace referencia a que la migración les facilita el acceso a la carrera de su elección.

Con respecto al segundo objetivo particular de evaluar el Bienestar Psicológico según Migración estudiantil, se encontró un menor Bienestar Psicológico de los estudiantes que debieron realizar una migración estudiantil para efectuar sus estudios con respecto a aquellos estudiantes residentes en la ciudad de Mar del Plata. Si tomamos en cuenta que un alto bienestar depende de una apreciación positiva que perdura a lo largo del tiempo (Diener, 1994) podemos pensar que la diferencia antes mencionada esté relacionada a la situación de cambio que los estudiantes migrantes experimentan, no pudiendo desplegar totalmente aquellas estrategias de afrontamiento requeridas para hacer frente a dicha experiencia.

En lo que se refiere al tercer objetivo particular de evaluar el Bienestar Psicológico de los ingresantes a la Licenciatura en Psicología de la UNMDP según su sexo, las mujeres presentaron puntajes superiores en la BIEPS-A en la mayoría de los ítems con respecto a los varones. En cuanto a las dimensiones, la tendencia de puntajes más elevados en las mujeres se mantiene, mostrando éstas diferencias significativas en 3 de las 4 dimensiones: ACEPTACIÓN/CONTROL, PROYECTOS Y VÍNCULOS. Sólo en la dimensión AUTONOMÍA los varones obtuvieron mayor puntaje que las mujeres, con una tendencia a la significación estadística. Además, se observaron los puntajes totales de la BIEPS-A con respecto a su relación con la migración estudiantil, de lo cual se observó una mayor variabilidad de los puntajes en el grupo de estudiantes migrantes considerados en conjunto. Estos resultados son compatibles con la consideración

de la experiencia de la migración estudiantil como un factor estresante que exige un adecuado manejo de la tensión, acentuando las diferencias individuales que hacen a la capacidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones adversas, y esto se manifiesta en la amplitud de puntajes que obtienen tanto varones como mujeres que realizaron una migración estudiantil.

En cuanto al último objetivo de este trabajo, evaluar el bienestar psicológico de los ingresantes que realizaron una migración estudiantil de acuerdo a la presencia o ausencia de red social previa, se encontró que aquellos que contaban con familiares o conocidos en Mar del Plata presentaron un bienestar psicológico mayor con respecto a aquellos que no contaban con los mismos. Esta diferencia entre ambos grupos también se observa en el puntaje total del BIEPS y en la dimensión ACEPTACIÓN/CONTROL. De lo cual, se podría inferir que contar con una red social de familiares o conocidos es un factor de peso a la hora de evaluar el propio bienestar para aquellos estudiantes que tienen que trasladarse a otra ciudad para estudiar, al menos durante la primera etapa. Esta consideración se vería respaldada por los datos sociodemográficos, que aluden fundamentalmente a la necesidad personal de contar con lazos familiares y de amistad a la hora de afrontar la experiencia migratoria.

También estos resultados son congruentes con los obtenidos por Arias (1998) en su estudio sobre la reconstrucción de la red social en estudiantes universitarios que han migrado a Mar del Plata, en dicho estudio se encontró que los estudiantes que se trasladaron de manera simultánea con el grupo familiar, otros parientes, amigos o conocidos, tenían dificultades en menor porcentaje

durante la primer etapa (en la cual se ven exacerbadas su necesidad de contacto con los familiares) que aquellos que migran en forma individual y solitaria.

Los hallazgos de este estudio empírico justifican la inclusión de variables salugénicas al considerar al fenómeno migratorio tan frecuente en nuestra población estudiantil.

En efecto, como señala Fredrickson (2000), las emociones positivas tonifican a los individuos, ya que el valor de las mismas proviene de la ayuda que ofrecen a las personas para superar más rápidamente las situaciones de estrés y para hacerse mas fuertes o resistentes ante futuras adversidades. En la misma línea, Myers y Diener (1997) consideran que los afectos positivos pueden también provocar otros tipos de reacciones adaptativas: reacciones de fuerte inmunización, la sociabilidad y también el optimismo, necesario para la consecución de los objetivos personales.

“Las emociones positivas son un recurso que favorece el desarrollo del proceso resiliente. Estudios previos sostienen que experimentar emociones positivas favorece el pensamiento creativo para la solución de problemas interpersonales, promueve la flexibilización cognitiva, posibilita la toma de decisiones asertivas, desarrolla respuestas de generosidad y altruismo, aumenta los recursos intelectuales y contrarresta las tendencias depresivas, entre otras. Las emociones positivas tienen una clara implicación en las estrategias de regulación de las experiencias negativas, estresantes o adversas” (Tugade, Fredrickson y Barreto, 2004). Estos autores explican que la experiencia de emociones positivas produciría una ampliación cognitiva y conductual propiciando un estilo de afrontamiento adaptativo.



En el mismo sentido, Greco; Morelato e Ison (2005) consideran que el aprendizaje de las capacidades para experimentar emociones positivas podrían funcionar como recursos necesarios para el desarrollo del proceso resiliente ante cualquier situación.

Asimismo, reconocer que los aspectos resilientes o factores protectores de la personalidad se aprenden, hace posible su integración en programas escolares, laborales, organizacionales, de prevención de salud física y mental, etc. (Cuadra y Florenzano, 2003).

En síntesis, si tenemos en cuenta la función que suponen las emociones positivas para mantener o mejorar la salud y el bienestar, podría ser mas conveniente y formativo desde el punto de vista pedagógico ocuparse de ellas tanto como del adecuado manejo de las emociones negativas. De esta manera, se estaría contribuyendo no solo a la calidad académica sino a la calidad de vida de los ingresantes a la Licenciatura en Psicología.

Por ultimo, consideramos que este trabajo puede constituir un aporte a la hora de pensar en la posibilidad de implementar actividades o programas de promoción de emociones positivas tendientes a favorecer una mejor experiencia adaptativa en la nueva etapa vital que inician los estudiantes que migran a Mar del Plata; a la vez que permiten reflexionar sobre aquellos factores subjetivos que están involucrados a la hora de responder a situaciones estresantes. Si bien sostenemos que los resultados no son generalizables a la población por las características específicas de la muestra, permiten explorar un tema poco abordado como son las migraciones y brinda elementos que fundamentarían la planificación y realización de actividades futuras tendientes a alcanzar un mejor

desarrollo de los estudiantes que migran a Mar del Plata a estudiar Psicología. De igual modo, nos parece importante que se considere la posibilidad de hacer estudios longitudinales futuros que aborden y comparen la variabilidad del bienestar psicológico desde el ingreso y hasta la finalización de la carrera.

## **BIBLIOGRAFÍA**

## Bibliografía

- Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Arias, C. (1998). Reconstrucción de la red social en una comunidad receptora. El caso de los estudiantes migrantes de la UNMdP. En: L. Golpe, (1998) *Mar del Plata: Perfiles migratorios e imaginarios urbanos*. ADIP: Buenos Aires.
- Arias, C. (2004). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en las personas de edad*. Mar del Plata. Suarez.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? [en línea], *American Psychologist*, 1. Disponible en <http://www.aboutourkids.org/aboutour/letter/janfeb04.pdf>
- Casullo, M. M. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamerica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cornejo, M. Lucero, M.C. (2005). *Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento*, [en línea]. San Luis: Universidad Nacional de San Luis. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx>
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12, 1, 83-96. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/264/26400105.pdf>
- Dabas, E. (1993). *Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires: Paidós.



Di Doménico, C. (1998) *Adolescencia, migración y cambio educativo*. En En: L. Golpe, (1998) *Mar del Plata: Perfiles migratorios e imaginarios urbanos*. Buenos Aires: ADIP

Diener, E. (1994). *Assesing subjective well-being: Progrees and opportunities*. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and proposal for a national index, *[en línea] American Psychologist*. 55, 34-43. Disponible en: [http://www.psych.uiuc.edu/reprints/index/php?site\\_id=24](http://www.psych.uiuc.edu/reprints/index/php?site_id=24)

Diener, E.; Suh, E.; Lucas, R. ; y Smith, H. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress,*[en línea] Psychological Bulletin* 125, 2, 276-302. Disponible en: [http://s.psych.uiuc.edu/ediener/hottopic/NEW\\_DIRECTIONS.html](http://s.psych.uiuc.edu/ediener/hottopic/NEW_DIRECTIONS.html)

Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and Well-being,*[en línea]*. Michigan: University of Michigan. *Prevention and Treatment*. 3 (1). Disponible en: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>

García Viniegras, C. R. y López González, V. (2003) Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 2, n° 7. Disponible en: [http://www.ucmh.sld.cu/rhab/articulo\\_rev7/carmen.html](http://www.ucmh.sld.cu/rhab/articulo_rev7/carmen.html)

González Zúñiga Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit: Revista de Psicología*, n° 010. Universidad de San Martín de Porres. 82-88.

Greco, C; Morelato, G; Ison, M (2006) Emociones positivas: una herramienta positiva para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Revista Psicodebate*, 7, 81-94.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction, [en línea], *American Psychologist*, 55, 5-14. Disponible en:

<http://www.psych.upenn.edu/seligman/apintro.html>

Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60.

Sluzki, C. (1990). Disrupción de la red y reconstrucción de la red en el proceso migratorio. *Sistemas familiares*, 6 (2), 67-72.

Sluzki, C. (1996). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.

Stuhlmiller, C. y Dunning, C. (2000) *Challenging the mainstream: from pathogenic to saluthogenic models of posttrauma intervention*. En: Violanti, J.M; Paton, D; y Dunning, C. (Eds.) *Posttraumatic Stress Intervention: Challenges, Issues and Perspectives*. Illinois, Springfield. Charles C.Thomas Publisher LTD.55.

Tugade, M.M., Fredickson, B. y Feldman Barreto, L. (2004) Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health, [en línea], *Journal of Personality*, 72 (6), 1467-6494.

Vera, B. (2004). Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva, [en línea], *Revista de Psicología Positiva*, 1. Disponible en: <http://www.psicologia-positiva.com/resistir.pdf>

## **ANEXO**

CUESTIONARIO

1-EDAD:

2-SEXO:    F                    M

3-MATERIAS QUE ESTÁS CURSANDO:

.....  
.....  
.....

4-¿TRABAJAS?

SI    ڤ

NO    ڤ

5-¿CÓMO CONSIDERÁS TU RENDIMIENTO ACADÉMICO HASTA EL MOMENTO? (X)

ڤ MUY SATISFACTORIO    ڤ SATISFACTORIO    ڤ REGULAR    ڤ MALO

6-¿ERES ORIGINARIO DE MAR DEL PLATA O HAS MIGRADO HACIA ESTA CIUDAD PARA REALIZAR TUS ESTUDIOS?

DE MAR DEL PLATA  
(A) ڤ

OTRA CIUDAD  
(B) ڤ

EN EL CASO DE OPTAR EN EL ITEM ANTERIOR POR LA RESPUESTA (B), CONTINÚE CON LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

7-¿DESDE DONDE HAS MIGRADO?

.....

8-¿HACE CUÁNTO TIEMPO ESTÁS EN MAR DEL PLATA?

.....

9-¿HAS VENIDO SÓLO?

SI    ڤ

NO    ڤ

¿CON QUIEN?.....

10-¿CONTABAS CON FAMILIARES, CONOCIDOS O CONTACTOS EN MAR DEL PLTA ANTES DE VENIR?

SI    ڤ

NO    ڤ

10-¿CUÁLES CONSIDERAS QUE SON LOS ASPECTOS POSITIVOS DE HABER MIGRADO PARA REALIZAR TUS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS EN LA UNMDP?

.....  
.....  
.....

11-¿CUÁLES CONSIDERAS QUE SON LOS ASPECTOS NEGATIVOS DE HABER MIGRADO PARA REALIZAR TUS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS EN LA UNMDP?

.....  
.....  
.....

