



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

“Adaptación y apoyo: Experiencias de estudiantes internacionales en un máster de la UCM”

“Adaptation and support: Experiences of international students in a UCM master's degree”

Autor: Nestor Alejandro Benites Saavedra

Tutora: Anna Zlobina

Trabajo de Fin de Máster
Máster Universitario en Psicología Social
Universidad Complutense de Madrid

Curso 2023/2024



DECLARACION DE NO PLAGIO

D./Dña. Nestor Alejandro Benites Saavedra, con NIE Z1024166G, estudiante de Máster Universitario en Psicología Social de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, curso 2023 /2024 como autor/a de este documento académico titulado: “Adaptación y apoyo: Experiencias de estudiantes internacionales en un máster de la UCM”, y presentado como Trabajo Fin de Máster, para la obtención del título correspondiente, cuyo tutor es Anna Zlobina

DECLARO QUE:

El Trabajo de Fin de Máster que presento está elaborado por mí, es original, no copio, ni utilizo ideas, formulaciones, citas integrales e ilustraciones de cualquier obra, artículo, memoria o documento (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía. Asimismo, no he hecho uso de información no autorizada de cualquier fuente escrita, de otra persona, de trabajo escrito de otro o cualquier otra fuente.

Soy plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden.

En Somosaguas, a 24 de junio de 2024

Fdo.:



Nestor Alejandro Benites Saavedra

Esta DECLARACION DE ORIGINALIDAD debe ser insertada en primera página de todos los Trabajos Fin de Máster conducentes a la obtención del título.

ANEXO II: COMPROMISO DEONTOLÓGICO EN CASO DE TRABAJOS QUE REQUIERAN PARTICIPANTES HUMANOS

D./Dña. Nestor Alejandro Benites Saavedra con NIE Z1024166G estudiante del Máster Universitario en Psicología Social en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid en el curso 2023-2024, como autor/a del trabajo de fin de máster (TFM) titulado: “Adaptación y apoyo: Experiencias de estudiantes internacionales en un máster de la UCM”

y presentado para la obtención del título correspondiente, cuyo/s tutor/ es/son: Anna Zlobina

ME COMPROMETO A:

1. Asegurar la confidencialidad de la información obtenida, tratándola y custodiándola conforme a la legislación vigente.
2. No utilizar la información obtenida con fines ajenos a este trabajo y no cederlos a terceras partes salvo que el interesado lo haya autorizado expresamente por escrito.
3. Respetar las normas éticas marcadas por el Código Deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos y por las Sociedades Científicas de Psicología.

Márquese en caso de que el TFM incluya una investigación en la que el estudiante recoja datos de participantes humanos. ADEMÁS, ME COMPROMETO A:

4. Informar a los participantes de manera clara acerca de los objetivos generales del estudio, de la naturaleza y duración de los procedimientos a los que van a someterse y de los posibles efectos secundarios o complicaciones que pudieran derivarse de su participación.
5. Responder satisfactoriamente a todas las preguntas que los participantes crean conveniente hacer sobre el estudio.
6. Informar a los participantes acerca de su derecho a declinar participar en el estudio y a abandonarlo una vez que éste se haya iniciado sin tener que dar explicaciones y sin que tenga ninguna consecuencia de ningún tipo.
7. Asegurar el carácter voluntario de la participación en el estudio y recabar el consentimiento informado por escrito de cada participante (o su tutor legal). En el caso de estudios de encuesta con muestras completamente anónimas no será imprescindible recoger el consentimiento por escrito.
8. Recabar sólo la información personal estrictamente necesaria para el desarrollo de la investigación y hacerlo manteniendo el anonimato de los participantes siempre que sea posible.

En Madrid, a 24 de junio de 2024

Fdo.:



Nestor Alejandro Benites Saavedra

ÍNDICE

RESUMEN	5
ABSTRACT	5
1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1. CULTURA Y LAS DIFERENCIAS CULTURALES	6
1.1.1 Choque Cultural y social:.....	7
1.1.2. Comunicación intercultural y barreras lingüísticas.....	8
1.2 DIFICULTADES DE INTEGRACIÓN	8
1.2.1. Obstáculos administrativos.....	8
1.2.2. Discriminación y prejuicio	9
1.2.3. Percepción de la educación.....	9
1.3. FACTORES DE PROTECCIÓN.....	10
1.3.1. Apoyo comunitario y académico.....	10
1.3.2. Apoyo emocional.....	10
1.4. AJUSTE SOCIOCULTURAL	11
1.4.1. Integración social.....	11
1.4.2. Separación.....	12
1.5. BIENESTAR EMOCIONAL.....	12
1.5.1. Adaptación psicológica	12
1.6. IDENTIDAD ETNOCULTURAL	13
1.6.1. Preservación de la identidad cultural propia	13
1.6.2. Desarrollo de una identidad multicultural	13
1.6.3. Aceptación de la cultura de acogida.....	13
1.7. OBJETIVOS:	14
2. METODOLOGÍA.....	14
2.1. PARTICIPANTES	14
2.2. INSTRUMENTOS.....	14
2.3. PROCEDIMIENTO	15
2.4. ANÁLISIS DE DATOS.....	15
3. RESULTADOS	15
3.1 RESULTADOS DE LOS BLOQUES TEMÁTICOS.....	15
3.2. PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN BASE A LA ENTREVISTA	29
DISCUSIÓN.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
ANEXOS	46

Resumen

En este estudio, se empleó una metodología cualitativa para explorar las experiencias y necesidades de 8 estudiantes internacionales inscritos en un máster de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Utilizando entrevistas individuales semiestructuradas, se investigaron seis bloques temáticos derivados de la literatura, incluyendo diferencias culturales, barreras lingüísticas, apoyo emocional y ajuste sociocultural. La muestra se seleccionó por conveniencia, asegurando diversidad y representatividad. El objetivo general del estudio fue explorar las necesidades experimentadas por estos estudiantes al llegar a un nuevo país para realizar sus estudios y comprender cómo los programas de intervención pueden abordar estas necesidades. Específicamente, se buscó identificar las principales necesidades académicas, culturales y sociales enfrentadas durante su proceso de adaptación inicial, analizar las percepciones y experiencias individuales en relación con sus necesidades y desafíos al ingresar a un entorno académico y cultural diferente, y proponer recomendaciones para el diseño e implementación de programas de intervención más efectivos y centrados en las necesidades individuales. Los resultados subrayan la importancia de programas de orientación cultural, apoyo psicológico personalizado y redes de apoyo entre pares para mejorar la integración y el bienestar de los estudiantes internacionales.

Palabras clave: Experiencias, Estudiantes extranjeros, Análisis temático

Abstract

In this study, a qualitative methodology was used to explore the experiences and needs of 8 international students enrolled in a master's degree at the Complutense University of Madrid (UCM). Using individual semi-structured interviews, six thematic blocks derived from the literature were investigated, including cultural differences, language barriers, emotional support and sociocultural adjustment. The sample was selected by convenience, ensuring diversity and representativeness. The overall objective of the study was to explore the needs experienced by these students when arriving in a new country for their studies and to understand how intervention programs can address these needs. Specifically, we sought to identify the main academic, cultural and social needs faced during their initial adaptation process, analyze individual perceptions and experiences in relation to their needs and challenges when entering a different academic and cultural environment, and propose recommendations for the design and implementation of more effective intervention programs focused on individual needs. The results underline the importance of cultural orientation programs, personalized psychological support and peer support networks to improve the integration and well-being of international students.

Keywords: Experiences, International students, Thematic analysis

1. Introducción

La globalización ha transformado el panorama educativo superior, con un incremento significativo en el número de estudiantes internacionales que optan por realizar estudios de posgrado en universidades extranjeras. Entre estos estudiantes se encuentran aquellos matriculados en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), la cuál, se posiciona como un destino destacado para estudiantes de máster provenientes de todo el mundo, atrayendo a individuos que buscan no solo excelencia académica, sino también una experiencia cultural enriquecedora. Este contexto diverso y multicultural plantea desafíos únicos para la adaptación y el bienestar de los estudiantes internacionales, especialmente en un entorno académico exigente y culturalmente distinto al suyo.

Los estudiantes internacionales que llegan a la UCM enfrentan una serie de desafíos significativos al adaptarse a un nuevo entorno académico y cultural. Estos desafíos van desde diferencias en métodos de enseñanza y expectativas académicas hasta barreras lingüísticas, diferencias culturales y ajuste socioemocional en un país extranjero. La adaptación a un nuevo sistema educativo puede ser compleja, implicando no solo el aprendizaje de contenidos académicos, sino también la adquisición de nuevas competencias lingüísticas y la comprensión de normas culturales implícitas en el entorno académico (Montgomery et al., 2006).

El presente estudio se propone investigar las vivencias y necesidades específicas de los estudiantes internacionales de máster un en la UCM, así como evaluar cómo los programas de intervención diseñados pueden apoyar eficazmente su proceso de adaptación y promover tanto su éxito académico como su bienestar personal. A través de una metodología cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas, se buscó identificar las principales barreras y estrategias de adaptación utilizadas por estos estudiantes, profundizando en sus percepciones individuales y experiencias cotidianas.

La literatura científica ha documentado extensamente los aspectos cruciales para la adaptación transcultural, destacando la importancia de entender las experiencias individuales de los estudiantes internacionales y cómo estas afectan su éxito académico y bienestar personal (Ward & Masgoret, 2004; Arthur, 2018; Chirkov et al., 2008). Las teorías del choque cultural y la adaptación proporcionan un marco conceptual valioso para comprender estos procesos. Oberg (1960) describe el choque cultural como un estado de ansiedad y confusión que experimentan las personas cuando se enfrentan a un entorno cultural nuevo y desconocido. Por su parte, Berry (2005) explora cómo los individuos manejan la interacción entre su cultura de origen y la cultura de acogida, influenciando su adaptación psicológica y social.

Estudios recientes subrayan la necesidad de implementar programas de orientación cultural y apoyo psicológico personalizado para facilitar la integración de los estudiantes internacionales. La creación de redes de apoyo entre pares también ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar y la adaptación sociocultural (Glass et al., 2015; Sawir et al., 2008).

1.1. Cultura y las diferencias culturales

Según Hofstede (1986), la cultura se define como “la programación colectiva de la mente que distingue a los miembros de un grupo o categoría de personas de otros”. Este concepto incluye una variedad de dimensiones culturales, tales como la distancia al poder, el individualismo versus

colectivismo, la aversión a la incertidumbre, y la orientación a largo plazo, que afectan profundamente cómo las personas se comportan y se comunican.

Las diferencias culturales se se manifiestan en las variaciones en normas, valores, prácticas y comportamientos entre diferentes grupos sociales y étnicos. Estas diferencias influyen en cómo las personas perciben y responden a su entorno, incluyendo sus interacciones sociales y académicas.

Berry (1997), sugiere que las diferencias culturales son fundamentales en el proceso de aculturación, donde los individuos deben adaptarse a una nueva cultura mientras intentan mantener su cultura de origen. Este proceso de adaptación puede ser estresante y desafiante, especialmente para los estudiantes internacionales que deben ajustarse a nuevos sistemas educativos y normas sociales.

1.1.1 Choque Cultural y social:

Oberg (1960), define el choque cultural como el desajuste emocional y psicológico que experimentan las personas cuando se enfrentan a una nueva cultura, muy diferente a la propia. Este autor fue uno de los primeros en conceptualizar el choque cultural, y lo describe como sentimientos de desorientación, frustración y ansiedad que surgen cuando las personas no pueden entender, prevenir o manejar los comportamientos y normas de la nueva cultura (Oberg, 1960).

Según el modelo de Oberg (1960), el choque cultural se desarrolla en varias fases: primero, la fase de luna de miel, donde los individuos están emocionados y fascinados por la nueva cultura; luego, la fase de crisis o choque cultural, en la que las diferencias culturales se vuelven más notorias, causando frustración, ansiedad y confusión; a continuación, la fase de recuperación, donde las personas comienzan a entender y adaptarse a la nueva cultura, desarrollando estrategias para manejar las diferencias; y finalmente, la fase de ajuste, en la que se sienten más cómodas y competentes, integrando aspectos de la nueva cultura en su vida diaria.

Ward et al. (2001) amplían esta definición y explican el choque cultural utilizando su modelo ABC de adaptación intercultural, que abarca los componentes afectivo, conductual y cognitivo. Según este modelo, el choque cultural no solo afecta las emociones (afectivo), sino también las habilidades prácticas (conductual) y las percepciones y creencias (cognitivo) de los individuos.

El choque cultural puede tener un impacto significativo en los estudiantes internacionales, afectando su bienestar emocional, rendimiento académico y adaptación social. Pedersen (1991) señala que el choque cultural puede manifestarse en síntomas físicos y psicológicos, como estrés, depresión y problemas de salud. Además, puede dificultar la adaptación académica, ya que los estudiantes deben ajustarse a nuevos métodos de enseñanza, expectativas académicas y estilos de aprendizaje (Zhou et al., 2008). Además, el choque cultural puede influir en la capacidad de los estudiantes para establecer relaciones sociales. Trice (2004) observa que los estudiantes internacionales a menudo encuentran difícil formar amistades con estudiantes locales debido a las diferencias culturales y de comunicación, lo que puede aumentar su sentido de aislamiento.

1.1.2. Comunicación intercultural y barreras lingüísticas

La comunicación intercultural es el intercambio de información entre individuos de diferentes culturas y el entendimiento mutuo que se deriva de estos intercambios. Según Ting-Toomey (1999), la comunicación intercultural involucra la negociación de significados culturales y la adaptación de comportamientos comunicativos para interactuar efectivamente con personas de diversos orígenes culturales. Esta forma de comunicación requiere no solo competencia lingüística, sino también competencia intercultural, que incluye la sensibilidad y la adaptabilidad a las diferencias culturales. La competencia comunicativa intercultural es crucial para los estudiantes internacionales, ya que facilita su adaptación académica y social. Deardorff (2006) define la competencia intercultural como la capacidad de interactuar de manera efectiva y adecuada en diferentes contextos culturales.

Las barreras lingüísticas son uno de los desafíos más significativos que enfrentan los estudiantes internacionales. Estas barreras pueden afectar la capacidad de los estudiantes para comprender y participar plenamente en las clases, realizar investigaciones y comunicarse con sus compañeros y profesores. Andrade (2006) observa que las barreras lingüísticas no solo afectan el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes, ya que pueden generar sentimientos de frustración, ansiedad y aislamiento. Ward et al., (2001) señalan que la falta de fluidez en el idioma del país anfitrión puede limitar la capacidad de los estudiantes para formar relaciones sociales y acceder a los recursos académicos y de apoyo. Esta situación puede exacerbar el estrés y el choque cultural, dificultando aún más la adaptación.

1.2 Dificultades de integración

Los estudiantes internacionales enfrentan varios desafíos en su proceso de integración, que pueden afectar su bienestar emocional y su éxito académico. Ward, Bochner y Furnham (2001) identifican varios desafíos comunes, como el choque cultural, la soledad, y la dificultad para entender y adaptarse a nuevas normas académicas y sociales.

1.2.1. Obstáculos administrativos

Los obstáculos administrativos representan las dificultades burocráticas y organizativas que enfrentan los estudiantes internacionales al tratar de cumplir con los requisitos de las instituciones educativas y las normativas del país anfitrión. Estos obstáculos pueden incluir la obtención de visados, la inscripción en la universidad, el acceso a servicios de salud, la apertura de cuentas bancarias, y la gestión de seguros, entre otros.

Las dificultades administrativas pueden tener un impacto significativo en la experiencia de los estudiantes internacionales, afectando su bienestar y su capacidad para centrarse en sus estudios. Según Arthur (2004), los obstáculos administrativos pueden generar estrés y ansiedad, ya que los estudiantes a menudo se enfrentan a procedimientos complejos y desconocidos en un idioma extranjero. Además, la falta de información clara y accesible puede agravar estos problemas.

Montgomery (2010) destaca que las dificultades administrativas no solo afectan el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su integración académica y social. Los retrasos en la obtención de visados o en la inscripción pueden resultar en la pérdida de clases y oportunidades

académicas, mientras que las complicaciones con servicios esenciales como la salud y la banca pueden afectar la estabilidad financiera y la salud física y mental de los estudiantes.

1.2.2. Discriminación y prejuicio

La discriminación se define como la acción de tratar a las personas de manera injusta o diferente, especialmente basándose en características como la raza, el origen étnico, la nacionalidad, la religión, el género, la orientación sexual, o la condición socioeconómica (Dovidio et al., 2010). El prejuicio, por otro lado, son actitudes negativas hacia un grupo de personas basadas en estereotipos, generalizaciones o falsas creencias (Allport, 1954).

En el contexto universitario y social, la discriminación y el prejuicio se manifiestan de diversas maneras significativas, por ejemplo, el racismo y la xenofobia pueden llevar a tratos injustos, exclusión social y hostilidad hacia estudiantes internacionales y minorías étnicas (Essed, 1991). Las actitudes sexistas y la discriminación de género pueden restringir las oportunidades de las estudiantes mujeres y perpetuar estereotipos de género (Berdahl & Moore, 2006). Por otro lado, los prejuicios contra personas LGBTQ+ pueden resultar en acoso, exclusión y falta de apoyo institucional para estudiantes que pertenecen a estas comunidades (Herek, 2009). Además, los estereotipos culturales pueden llevar a la marginación y a expectativas injustas sobre estudiantes internacionales basadas en su origen étnico o nacional (Devine, 1989).

Además, tienen un impacto negativo significativo en la experiencia y el bienestar de los estudiantes internacionales, tal como la exposición a la discriminación puede generar estrés emocional y ansiedad, afectando el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes (Worthington et al., 2008). Además, los estudiantes pueden experimentar sentimientos de aislamiento y exclusión social debido a la discriminación percibida o experimentada (Yeh & Inose, 2003).

1.2.3. Percepción de la educación

La calidad de los profesores y las metodologías de enseñanza utilizadas en el aula juegan un papel crucial en cómo los estudiantes perciben la efectividad del proceso de aprendizaje (Trice, 2004). Además, las normas y expectativas académicas en la institución anfitriona pueden diferir significativamente de las de la institución de origen del estudiante, lo que puede afectar su adaptación y satisfacción académica (Cortazzi & Jin, 1997). El acceso a recursos educativos modernos y tecnología también puede influir en la percepción de los estudiantes sobre la infraestructura y el apoyo institucional disponible durante sus estudios (Marginson, 2012). Asimismo, las oportunidades para el desarrollo personal, como participar en actividades extracurriculares, programas de liderazgo y desarrollo profesional, pueden mejorar considerablemente la percepción de los estudiantes sobre el valor añadido de su experiencia educativa (Montgomery, 2010).

La percepción de estas diferencias en educación se refiere a cómo los estudiantes internacionales interpretan y valoran el sistema educativo de la institución anfitriona en comparación con sus experiencias previas. Esta percepción incluye aspectos como la calidad de la enseñanza, los métodos de evaluación, el ambiente académico, y las oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal.

La percepción de la educación no solo afecta la experiencia académica, sino que también tiene implicaciones profundas en el bienestar personal y el éxito general de los estudiantes internacionales. Una percepción positiva de la educación puede incrementar la motivación de los estudiantes para comprometerse activamente con sus estudios y mejorar su rendimiento académico (Ward et al., 2001). Además, la satisfacción con la educación recibida contribuye significativamente al bienestar general y la adaptación exitosa de los estudiantes en el entorno académico y social (Yeh & Inose, 2003). Por otro lado, la percepción de una educación de calidad puede influir en las decisiones futuras de carrera y preparación para el mercado laboral global, proporcionando a los estudiantes las habilidades y la confianza necesarias para enfrentar desafíos profesionales futuros (Leong, 2015).

1.3. Factores de protección

Los factores de protección desempeñan un papel crucial en el apoyo a la adaptación exitosa y al desarrollo saludable de los estudiantes internacionales. Las redes de apoyo social, que incluyen conexiones positivas con compañeros, profesores y personal de apoyo, no solo ofrecen un sentido de pertenencia, sino también seguridad emocional durante la transición a un nuevo entorno educativo (Ward et al., 2001). Además, el acceso a recursos institucionales como servicios de asesoramiento, orientación académica y programas de apoyo puede ser fundamental para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y superar los desafíos de adaptación (Yeh & Inose, 2003). Las competencias personales, como las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y la autoeficacia, fortalecen la capacidad de los estudiantes para enfrentar las dificultades de manera efectiva y adaptarse positivamente a su nueva situación (Arthur, 2004). Asimismo, un ambiente universitario que promueva la inclusión cultural y valore la diversidad puede facilitar la integración de los estudiantes internacionales, reduciendo así el riesgo de discriminación y aislamiento en el campus (Montgomery, 2010).

1.3.1. Apoyo comunitario y académico

Este tipo de apoyo desempeña un papel crucial en el bienestar y el éxito académico. Proporciona un importante alivio al estrés y la ansiedad que pueden surgir durante la adaptación a un nuevo entorno cultural y educativo, ofreciendo redes de apoyo que brindan seguridad emocional y orientación práctica (Yeh & Inose, 2003). Además, el apoyo académico, como las tutorías y la orientación educativa, no solo mejora el rendimiento académico al proporcionar recursos adicionales para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, sino que también fortalece la confianza de los estudiantes en sus capacidades académicas (Ward et al., 2001). Participar en comunidades de apoyo también fomenta un sentido de pertenencia dentro de la comunidad universitaria, ayudando a los estudiantes internacionales a establecer conexiones significativas con compañeros y mentores que enriquecen su experiencia personal y académica (Arthur, 2004).

1.3.2. Apoyo emocional

El apoyo emocional proporciona una serie de beneficios significativos para los estudiantes internacionales. Primero, ofrece un espacio seguro donde pueden expresar libremente sus emociones y preocupaciones, lo que ayuda a mitigar el impacto del estrés y la ansiedad asociados con la adaptación cultural y académica en un entorno nuevo (Yeh & Inose, 2003). Además, fortalece la salud mental y emocional al promover sentimientos de confianza, seguridad y

pertenencia en el entorno educativo extranjero (Ward et al., 2001). Este tipo de apoyo también facilita el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas y resiliencia frente a los desafíos y dificultades que puedan surgir durante la estancia en el extranjero, ayudando así a los estudiantes a adaptarse de manera más positiva y constructiva (Arthur, 2004).

Se puede diferenciar diversos tipos de apoyo emocional que pueden ser fundamentales, como por ejemplo, el apoyo de pares, proporcionado por compañeros de estudio y amigos, crea una red de confianza y comprensión mutua que puede ser invaluable durante períodos de dificultad (Ward et al., 2001). Del mismo modo, la conexión con la familia y amigos en el país de origen proporciona consuelo y apoyo emocional a distancia, contribuyendo a una sensación de continuidad y estabilidad emocional mientras se estudia en el extranjero (Arthur, 2004). Además, el autoapoyo, que implica el desarrollo de habilidades personales como la práctica de técnicas de relajación, ejercicio físico y gestión del tiempo, desempeña un papel crucial en el mantenimiento de un equilibrio emocional saludable durante la experiencia académica internacional (Montgomery, 2010).

1.4. Ajuste sociocultural

El ajuste sociocultural es el proceso mediante el cual los estudiantes internacionales se adaptan a las normas, valores y expectativas sociales y culturales de la nueva comunidad o país anfitrión. Según Berry (año), el ajuste sociocultural se refiere al proceso dinámico mediante el cual los individuos gestionan las interacciones entre su cultura de origen y la cultura del país anfitrión.

1.4.1. Integración social

Se refiere al proceso mediante el cual los individuos se convierten en miembros aceptados y participativos de la comunidad local en la que residen, adaptándose a las normas sociales, participando en actividades comunitarias y estableciendo relaciones significativas con otros miembros de la sociedad.

La integración facilita el desarrollo de un sentido de pertenencia y conexión con la comunidad local, lo que no solo reduce el sentimiento de aislamiento, sino que también mejora el bienestar emocional al proporcionar un entorno de apoyo y amistades cercanas (Ward et al., 2001). Además, ofrece oportunidades invaluable para aprender sobre la cultura local, sus tradiciones y valores, enriqueciendo así tanto la experiencia educativa como personal en el país anfitrión, permitiendo a los estudiantes comprender y apreciar mejor el contexto cultural en el que están inmersos (Montgomery, 2010). Fomenta el desarrollo de habilidades sociales cruciales como la comunicación intercultural, la empatía y la adaptabilidad, competencias que no solo son fundamentales para la interacción exitosa en un entorno académico diverso, sino que también son altamente valoradas en el ámbito profesional globalizado actual (Arthur, 2004).

Berry (1997) propone que la integración social exitosa ocurre cuando los individuos logran un equilibrio saludable entre la adaptación a la cultura del país anfitrión y la preservación de su identidad cultural de origen. Esto no solo promueve la aceptación y la inclusión dentro de la comunidad local, sino que también enriquece la experiencia personal y académica de los estudiantes internacionales.

1.4.2. Separación

La separación es una estrategia de adaptación sociocultural donde los individuos o grupos mantienen una distancia o evitan la interacción con la cultura dominante del entorno en el que se encuentran, prefiriendo preservar y valorar su identidad cultural de origen. Esta estrategia se caracteriza por el mantenimiento de las tradiciones, costumbres y valores propios, limitando así la integración con la sociedad receptora (Berry, 1997).

Se caracteriza por varias dimensiones clave. Aquellos que adoptan esta estrategia muestran un fuerte compromiso con su identidad cultural de origen, priorizando la preservación de sus tradiciones y valores en un entorno culturalmente diverso (Berry, 1997). Prefieren evitar o reducir las interacciones con la cultura dominante local, participando selectivamente en actividades que refuercen su identidad cultural y preserven sus tradiciones y prácticas culturales transmitidas generacionalmente (Berry, 1997).

Sin embargo, esta estrategia conlleva implicaciones importantes. Puede resultar en un aislamiento social relativo dentro de la comunidad local, limitando las oportunidades para establecer relaciones interpersonales profundas y ampliar redes sociales fuera del grupo cultural de origen (Berry, 1997). Además, la resistencia al cambio cultural inherente a la separación puede dificultar la adaptación a nuevas normas y valores culturales, perpetuando barreras para la integración cultural y la comprensión mutua entre grupos diversos (Berry, 1997). Aunque la estrategia de separación puede fortalecer la cohesión dentro del grupo cultural, también puede limitar el desarrollo de habilidades interculturales necesarias para la integración y el entendimiento en contextos culturalmente heterogéneos.

1.5. Bienestar emocional

El bienestar emocional de los estudiantes internacionales es esencial para su adaptación y éxito en un entorno educativo y cultural nuevo. Se define como el estado general de satisfacción y estabilidad emocional de una persona, influenciado por factores como el apoyo social, la competencia lingüística, el clima institucional y la autoeficacia (Ward et al., 2001; Yeh & Inose, 2003; Arthur, 2004).

1.5.1. Adaptación psicológica

La adaptación psicológica de los estudiantes internacionales es fundamental para su bienestar emocional y éxito académico en un entorno cultural y educativo diferente. Este proceso se refiere a la capacidad de los estudiantes para enfrentar y gestionar eficazmente el estrés, la ansiedad y otras emociones asociadas con la experiencia de vivir en un país extranjero.

Varios factores influyen, por ejemplo, el apoyo social, tanto dentro de la institución educativa como en la comunidad local, desempeña un papel crucial al proporcionar redes de apoyo emocional y práctico que ayudan a los estudiantes a sentirse más seguros y conectados (Ward et al., 2001). La falta de familiaridad con las normas sociales y la comunicación efectiva en el nuevo entorno pueden amplificar estos sentimientos, haciendo que los estudiantes se sientan desconectados y aislados emocionalmente (Ward et al., 2001; Arthur, 2004).

1.6. Identidad etnocultural

La identidad etnocultural abarca múltiples dimensiones, incluyendo la conexión con las tradiciones culturales, el idioma, las costumbres, la religión y la historia compartida del grupo étnico al que pertenecen (Berry, 2005). Es una construcción dinámica que se forma y se modifica a través de interacciones sociales, experiencias vividas y percepciones individuales de pertenencia cultural (Phinney, 1990).

Proporciona un marco de referencia crucial para interpretar y responder a las nuevas experiencias y desafíos que enfrentan en un entorno educativo y social diferente. Mantener una conexión positiva y equilibrada con su identidad cultural puede fortalecer su autoestima, proporcionar un sentido de continuidad y seguridad emocional durante el proceso de adaptación (Ward et al., 2001).

1.6.1. Preservación de la identidad cultural propia

Se refiere a la capacidad y el deseo de mantener y valorar su herencia cultural y étnica mientras se adaptan a un nuevo entorno cultural y educativo. Este proceso es crucial para fortalecer la autoestima y la cohesión social, proporcionando un sentido de continuidad y seguridad emocional en un contexto culturalmente diverso y a menudo desconocido (Phinney, 1990).

Sirve como un ancla emocional y psicológica durante el proceso de adaptación. Mantener aspectos significativos de su identidad cultural les permite enfrentar los desafíos del ajuste intercultural con mayor confianza y resiliencia (Ward et al., 2001). Esto es especialmente relevante cuando los estudiantes se enfrentan a nuevas normas sociales y expectativas culturales que pueden ser diferentes o incluso contradictorias con las de su cultura de origen (Arthur, 2004).

1.6.2. Desarrollo de una identidad multicultural

Desarrollar una identidad multicultural implica no solo mantener una conexión con la cultura de origen, sino también adoptar elementos significativos de la cultura anfitriona y otras culturas con las que entran en contacto. Este proceso facilita la adaptación intercultural al promover una comprensión más profunda y respetuosa de las diferencias culturales, contribuyendo así a un sentido de pertenencia más amplio y a una mayor competencia intercultural (Chirkov et al., 2008). Esto incluye participar en actividades interculturales, aprender nuevos idiomas y desarrollar habilidades de comunicación intercultural que son cada vez más valoradas en un mundo globalizado (Schwartz et al., 2019).

1.6.3. Aceptación de la cultura de acogida

Aceptar la cultura de acogida implica más que simplemente familiarizarse con las costumbres locales; implica una disposición activa para involucrarse en la vida social, académica y comunitaria del país anfitrión (Ward & Kennedy, 1994). Esto incluye aprender el idioma local, participar en actividades culturales y sociales, y respetar las normas y tradiciones locales.

1.7.Objetivos:

El presente trabajo fin de máster (TFM) tiene como objetivo general explorar las necesidades experimentadas por los estudiantes internacionales al llegar a un nuevo país para realizar sus estudios y comprender cómo los programas de intervención pueden abordar estas necesidades para proporcionarles apoyo y facilitar su adaptación y éxito académico y personal. Esta exploración se centra en estudiantes de un máster en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), un destino destacado para estudiantes internacionales debido a su excelencia académica y su enriquecedora experiencia cultural.

Para alcanzar este objetivo general, se plantean tres objetivos específicos. En primer lugar, se busca identificar las principales necesidades académicas, culturales y sociales enfrentadas por los estudiantes internacionales durante su proceso de adaptación inicial en un nuevo país. Este objetivo se centra en mapear y categorizar los desafíos que estos estudiantes encuentran en diversas áreas de su vida universitaria y cotidiana.

En segundo lugar, el estudio pretende analizar las percepciones y experiencias individuales de los estudiantes internacionales en relación con sus necesidades y desafíos al ingresar a un entorno académico y cultural diferente. A través de este análisis, se busca profundizar en las vivencias personales de los estudiantes, comprendiendo cómo perciben sus propios procesos de adaptación y los obstáculos que deben superar.

El tercer objetivo se enfoca en proponer recomendaciones para el diseño y la implementación de programas de intervención más efectivos y centrados en las necesidades individuales de los estudiantes internacionales. Estas recomendaciones se basarán en los hallazgos del estudio, con el fin de mejorar los programas de apoyo existentes y desarrollar nuevas iniciativas que faciliten la integración y el bienestar de estos estudiantes.

2. Metodología.

2.1. Participantes

En el estudio participaron 8 estudiantes de un máster de la UCM, de las cuales 4 se identificaban como hombres y 4 como mujeres. La edad de la muestra estaba comprendida desde los 21 a los 31 años. Además, el lugar de procedencia se categorizó en subregiones continentales. Para preservar el anonimato se puede mencionar que 5 estudiantes fueron de América del Sur, 1 de Europa del Norte y 2 de Europa del Sur. Asimismo, 5 estudiantes tenían como lengua materna el español y 3 no eran hispanohablantes. Más detalles se encuentran en el Anexo 1.

2.2. Instrumentos

En el marco de este estudio, se optó como instrumento la entrevista individual semiestructurada como medio principal para la recolección de datos. Esto permitió explorar en profundidad seis bloques temáticos fundamentales que se derivaron de la revisión de la literatura: diferencias culturales, desafíos en la integración, factores de protección, ajuste sociocultural, bienestar emocional e identidad etnocultural (ver Anexo 2).

2.3. Procedimiento

Las entrevistas se llevaron a cabo en un periodo específico, desde el 13 hasta el 28 de marzo de 2024, adaptando el formato de acuerdo a la disponibilidad de los participantes. Un total de 8 entrevistas fueron realizadas a través de videollamada, distribuidas equitativamente entre sesiones con y sin video. Es crucial mencionar que todas las sesiones fueron grabadas con el consentimiento previo de los participantes (ver Anexo 3), asegurando así la precisión y fidelidad en la documentación de los datos. La duración promedio de cada entrevista fue de aproximadamente 29 minutos, tiempo durante el cual se profundizó en las experiencias y perspectivas de los participantes respecto a los temas abordados.

Para el procedimiento de este estudio, se diseñó una muestra conforme a criterios específicos de inclusión: (1) ser estudiantes de un máster de la UCM, (2) ser de procedencia extranjera, (3) garantizar equidad en términos de sexo, y (4) incluir al menos un 40% de participantes no hispanohablantes, con edades comprendidas desde los 21 años en adelante. Este diseño muestral fue concebido con el propósito de obtener información diversa y representativa de la población estudiada.

Los participantes fueron reclutados utilizando el método de muestreo por conveniencia o selección de casos específicos. Este enfoque permitió seleccionar estudiantes extranjeros matriculados en el programa de máster de la UCM que cumplieran con los criterios de inclusión mencionados, así como asegurar la diversidad en cuanto a sexo y edad mediante cuotas predefinidas. El reclutamiento se llevó a cabo mediante contactos personales como propuesta directa de forma presencial en el aula, facilitando la accesibilidad y disponibilidad de los participantes para la investigación.

2.4. Análisis de datos

Se realizó un análisis temático siguiendo el modelo propuesto por Braun y Clarke (2006), que incluye seis etapas metodológicas. En primer lugar, se realizó la transcripción completa de las entrevistas y luego se llevaron a cabo varias lecturas minuciosas del material con anotaciones breves. Después de eso, se llevó a cabo la codificación en donde se identificaron y etiquetaron una variedad extensa de datos importantes que resultó en la creación de un total de 56 códigos. Después, se procedió a realizar la etapa de búsqueda de temas, la cual consistió en organizar y estructurar la información para identificar patrones emergentes y conexiones temáticas. Esto permitió llevar a cabo una revisión exhaustiva y eliminar datos redundantes. Después de identificar los temas y subtemas, se procedió a realizar un análisis detallado y mejorarlos para finalmente redactar y presentar los resultados de manera coherente y significativa.

3. Resultados

Con el fin de ordenar mejor los datos, se han estructurado los temas y subtemas en torno a seis grandes bloques en donde se menciona al tema y subtema encontrado en este análisis temático relacionados con los objetivos del estudio.

3.1 Resultados de los bloques temáticos

A. Cultura y las diferencias Culturales

El bloque temático A, aborda las diferencias culturales, explorando temas tanto como los choques culturales y sociales en donde se encontraron subtemas como la formalidad versus informalidad, hábitos y costumbres, dinámicas sociales; asimismo, temas como las barreras en la comunicación intercultural y barreras lingüísticas, en donde también se enocntraron sumbtemas como las dificultades en la expresión y comprensión, adaptación lingüística y malentendidos culturales.

Tabla 1: Diferencias culturales.

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
A. Cultura y las diferencias culturales	a. Choque cultural y social	1. Grado de formalidad e informalidad
		2. Hábitos y costumbres
		3. Aspectos positivos
	b. Comunicación intercultural y barreras lingüísticas	1. Dificultades en la expresión personal y comprensión.
2. Adaptación lingüística y malentendidos culturales.		

a. Choque cultural y social

1. Grado de formalidad e informalidad

En este subtema se recogen las ideas relacionadas con las experiencias del choque cultural al enfrentar diferencias en la formalidad entre sus culturas y la española. La práctica de saludar con besos, la comunicación directa y la informalidad en las relaciones con profesores fueron puntos destacados, generando incomodidad y desafíos de adaptación.

E01HEN: “En España se saluda dándole besos, en mi país eso no se hace para nada, siempre das la mano y después de eso quizás, uhm, no sé, un abrazo pero nada más, he tenido que acostumbrarme más a saludar con besos, ha habido situaciones en donde he sacado la mano para saludar y me han mirado como ¿qué está haciendo éste?”

E08MAS: “Primero lo de los dos besos, o sea, ni siquiera son como dos besos muy efusivos, son dos besos protocolares, eso de que estén tocándose abrazándose o recostándose, eso es too much, es muy efusivo”.

E07MES: “He visto un clima bastante horizontal, no jerárquico, y es muy diferente de la universidad de donde provengo porque ha sido más difícil crear una relación, hay un sistema de poder muy fuerte entre profesor y estudiante, he visto que hay una valorización del estudiantado”.

E05MES: “En mi país somos un poco más conservadores, por ejemplo, mantenemos como un nivel de formalidad un poco mayor creo o más respeto a las personas mayores, la cosa de referirnos a los profesores por “tú” y no por por “usted”, a mí al principio fue muy difícil. Aún es difícil porque en mi país sería como de irrespetuoso, como que, o sea, tu profesor medio que está en un nivel superior a ti”.

E03HAS: “La facilidad como para tutear a la otra persona, muchos de ellos te dicen que los trates por su nombre”.

E04HAS: “Es extraño no tener que decirle profesor al profesor y sino que se les diga por el nombre, yo estaba como acostumbrado a decir profesor”

2. Hábitos y costumbres

En esta parte mencionaron la dificultad de adaptarse a los horarios españoles. La forma de hablar con el uso casual de palabras fuertes. Además, la libertad de vestimenta sin sentirse juzgados.

E05MES: “La hora a que van a comer, comen super tarde, cenan muy tarde, o la hora de hacer la vida en general en todo hacen todo más tarde”

E03HAS: “El trato de las personas acá, hay veces que alzan la voz demasiado y en un punto a mí me hace sentir como sí estuvieran gritando, pero luego entendí que es mucho de su forma de hablar”.

E03HAS: “Muchas veces se hablan malas palabras de manera normal y no es tan enojado y aunque reciente te conozcan te pueden decir malas palabras”

E07MES: “Me siento mas segura usar ropas más alternativas, cosa que en ciudad tenía que ir vestida mas formal”

3. Aspectos positivos

Algunos entrevistados experimentaron dificultades iniciales debido al aislamiento al no conocer a nadie en la ciudad. Sin embargo, varios valoraron la apertura y liberalidad del país con relación a las diversidades.

E06MAS: “Mi país es muy conservador y acá la gente es más como liberal y tal, entonces siento como que mas tranquila”

E07MES: “He visto una gran apertura con respecto a la comunidad LGBT, yo soy parte de ese colectivo, y Madrid me parece una ciudad de mente abierta, entonces en experiencias Queer he tenido un trato muy positivo”

E08MAS: “Al inicio los latinos hablamos mucho, muchas cosas personales o mucho chisme o mucho salseo, pero con otros que no son latinos, o sea, son de hablar a veces de temas muy políticos o muy de la actualidad. No es una apertura tan rápida sino que primero hay que consolidar bien el vínculo”.

b. Comunicación intercultural y barreras lingüísticas

1. Dificultades en la expresión personal y comprensión

Los entrevistados enfrentaron dificultades iniciales en expresarse y comprender el idioma y acento español a una velocidad nativa y local, incluso esto

limitó la expresión de su personalidad y pensamientos complejos, afectando tanto la vida académica como las interacciones sociales diarias, generando esfuerzo cognitivo y fatiga mental.

E01HEN: "me costó los primeros dos meses, me costó mucho, no eres capaz de expresarte cómo eres, como persona, o sea, de tu personalidad, te limita mucho".

E05MES: "ya sabía español pero mi conocimiento era un poco básico, no sabía mantener una conversación y a nivel de comprensión, también me acuerdo de llegar a casa y estar muy cansada del día de tener que hacer un esfuerzo enorme para estar atenta y comprender todo lo que me estaban diciendo".

E06MAS: "si yo tengo que redactar algo, mis compañeros españoles lo tienen que revisar porque mi español no es igual".

E07MES: "la dificultad era la rapidez, la velocidad con la que los españoles hablan en general. Por ejemplo, he visto que en las conversaciones no podía entrar debido a la rapidez, la gente hablaba y me dejaban atrás".

E04HAS: "yo estaba acostumbrado también a hablar muy rápido modular poco y además hablar muy con mi acento, las personas por lo general no me entendían mucho entonces por lo menos he tratado de hacer un trabajo ahí de estar hablando un poco más lento un poquitito más neutro".

E06MAS: "En mi país hablamos mucho en imperativo entonces a veces suena como más frontal, digamos, no porque no seamos amables sino porque hablamos así".

2. Adaptación lingüística y malentendidos culturales.

Los entrevistados comentaron que tuvieron errores causados por el uso incorrecto de palabras o expresiones con significados diferentes. Para evitar ofender o confundir a los locales, tuvieron que ajustar constantemente su lenguaje.

E02HAS: "hay palabras que de pronto nosotros las utilizamos con mayor soltura y aquí significan otra cosa y pasas una que otra vergüenza con las personas y te toca disculparte porque bueno no es el contexto ni la manera de utilizar".

E04HAS: "yo dije: les parece si nos corremos un poco. Y para mí eso es como que nos movamos, y me dijeron: como que te recomiendo no decir eso acá porque te pueden mal interpretar".

E08MAS: "yo dije: qué rico conejo me saqué. Y una compañera me dijo: ¿sabes lo que has dicho?, y yo, no que he dicho; y me dio la traducción, yo no sabía pero necesitaba que una española me diga todo lo que dije en ese microsegundo".

E03HAS: "yo tratando de no usar jergas pero hablando de manera normal siento que siempre me dicen no te entendí me lo puedes repetir".

E06MAS: "vos querés comunicar una cosa y la otra persona entiende otra".

B. Dificultades de integración

El bloque temático B, se centra en las dificultades de integración, donde se exploraron temas como obstáculos administrativos y como subtema trámites burocráticos para obtener permisos de residencia y estudio. Asimismo, como siguiente tema la discriminación y prejuicio, en la que se consideró como subtema a las experiencias xenófobas y los prejuicios de percepción de relacionalidad. Por último, se encontró el tema de percepción de la educación, en la que se consideró como subtemas a las diferencias en el sistema educativo y expectativas académicas y metodologías de enseñanza.

Tabla 2: Dificultades de integración

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
B. Dificultades de integración	a. Obstáculos administrativos	1. Trámites burocráticos para obtener permisos de residencia y estudio.
	b. Discriminación y prejuicio	1. Experiencias xenófobas 2. Prejuicio y percepción de relacionalidad.
	c. Percepción de la educación	1. Diferencias en el sistema educativo y expectativas académicas

a. Obstáculos administrativos

1. Trámites burocráticos para obtener permisos de residencia y estudio.

La burocracia española fue descrita como uno de los mayores desafíos administrativos. El proceso de obtener el Número de Identificación de Extranjero (NIE), empadronarse y acceder a la seguridad social fue percibido como tedioso y confuso. Los entrevistados destacaron la falta de información clara, lo cual generaba ansiedad y frustración.

E01HEN: "sacar el NIE, sí que fue un proceso bastante absurdo"

E04HAS: "para cada cosa hay que pedir cita previa, hay que sacar hora en una página determinada, después ir a otro sitio, entonces como que todo se se alarga mucho el proceso".

E05MES: "soy de la Unión Europea y pensaba que a lo mejor tendría que hacer uno o dos documentos, pero nunca imaginé la complicación que sería de hacer el NIE, de empadronarme, de entrar en la seguridad social, de o sea todo, o por ejemplo incluso para poder pagar la universidad estuve tres meses hasta que me encontrase una solución"

b. Discriminación y prejuicio

1. Experiencias xenófobas

Los entrevistados contaron sus experiencias que incluyen comentarios despectivos directos e indirectos, imitaciones de acentos, y un trato diferencial en servicios y lugares públicos.

E04HAS: “estaba con dos personas mayores y salimos a caminar y uno de ellos me dijo: hay como un centro comercial pero no sé si te recomiendo tanto como igual son demasiado sudamericanos”.

E06MAS: “en un supermercado fui a preguntar si tenían un producto y me dijeron: no, cosas de latinos acá no vendemos”

E07MES: “Al principio, vi en algunas personas se reían de mi acento, imitaban mi acento, y sentía que para mí era fuerte emocionalmente”

E08MAS: “algún grupo de españoles, que son muy de derecha, dicen, ay yo no me meto a esa zona porque es peligrosa y porque hay muchos latinos y hay pandillas”.

E08MAS: “a los latinos nos dicen Panchitos o nos consideran peligrosos”

2. Prejuicio y percepción de relacionalidad

Se apreció en varias entrevistas que los entrevistados sentían que los locales eran reacios a formar vínculos significativos con ellos debido a la expectativa de que eventualmente regresarían a sus países de origen. Esta actitud dificultaba la creación de redes de apoyo y amistades genuinas.

E01HEN: “Yo creo que muchos de los españoles ven y piensan: bueno no sé si vale la pena hablar con esta persona porque ya sé que esta persona se va a ir dentro de poco, por qué voy a crear yo una relación aquí cuando sé que no va a durar, y también me lo imagino muy bien porque yo también he pensado así con estudiantes extranjeros en mi país”.

E05MES: “lo que siento es que nunca vas a formar una relación de amistad o lo que sea con ellos porque inmediatamente te ven como extranjero no como una persona con que pueden formar una relación más”

E02HAS: “en el metro a veces evitaba hablar por teléfono en voz alta porque me daba cosas que identificaran que yo no fuera de aquí por mi acento”.

E02HAS: “en España las personas son un poco más conservadoras, ya tienen sus grupos de amigos hechos desde hace mucho más tiempo, es más difícil entrar en esos nuevos grupos”

c. Percepción de la educación

1. Diferencias en el sistema educativo y expectativas académicas

Los entrevistados tuvieron dificultades al comprender un nuevo sistema educativo comparado con la universidad de origen, muchos coincidieron en los comentarios.

E04HAS: “en mi universidad de origen, tenía una exigencia muy alta, acá siento que, aquí en el máster, como que la exigencia es distinta eh, yo me he tenido que ir adaptando a los procesos, a cómo se suben los documentos de la plataforma, cómo son los procesos de pruebas o de exámenes”

E08MAS: “no lo entiendo hasta Ahora, acá no se como funciona y nadie me enseñó la conversión de la calificación, y esto me molesta”

E08MAS: “acá decirle curso al semestre, para mí, curso es una asignatura o una materia”

E04HAS: “me siento nuevamente como en grado o incluso también en el colegio”

E06MAS: “las clases no tienen un nivel muy alto, hay muchos profesores que deberían revisar sus clases”

E07MES: “yo vengo de una orientación distinta, entonces, ha sido un poco difícil a nivel de contenidos, una diferencia de temas, de asuntos”

E08MAS: “a mí la plataforma del campus virtual no me parece ni moderna ni amigable”

C. Factores de Protección

El bloque temático C, se centra en los factores de protección, abordando temas como el apoyo comunitario y académico, con subtemas como las redes de apoyo comunitario y el acompañamiento académico, así como el tema apoyo emocional, donde reflejó como subtema el espacio seguro para compartir experiencias.

Tabla 3: Factores de protección

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
C. Factores de protección	a. Apoyo comunitario y académico	1. Redes de apoyo comunitario que facilitan la integración social y emocional de los estudiantes extranjeros
		2. Acompañamiento académico
	b. Apoyo emocional	1. Espacio seguro para compartir experiencias

a. Apoyo comunitario y académico

- 1. Redes de apoyo comunitario que facilitan la integración social y emocional de los estudiantes extranjeros.*

Los entrevistados utilizaron diversas estrategias para integrarse socialmente. Las redes sociales creados por grupos de extranjeros, voluntariados de colectivos sociales e incluso grupos vecinales.

E01HEN: “yo siempre he sido una persona muy activa. Así que siempre en cualquier lugar donde he vivido he buscado equipos de deporte, en mi caso, fútbol.

E02HAS: “en la universidad se creó un grupo de whatsapp, entonces la gente empezó como un voz a voz a correr esa información para que en ese grupo se incluyeran las personas que eran del mismo país, entonces allí compartían información, datos interesantes sobre restaurantes o espacios para que nos reunamos todos”

E07MES: “en Somosaguas hay un colectivo RQTQR (Rosa Que te Quiero Rosa) y he participado en muchas actividades de este colectivo histórico de la comunidad LGBT, esto ha ayudado a integrarme a la cultura Queer española”

2. Acompañamiento académico

En este subtema, los entrevistados experimentaron, en su mayoría, este acompañamiento por parte de la facultad con sus experiencias académicas.

E03HAS: “Las tutorías han sido importantes, yo le hacía preguntas sobre algunas cosas que no había entendido y los docentes me contestaban, y así pues entendía un poco mejor la clase o cómo podría expresarme o hasta cómo realizar un trabajo y qué cosas van a valorarse de acuerdo a una rúbrica”.

b. Apoyo emocional

1. Espacio seguro para compartir experiencias.

Los participantes valoraron el apoyo emocional en su adaptación. Algunos recurrieron a amigos en otros países y a sus familias cercanas para obtener consuelo y sentirse seguros. También encuentran apoyo en personas con experiencias migratorias similares y en nuevas amistades que les ayudan a mantener una buena salud emocional.

E05H: “me apoyo mucho en la gente que está en mi país, cuando estoy con algún problema, sí que la primera cosa que voy a hacer es llamar a alguien de mi ciudad con quien tenga una buena relación para hablar sobre eso porque solo el apoyo emocional de: no te preocupes. Me ayuda mucho”

E02HAS: “me ha ayudado mucho que mi familia también esté aquí, como ese espacio seguro al que yo puedo recurrir siempre que me sienta mal, que cuando las cosas no están saliendo como yo quiero, que a veces no me siento que pertenezco a este lugar, entonces regreso nuevamente a ellos y tenerlos cerca, ya sea para un abrazo, para un contacto físico, yo creo que eso ha sido mi mayor fortaleza”.

E04HAS: “yo creo que una persona que está en un proceso similar al tuyo Donde ha migrado a un país distinto, obviamente hay como apoyo en esas cosas, la experiencia es muy similar entre nosotros como personas que venimos de otros países”

E06MAS: “Intento generar amistades, y que esas amistades suplen de alguna manera, como ocupar mi tiempo, conocer gente, y tratarme de lo menos posible ideas que me puedan afectar emocionalmente”

D. Ajuste sociocultural

El bloque temático “D” habla sobre el ajuste sociocultural, en donde clasificamos en temas como la integración social, en la que se exploró como subtemas a la dinámica relacional entre compañeros y las relaciones con los profesores; por otro lado, como otro tema, se consideró a la separación, en la que destacó como subtema al mantenimiento de la identidad lingüística y cultural.

Tabla 4: Ajuste sociocultural

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
D. Ajuste sociocultural	a. Integración social	1. Dinámica relacional entre compañeros
		2. Relaciones con los profesores
	b. Separación	1. Mantenimiento de la identidad lingüística y cultural

a. Integración social

1. Dinámica relacional entre compañeros

Los participantes notaron una división en las clases entre estudiantes extranjeros y españoles. Sin embargo, algunos lograron integrarse en ambos grupos, acelerando su adaptación y aprendiendo más sobre la cultura española. Apreciaron ser acogidos y respetados, creando vínculos más fuertes fuera del aula, lograron formar amistades y participar en actividades sociales.

E02HAS: “en el lado de los españoles, siento que he aprendido un montón, se me ha acelerado un poco el proceso de la adaptación, aprender nuevas palabras, comprender cómo se expresan, me he sentido muy cómodo también porque me han sabido acoger, han respetado de donde vengo”.

E02HAS: “me ha dado la oportunidad también de conocerlos en otros espacios distintos y generar vínculos un poco más fuertes, yo sé que quizás al salir del máster con algunos de ellos vamos a poder seguir en contacto, generar una amistad un poco más fuerte”.

E03HAS: “con algunas de mis compañeras hemos salido y desde mi punto de vista la he pasado muy bien, algunos de diferentes países y algunos de ellos también del mismo país del que soy yo”

E06MAS: “nos hemos ido de viaje, hemos salido de fiesta, hacer planes de comer, de paseos y bueno eso te ayuda porque no te sentís tan solo, y tenes grupos para hacer tareas en clase, congenias en ese sentido”.

2. Relaciones con los profesores

Los participantes destacaron la empatía de los profesores. Además, valoraron el apoyo de los profesores que son extranjeros en el máster, quienes compartieron experiencias similares de adaptación. Aunque las interacciones fuera del aula eran ocasionales, los profesores mostraron interés en su progreso adaptativo. Algunos encontraron tutores de la misma nacionalidad, lo que facilitó la conexión.

E05MES: “no tengo ninguna relación próxima con un profesor pero todos fueron muy comprensivos conmigo siempre me ayudaron”

E02HAS: “en el máster contamos con profesores extranjeros, la verdad ha sido bueno en ese sentido porque yo me he sentido de que no soy la única persona que está fuera aquí, sino, que hay otras personas que quizás han tenido que pasar por ese mismo proceso, y te dan a ti un mensaje como de ¡sí se puede! y te ayudan en tu proceso como tal, entonces han sido profesores muy empáticos, muy pendientes de cómo te sientes de cómo ha sido tu proceso, estar muy cercanos a tí”.

E04HAS: “mi tutor de TFM que también resulta ser de mi mismo país, entonces ahí tenemos igual más cosas en común”

b. Separación

1. Mantenimiento de la identidad lingüística y cultural

En este subtema, muestra cómo una persona elige mantener su acento y vocabulario nativo en lugar de adoptar los términos y tono del lugar donde se encuentra. Aunque está dispuesta a explicar términos desconocidos, valora su autenticidad sobre la necesidad de encajar lingüísticamente.

E08MAS: “lo primero que me prometí al pisar este país es, yo no voy a hablar como española, no, no es mi meta, no quiero mimetizarme, me importa dos pepinos si es que me entienden y si es que no, y cuando no me entienden me van a preguntar. He visto como otras amigas, de mi mismo país, que están aquí mas tiempo dicen: coche, dicen móvil, dicen ordenador y yo, es como que me da gracia”

E08MAS: “hay niños que me dicen en su más inocencia: Oye no entendí lo que me dijiste, me puedes dar un sinónimo de eso; y yo, sí te doy un sinónimo y ya está, pero no significa que ahora tengo que decir eh como que todas las palabras españolas, y lo veo tan simple también como cuando se despiden yo digo ya chao o si quiero ser cool, bye. Pero, hasta luego, hasta ahora y eso no de mi país; me lo autoexplico diciéndome que es porque lo escuchan 24/7 pero una parte mínima de mí cree que es alienación o estas ganas de encajar y yo no quiero encajar, siento

que encajo por otras cosas, no porque soy chistosa o porque salgo a pasear con ellos pero no me apetece encajar por hablar parecido”

E. Bienestar emocional

El bloque temático “E” hace mención al bienestar emocional, en la cuál, se consideró como tema a la adaptación psicológica, por lo que se encontró como subtema al estrés y estados emocionales; y, a los sentimientos de soledad y aislamiento.

Tabla 5: Bienestar emocional

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
E. Bienestar emocional	a. Adaptación psicológica	1. Estrés y estados emocionales relacionados con la adaptación
		2. Sentimientos de soledad.

a. Adaptación psicológica

1. Estrés y estados emocionales relacionados con la adaptación

Los participantes relataron diversos desafíos emocionales al inicio de su experiencia. Dejar atrás amigos y familiares generó sentimientos de pérdida y dificultades para adaptarse. Estos desafíos impactaron en su bienestar emocional y motivación académica.

E02HAS: “emocionalmente al comienzo es duro porque dejas todos tus amigos allí y entonces volver a crear desde cero una vida”.

E03HAS: “el primer mes ha sido muy difícil, el dejar atrás a mi familia a mis mejores amigos y a mi novia era muy complicado y esto repercutía directamente en mis clases, en mi mis asignaturas, por ejemplo, llegar tarde, no entender a veces las clases, estar desmotivado, pues tenía ese conflicto interno”.

E04HAS: “siempre cuando salimos de nuestra zona de Confort siempre tenemos como estos pequeños episodios de duelo”

E08MAS: “dice que después de 4 meses tu cerebro ya se acostumbró a esa normalidad y deja de aparecerte nuevo y emocionante y eso me pasó, o sea creo que los primeros cuatro meses todo era hermoso, mira qué bonito, mira ay todo esto es nuevo, ay que patatas bravas y tú reaccionabas wow, hermoso, bello. Luego pasado los 4 meses es, okay, vivo aquí, ya conozco esta calle, ah el cielo es azul y todo viene a ser normal y luego comienzas a romantizar lo que dejaste”.

2. Sentimientos de soledad

Los participantes expresaron sentimientos de soledad y falta de pertenencia durante su experiencia en Madrid. Al llegar solos y lejos de sus familias, enfrentaron desafíos emocionales, especialmente al lidiar con problemas académicos o administrativos sin apoyo cercano. Esta sensación de carecer de una red de apoyo familiar los llevó a anhelar una conexión similar en su entorno actual

E02HAS: “a veces no me siento que pertenezco a este lugar”.

E05MES: “llegas aquí y no conoces a nadie no estás con con tu familia, estás viviendo solo”

E05MES: “cuando tengo algún problema con gestiones académicas o con con documentación o me pasa algún problema que no estoy pudiendo solucionar sí que me siento muy muy muy en bajo de sentimiento, y tengo que hacer todo esto sola no tengo ni nadie que me apoye para hacer esto y entonces es más como una bajada de emociones grande”

E06MAS: “es difícil no tener a tu familia, acá todo el mundo vuelve a su pueblo, vuelve a su tal, puede ver a sus seres queridos, y yo es que no lo tengo y es como que te nace el deseo de tener una familia acá”

F. Identidad etnocultural

En el bloque temático “F” se ha considerado a la identidad etnocultural, al ser un bloque amplio, se pudo clasificar en tres temas, el primero, preservación de la identidad cultural propia, en la que exploramos como subtema a la gastronomía y arte, encuentros sociales; en el segundo tema, el desarrollo de una identidad multicultural, se consideró los subtemas como análisis de una identidad multicultural y adaptación a la cultura local; finalmente, como tercer tema, la aceptación de la cultura de acogida, se exploraron subtemas como la comprensión y adaptación de los valores y normas locales, y la apertura cultural a nuevas experiencias.

Tabla 6: Identidad etnocultural

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
F. Identidad etnocultural	a. Preservación de la identidad cultural propia	1. Vínculo cultural 2. Encuentros sociales como espacios de identidad y promoción de la cultura
	b. Desarrollo de una identidad multicultural	1. Identidad multicultural 2. Adaptación a la cultura local
	c. Aceptación de la cultura de acogida	1. Comprensión y aceptación de los valores y normas locales 2. Apertura cultural a nuevas experiencias

a. Preservación de la identidad cultural propia

1. Vínculo cultural

Este subtema revela cómo algunos participantes encuentran consuelo y una sensación de pertenencia a través de la comida y la música de sus países de origen mientras viven en España. La nostalgia y el deseo de mantener un vínculo con su cultura nativa se manifiestan en estos aspectos cotidianos, que actúan como anclas emocionales en un entorno nuevo y a menudo desafiante.

E03HAS: “el tema de las comidas no lo sufro mucho porque mi familia con la que vivo es de mi país y entonces realmente a pesar que tengan 20 años acá pues cocinan básicamente lo mismo”

E05MES: “sigo escuchando un montón de música de mi país, yo por ejemplo no escuchaba tanta música de mi país y aquí la escucho casi todos los días porque creo que es la cosa de la nostalgia”.

2. Encuentros sociales como espacios de identidad y promoción de la cultura

Los participantes encuentran consuelo en la conexión con personas de su mismo país. Compartir el mismo idioma, costumbres y comidas les proporciona un sentido de familiaridad y pertenencia. Además, hablar sobre su país de origen les permite revivir recuerdos y sentirse comprendidos.

E06MAS: “juntarme con gente de mi país me permite hablar, hacer los mismos chistes, compartimos digamos intereses comunes, nos entendemos al conversar, nos juntamos a tomar mate, buscar a veces sitios para comer asado, miro las noticias de mi país, la forma de vestir, la música, el acento, las palabras”

E08MAS: “aquí me junto con personas de mi país, no todo el tiempo, pero una vez la semana, y me voy a casa de mi amiga a estar con su familia”

E04HAS: “hablo mucho igual de mi país, como recomendándole a la gente que vaya”

E02HAS: “me hace como recordar cosas del lugar de donde yo vengo, como si por un momento te sintieras en casa nuevamente, puedes volver a hablar de cosas de tu niñez, de tu infancia, de cosas que tú sabes que te van a entender allí porque vienes del mismo lugar”.

b. Desarrollo de una identidad multicultural

1. Identidad multicultural

Algunos participantes tienen antecedentes familiares diversos, lo que les expone a diferentes culturas y tradiciones. Aunque pueden tener raíces en varios países, tienden a identificarse más con la cultura en la que se criaron.

E01HEN: “yo vengo de una familia digamos multicultural ya que mi padre es de de Kosovo y mantener tradiciones así sobre comida y música y cosas así no ha sido una prioridad digamos en nuestra familia”.

E01HEN: “Hay muchas personas que también tienen quizás padres que son de otras nacionalidades o han vivido en otras ciudades. y siempre hay esta tendencia a considerarse como no sé si soy del país donde crecí, no sé, si soy de este otro país, no sé si soy de tal. Yo siempre digo esto que soy de donde crecí y pasé mas tiempo, en todo lo que tiene que ver con cultura”.

E06MAS: “mi abuela es española mi abuelo es italiano en mi casa siempre se hacía la comida que se come acá, se comió siempre en mi casa digamos eh la tortilla, pescado frito, buñuelos, rosquillas, natillas, es la comida que crecí comiendo porque es la comida que hacía mi abuela”

2. Adaptación a la cultura local

Los participantes han adaptado su lenguaje y comportamiento para integrarse en la cultura local. Para algunos, esta adaptación también implica escuchar música local y aprender las normas y costumbres básicas de la sociedad española.

E02HAS: “he adaptado cosas y he incorporado palabras nuevas a mi lenguaje, Sí, pero porque es necesario para poderte darte a entender, para que la cosa sea un poco más práctica”

E03HAS: “con personas españolas me sale mucho el hablar con la entonación”

E06MAS: “yo me adapto mucho a la cultura local, mi manera de de hablar y al final al juntarme con gente española también empecé a escuchar música un poco de acá”

E08MAS: “yo vine un mes antes de las clases y una amiga me dio muchos tips porque venía estudiando acá y me dijo por ejemplo tal palabra significa esta cosa o reglas de ciudadanía básica que son normales aquí y que allá tal vez no se toman en cuenta, entonces como que ella me enseñó todo el sentido común de acá y lo practiqué ese mes que no hubo clases”

c. Aceptación de la cultura de acogida

1. Comprensión y aceptación de los valores y normas locales

Los participantes encuentran que al sumergirse más en la cultura española y relacionarse con personas locales, comprenden mejor sus valores y normas. Esto los lleva a adaptarse más fácilmente, adquiriendo palabras y comportamientos propios del lugar para integrarse socialmente de manera más fluida.

E05MES: “Cuanto más te expones a la cultura de aquí y cuanto más vas conociendo las personas de aquí y más relación llevas con las personas de aquí, más comprendes sus valores sus normas el por qué funcionan así y lo aceptas más”

E02HAS: “a medida que ya vas tomando un poco más de confianza eh adquieres eh palabras propias de aquí para poderte incluir socialmente, entonces facilita mucho más, como que en automático uno va optando suya la cultura anfitriona”

2. Apertura cultural a nuevas experiencias

Los participantes destacan la importancia de mantener una actitud abierta hacia la nueva cultura mediante la aceptación de actividades sociales o tradiciones en general.

E02HAS: “cuando llegué, yo no podía con el sabor de las aceitunas, ni el olor, era una cosa que no me gustaba en lo absoluto, al día de hoy te puedo decir que me gustan todos los tipos de aceitunas negras, verdes, con huesos, sin huesos; tener una una actitud de apertura al comienzo, de permitirse”.

E07MES: “Ha sido muy facil, me gusta la musica española, me gusta el reggaeton, el techno español, he aceptado una cultura musical, en otros ambitos no veo diferencias, no ha sido un cambio radical de culturas”

3.2. Propuestas de intervención en base a la entrevista

Los entrevistados, en la parte final de la entrevista, propusieron actividades concretas en las que consideran que facilitaría su experiencia como estudiantes extranjeros en un máster de la UCM, en base a sus necesidades y expectativas, ellos sugieren estas actividades para las programaciones que tendría que realizar la coordinación del máster en conjunto con la junta directiva del programa de máster en específico, se pudo clasificar en dos categorías para poder entender las necesidades de los estudiantes extranjeros.

3.2.1 Integración Cultural y Social

Se centra en facilitar la adaptación y el entendimiento mutuo entre diferentes culturas, especialmente para aquellos que llegan a vivir en España desde otros países. Las citas proporcionan un panorama claro de las estrategias y necesidades en este contexto:

E02H: “actividades para conocer la cultura propia de los países que vienen a vivir aquí pero también nosotros conocer a profundidad Cómo se mueve la cultura española en este caso eh desde la gastronomía, la economía, la política, porque son muchas cosas que son distintas, de cómo poder gestionar algunas solicitudes en los en los gentes gubernamentales, ayudar en la sensibilización de aculturizar un poco más a la persona”.

E03H: “creo que el lenguaje es una forma, que te sensibilicen diciendo de que pues acá el trato es muy horizontal de tú a tú”

E03H: “el tema de lenguaje, las costumbres, Al momento de comer Cómo expresarte de cosas básicas, más o menos tengan un estándar de los países que vienen de afuera, los términos que se usan en cada país, para que estas charlas pues sean más enriquecedoras, saber mucho de las culturas, quizás organizarse salidas, actividades nuevas para cada país donde te integres con personas”

E05M: “enseñar normas y valores culturales para del día a día”

E08M: “Me encantaría un flyer que me da información básica, no necesitamos que sea presencial, es importante que enseñen todo esto de amistad, creo que eso podría haber espacios de sensibilización de hacer amigos con la gente nueva”

3.2.2 **Orientación Universitaria y Apoyo Psicológico**

Se enfoca en proporcionar recursos y apoyo tanto académico como emocional para los estudiantes internacionales en España.

E06M: “una sesión mínimo de terapia al mes de manera gratuita para los estudiantes yo creo que ayudaría para tener alguien con quién conversar más como eh orientación Eh sí o sea puede ser como un coach o como un apoyo psicológico”

E01H: “un pequeño informe de lo más importante, por ejemplo de gestos, de como uno habla, de cómo saluda, de cómo funciona todo lo que pasa en España, todo lo que tiene que ver con con lo administrativo”

E03H: “el manejo de emociones y de la frustración creo que es una clave”

E04H: “Cómo funciona la universidad Cómo se accede al campus, donde se puede ir a la biblioteca, a nivel general como si se hace un taller como de culturación dentro de términos más generales. Yo creo que es todo el tema del proceso, eh Y ahí entraría Cómo utilizar el metro y el bus, eh Como las zonas que tiene el el transporte público acá, eh Cuáles son los horarios que está más protegidos para los estudiantes, en cuanto a lugares turísticos lugares culturales, eh Cómo cuáles son los procesos que una persona migrante debería tener acá al llegar, el regularizar ciertos papeles, el obtener la tarjeta de transporte, el banco, todos esos procesos que uno necesita al llegar”.

E04H: “tener por lo menos un canal abierto que esté disponible siempre como que estén conversando siempre y también a lo mejor una sesión al mes y saber como ha estado”.

E08M: “temas de cómo funciona toda la bienvenida aquí la universidad pero decirme Oye mira aquí se evalúa así se evalúa así eh tenemos estas áreas que te van a apoyar en tales temas o cosas así primero el paso a paso”

E08M: “un taller como de conocer gente, como estudiantes que tengan experiencia eh que están cursando máster y que te cuenten un poquito Cómo funciona la universidad, Cómo se hace amigos, cositas de integración no solamente hacer que los latinos se junten con latinos, que es lo más fácil lo más natural, sino crear espacios para que todo mundo se junte con todo el mundo y no que no haya brecha entre españoles y y estudiantes extranjeros”

E08M: “talleres de sensibilización, cómo los amigos pueden ser de todo el mundo, de que hay que integrar la gente nueva, de que los es estudiantes extranjeros no es que se la lleven fácil ni todo sea risas ni todo sea vida nocturna y vida social no sino que también pasan por depresión migratoria están lejos su familia lo que tú haces lo hacen el doble de que no duermen porque tratan de estar aquí pero también tratan de mantener las cosas que dejaron”

Discusión

La presente investigación ha buscado explorar las vivencias y necesidades de los estudiantes internacionales en la Universidad Complutense de Madrid (UCM) para conocerlas mejor y para que puedan ser tenidas en cuenta a la hora de desarrollar estrategias que fomenten su integración.

El primero de los hallazgos fue la detección de las vivencias del choque cultural y las diferencias culturales que experimentan los estudiantes internacionales al estudiar un máster en la UCM. Estas diferencias incluyen variaciones en normas, valores, prácticas y comportamientos entre las culturas de origen de los estudiantes y la cultura española.

El choque cultural es un fenómeno ampliamente documentado que afecta a los estudiantes internacionales de manera significativa, por lo que se agrupó los temas relacionados con éste que emergieron en las entrevistas como primer tema para del bloque “A”. Según Oberg (1960), el choque cultural se manifiesta en varias fases, comenzando con una fase de luna de miel, seguida por una fase de crisis, recuperación y finalmente ajuste. En nuestro estudio, se observó que los estudiantes internacionales en la UCM experimentaron estas fases de manera similar. La fase de crisis fue especialmente destacada, donde las diferencias culturales se volvieron más notorias, causando frustración, ansiedad y confusión.

Los testimonios de los estudiantes entrevistados reflejan estos desafíos. Por ejemplo, los participantes mencionaron la incomodidad inicial con las prácticas de saludos españoles, destacando la diferencia cultural en el nivel de formalidad e informalidad. Este hallazgo es consistente con los estudios de Ward et al. (2001) describen cómo el choque cultural afecta tanto las emociones (afectivo) como las habilidades prácticas (conductual) y las percepciones (cognitivo).

Las diferencias en el grado de formalidad e informalidad entre las culturas de origen de los estudiantes y la cultura española fueron una fuente significativa de choque cultural. La informalidad en las relaciones con profesores y la práctica de saludar con besos fueron puntos destacados. Por ejemplo, los participantes señalaron la horizontalidad en las relaciones entre estudiantes y profesores en la UCM, lo cual contrasta fuertemente con una jerarquía más estricta en su universidad de origen. Este aspecto se alinea con las observaciones de Trice (2004), quien encontró que las diferencias en las normas de comunicación y jerarquía pueden dificultar la formación de relaciones sociales y académicas.

La adaptación a los hábitos y costumbres locales también presenta desafíos significativos. Los entrevistados mencionaron la dificultad de adaptarse a los horarios españoles y el uso casual de palabras fuertes en la comunicación diaria. Estos hallazgos son consistentes con las observaciones de Zhou et al. (2008), quienes señalaron que los métodos de enseñanza, expectativas académicas y estilos de aprendizaje pueden variar drásticamente entre culturas, afectando la adaptación académica y social de los estudiantes internacionales.

La dinámica social en la UCM fue otro aspecto crítico de la adaptación cultural. Aunque algunos estudiantes enfrentaron dificultades iniciales debido al aislamiento, la mayoría valoró la

apertura y liberalidad del país respecto a las diversidades. Esta experiencia positiva es relevante para el modelo de adaptación de Berry (2005), que enfatiza la importancia de la integración y aceptación en la cultura de acogida para una adaptación exitosa.

La comunicación intercultural y las barreras lingüísticas emergieron como temas prominentes en las entrevistas. Los estudiantes enfrentaron dificultades en la expresión personal y la comprensión del idioma y acento español a una velocidad nativa. Este aspecto limitó la expresión de su personalidad y pensamientos complejos, afectando tanto su vida académica como las interacciones sociales diarias. Estos hallazgos están en línea con las investigaciones de Pedersen (1991) y Zhou et al. (2008), que documentan cómo las barreras lingüísticas pueden aumentar el estrés y la fatiga mental, dificultando la adaptación académica y social.

Los estudiantes frecuentemente experimentaron malentendidos culturales debido al uso incorrecto de palabras o expresiones. Tuvieron que ajustar continuamente su lenguaje para evitar causar ofensa o confusión entre los locales. Este proceso de adaptación lingüística es crucial para mejorar la comunicación intercultural y reducir malentendidos, como lo indican las teorías de comunicación intercultural de Ward et al. (2001). Para los estudiantes de países no hispanoparlantes, la dificultad radicaba principalmente en el dominio imperfecto del idioma, mientras que para los latinos, el desafío residía en comprender el significado preciso de ciertas palabras y expresiones.

Otros temas que emergieron en las entrevistas fueron agrupados en el bloque temático “B” que refleja las dificultades de integración enfrentadas por los estudiantes internacionales en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), destacando obstáculos administrativos, experiencias de discriminación y prejuicio, y percepciones sobre el sistema educativo español. A través del análisis cualitativo de las entrevistas, se identificaron varios temas y subtemas que arrojan luz sobre estos desafíos. A continuación, se discuten estos hallazgos en el contexto de la literatura existente y se presentan comparaciones con estudios previos en la misma temática.

Uno de los temas más destacados en este bloque temático es la complejidad de los trámites burocráticos para obtener permisos de residencia y estudio. Los estudiantes internacionales describieron la burocracia española como un desafío significativo, particularmente en relación con la obtención del Número de Identificación de Extranjero (NIE), el empadronamiento y el acceso a la seguridad social. La falta de información clara y accesible exacerbó estos problemas, generando ansiedad y frustración entre los estudiantes.

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones anteriores que han documentado las barreras administrativas enfrentadas por estudiantes internacionales. Según Arthur (2017), la burocracia y los procesos administrativos complicados son obstáculos comunes que dificultan la integración de los estudiantes internacionales en muchos países. Chirkov et al. (2008) también destacan que la falta de apoyo institucional y la información insuficiente pueden aumentar el estrés y la ansiedad de los estudiantes, afectando negativamente su adaptación y bienestar.

Otro tema crítico identificado es la discriminación y el prejuicio; con experiencias xenófobas y percepciones de relacionalidad negativa emergiendo como subtemas principales. Los entrevistados relataron incidentes de comentarios despectivos, imitaciones de acentos y trato diferencial en servicios y lugares públicos fuera de la universidad. Además, percibieron que los

locales eran reacios a formar vínculos significativos con ellos debido a la expectativa de que eventualmente regresarán a sus países de origen, lo que dificulta la creación de redes de apoyo y amistades genuinas.

Estas experiencias de discriminación y prejuicio son similares con los estudios como los de Ward y Masgoret (2004), quienes encontraron que los estudiantes internacionales a menudo enfrentan discriminación y exclusión social en sus países de acogida. Trice (2004) también observa que las barreras culturales y los estereotipos pueden impedir la formación de relaciones significativas entre estudiantes internacionales y locales. Estas barreras no solo afectan la integración social de los estudiantes, sino también su salud mental y rendimiento académico (Zhou et al., 2008).

La percepción de la educación fue otro tema importante; con diferencias en el sistema educativo y expectativas académicas emergiendo como subtemas. Los entrevistados expresaron dificultades para comprender y adaptarse a un nuevo sistema educativo que difiere significativamente del de sus países de origen. Las expectativas académicas y las metodologías de enseñanza en la UCM presentaron un desafío adicional, con muchos estudiantes luchando por adaptarse a nuevos enfoques pedagógicos y estándares académicos.

Estos hallazgos reflejan los resultados de investigaciones anteriores que han examinado las dificultades educativas de los estudiantes internacionales. Arthur (2018) señala que las diferencias en los métodos de enseñanza y las expectativas académicas pueden ser una fuente importante de estrés para los estudiantes internacionales, quienes deben adaptarse rápidamente a nuevas formas de aprendizaje y evaluación. Berry (2005) también sugiere que la adaptación académica es un componente crucial del proceso de aculturación, y las discrepancias en los sistemas educativos pueden complicar este proceso.

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones teóricas y prácticas. Teóricamente, refuerzan la relevancia de los modelos de choque cultural y aculturación de Oberg (1960) y Berry (2005) para analizar los procesos de adaptación de los estudiantes extranjeros, demostrando cómo los desafíos administrativos, la discriminación y las diferencias educativas contribuyen al estrés y la dificultad de adaptación de los estudiantes internacionales. Prácticamente, estos hallazgos subrayan la necesidad de mejorar el apoyo institucional para los estudiantes internacionales, incluyendo la simplificación de procesos burocráticos, la promoción de un entorno inclusivo y la provisión de orientación académica y cultural adecuada.

El bloque temático "C" reúne los temas que aluden a los factores de protección que facilitan la adaptación y el bienestar de los estudiantes internacionales en la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Se abordaron temas como el apoyo comunitario y académico, y el apoyo emocional, identificando subtemas significativos como las redes de apoyo comunitario, el acompañamiento académico y los espacios seguros para compartir experiencias.

Como primer tema de este bloque se menciona al apoyo comunitario y académico, donde uno de los subtemas destacados es la importancia de las redes de apoyo comunitario. Los estudiantes internacionales utilizaron diversas estrategias para integrarse socialmente, tales como la participación en grupos de extranjeros, voluntariados de colectivos sociales y grupos de amigos

en el vecindario. Estas redes no solo facilitaron la integración social, sino que también proporcionaron un sostén emocional crucial.

La literatura respalda la relevancia de las redes de apoyo comunitario en la adaptación de los estudiantes internacionales. Según Ward et al. (2001), las redes sociales son fundamentales para proporcionar apoyo emocional y práctico, lo que mejora el bienestar general de los estudiantes. Smith y Khawaja (2011) también encontraron que la integración en comunidades locales y la participación en actividades grupales pueden reducir el estrés y fomentar un sentido de pertenencia.

En cuanto al acompañamiento académico, la mayoría de los entrevistados experimentaron un apoyo significativo por parte de la facultad en sus experiencias académicas. Este acompañamiento incluyó tutorías, asesoramiento académico y acceso a recursos educativos, lo que ayudó a los estudiantes a adaptarse a las expectativas académicas y metodologías de enseñanza de la UCM.

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones que subrayan la importancia del apoyo académico en la adaptación de los estudiantes internacionales. Según Andrade (2006), el acompañamiento académico es esencial para ayudar a los estudiantes a superar las barreras educativas y mejorar su rendimiento académico. También, Glass et al. (2015) destacan que el apoyo de la facultad y el acceso a recursos educativos son factores clave que influyen positivamente en la adaptación académica y el éxito de los estudiantes internacionales.

Otro de los temas encontrados en esta investigación fue el apoyo emocional, en la que se evidencio subtemas como espacios seguros para compartir experiencias, en donde los participantes valoraron tener un espacio seguro para compartir sus experiencias, recurriendo a amigos en otros países, familiares cercanos y personas con experiencias migratorias similares. Este apoyo emocional fue esencial para mantener una buena salud emocional y facilitar su adaptación.

La importancia del apoyo emocional está bien documentada en la literatura. Según Yeh y Inose (2003), el apoyo emocional de amigos y familiares es crucial para la adaptación psicológica de los estudiantes internacionales. Además, Mesidor y Sly (2016) encontraron que el apoyo emocional reduce los niveles de estrés y ansiedad, mejorando así el bienestar general y la adaptación de los estudiantes.

El bloque temático “D” examina los temas relacionados con el ajuste sociocultural de los estudiantes internacionales en un máster en la UCM, abordando sobre todo las estrategias de la integración social y la separación del modelo de Berry (1997), con subtemas específicos sobre la dinámica relacional entre compañeros, las relaciones con los profesores, y el mantenimiento de la identidad lingüística y cultural.

Integración Social es uno de los principales temas encontrados en esta investigación y de las cuales se ha considerado como subtema a las dinámicas relacionales entre compañeros. Los participantes en el estudio notaron una división entre los estudiantes extranjeros y los españoles en las clases. Sin embargo, aquellos que lograron integrarse en ambos grupos aceleraron su adaptación y aprendieron más sobre la cultura española. Apreciaron ser acogidos y respetados, lo que facilitó la creación de vínculos más fuertes fuera del aula, incluyendo la formación de amistades y la participación en actividades sociales.

La dinámica relacional entre compañeros y la integración social son aspectos fundamentales en la adaptación de los estudiantes internacionales. Según Ward et al. (2001), las interacciones positivas con los compañeros locales son cruciales para la adaptación sociocultural. La teoría del modelo de contacto (Allport, 1954) también sugiere que el contacto intergrupar bajo condiciones de igualdad, cooperación y apoyo institucional puede reducir los prejuicios y mejorar las relaciones intergrupales. Este estudio respalda estos conceptos, destacando la importancia de las interacciones positivas para facilitar la integración social.

Los participantes destacaron la empatía y el apoyo de los profesores en general y sobre todo extranjeros en el máster, quienes compartieron experiencias similares de adaptación. Aunque las interacciones fuera del aula eran ocasionales, los entrevistados percibieron que los profesores mostraron un interés genuino en el progreso adaptativo de los estudiantes. Algunos encontraron tutores de la misma nacionalidad, lo que facilitó una conexión más profunda.

La relación con los profesores juega un papel esencial en la adaptación académica y social de los estudiantes internacionales. Según Andrade (2006), el apoyo y la empatía de los profesores son críticos para el éxito académico y el bienestar de los estudiantes. Glass et al. (2015) también encontraron que las relaciones positivas con los profesores pueden proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo, mejorando la experiencia educativa y emocional de los estudiantes.

Cómo segundo tema encontrado, se ha considerado a la estrategia de separación, por lo cuál, el mantenimiento de la identidad lingüística y cultural, fue el subtema destacado acorde a la teoría con el tema. Algunos participantes comentaron que eligieron mantener su acento y vocabulario nativo en lugar de adoptar los términos y tono del lugar donde se encontraban. Aunque estaban dispuestos a explicar términos desconocidos, valoraban su autenticidad sobre la necesidad de encajar lingüísticamente.

El mantenimiento de la identidad lingüística y cultural es un aspecto crucial de la aculturación. Berry (1997) propone que los individuos manejan su adaptación cultural mediante la integración, asimilación, separación o marginación. Este subtema, un estudiante extranjero muestra una preferencia por la separación en términos de identidad lingüística, lo que coincide con la teoría de Berry sobre cómo algunos individuos eligen preservar su identidad cultural mientras se adaptan a un nuevo entorno. La preservación de la identidad cultural puede ser un factor de protección, proporcionando un sentido de continuidad y estabilidad (Phinney, 1990).

El bloque temático "E" examina el bienestar emocional de los estudiantes internacionales, centrado en la adaptación psicológica, con subtemas sobre el estrés y estados emocionales relacionados con la adaptación, y los sentimientos de soledad y aislamiento.

Adaptación psicológica se ha considerado como tema principal encontrado en este análisis, por lo que se ha considerado al estrés y estados emocionales relacionados con la adaptación como subtema relevante. Los participantes del estudio expresaron diversos desafíos emocionales al inicio de su experiencia en Madrid. Dejar atrás a amigos y familiares generó sentimientos de pérdida y dificultades para adaptarse al nuevo entorno. Estos desafíos impactaron significativamente en su bienestar emocional y motivación académica.

El estrés y los estados emocionales relacionados con la adaptación son temas ampliamente documentados en la literatura sobre estudiantes internacionales. Según la teoría del choque cultural de Oberg (1960), la adaptación a un nuevo entorno cultural puede causar estrés significativo y estados emocionales negativos. Este proceso, descrito como una serie de fases, entusiasmo inicial, crisis (choque cultural), recuperación y ajuste, es evidente en los testimonios de los estudiantes que participaron en este estudio.

Estudios previos han encontrado que el estrés académico y la carga emocional son comunes entre los estudiantes internacionales (Smith & Khawaja, 2011). Además, un estudio realizado por Zhang y Goodson (2011) resalta que los niveles altos de estrés y ansiedad están relacionados con dificultades en la adaptación cultural y académica. Los resultados de este estudio en la UCM confirman estas observaciones, indicando que los estudiantes internacionales experimentan una transición emocionalmente desafiante al adaptarse a un nuevo entorno académico y cultural.

Los participantes también expresaron sentimientos de soledad y falta de pertenencia durante su estancia en Madrid. La distancia de sus familias y la ausencia de una red de apoyo cercana exacerbaron estos sentimientos, especialmente cuando enfrentaban problemas académicos o administrativos sin apoyo inmediato.

La soledad y el aislamiento son temas recurrentes en la investigación sobre estudiantes internacionales. Según la teoría de la integración social de Durkheim (1897), la falta de conexiones sociales y apoyo puede llevar a sentimientos de aislamiento y soledad. La investigación de Sawir et al. (2008) también encontró que la soledad es una de las mayores dificultades que enfrentan los estudiantes internacionales, impactando negativamente en su bienestar emocional y académico.

Además, estudios como el de Sherry, Thomas, y Chui (2010) indican que la falta de una red de apoyo social es un factor crucial que contribuye a la soledad y el aislamiento entre los estudiantes internacionales. Los resultados del presente estudio en la UCM reflejan estos hallazgos, subrayando la necesidad de desarrollar mecanismos de apoyo que puedan ayudar a los estudiantes a construir redes sociales significativas y a sentir una mayor conexión con su entorno.

El bloque temático “F” examina múltiples dimensiones, incluyendo la conexión con las tradiciones culturales, el idioma, las costumbres, la religión y la historia compartida del grupo étnico al que pertenecen (Berry, 2005).

Los hallazgos revelan que muchos estudiantes internacionales en la UCM encuentran consuelo y conexión a través de elementos culturales distintivos de sus países de origen, como la comida y la música. Este fenómeno es consistente con la literatura sobre identidad étnica y cultural, que enfatiza la importancia de mantener y valorar la herencia cultural mientras se adapta a un nuevo entorno (Phinney, 1990).

La teoría de Berry (2005) sobre la adaptación sociocultural sugiere que mantener vínculos con la cultura de origen puede actuar como un amortiguador emocional durante el proceso de adaptación. Algunos participantes mencionaron cómo la comida y la música de su país les proporcionan un sentido de continuidad y familiaridad en un entorno extranjero. Esta práctica no solo fortalece la autoestima individual, sino que también fomenta una conexión emocional con la identidad cultural propia (Ward et al., 2001).

El desarrollo de una identidad multicultural entre los estudiantes internacionales se destaca por la adaptación activa a la cultura local y la integración de elementos culturales diversos. Berry (2005) y Chirkov et al. (2008) sostienen que la identidad multicultural implica no solo mantener la conexión con la cultura de origen, sino también adoptar aspectos significativos de la cultura anfitriona. Esto permite una adaptación más fluida y una comprensión más profunda de las diferencias culturales.

Los participantes que provienen de antecedentes familiares de diversos orígenes mencionaron cómo esta diversidad influye en su identidad y en cómo se identifican culturalmente. Esta adaptación dinámica refleja el proceso de negociación identitaria descrito por Phinney (1990), donde los individuos equilibran múltiples identidades culturales en función de sus experiencias personales y sociales.

La aceptación de la cultura de acogida entre los estudiantes internacionales implica no solo comprender las normas y valores locales, sino también participar activamente en la vida social y comunitaria del país anfitrión. Este proceso facilita la integración social y promueve una mayor competencia intercultural (Ward & Kennedy, 1994).

Los participantes mencionaron cómo la exposición continua a la cultura española les permitió comprender mejor las normas sociales locales y adoptar comportamientos apropiados. Esta adaptación no solo les ayuda a integrarse más fácilmente, sino que también promueve una apreciación más profunda de la diversidad cultural (Schwartz et al., 2019).

Investigaciones previas han destacado la importancia de la preservación de la identidad cultural propia, el desarrollo de una identidad multicultural y la aceptación de la cultura de acogida como componentes cruciales para una adaptación exitosa de los estudiantes internacionales (Arthur, 2004; Ward & Masgoret, 2004; Chirkov et al., 2008).

Para analizar las limitaciones del estudio sobre las vivencias y necesidades de los estudiantes internacionales en la Universidad Complutense de Madrid (UCM), es fundamental considerar varios aspectos basados en la discusión y la introducción proporcionadas.

Este estudio en general, dentro de las limitaciones que se presentaron, radica en su enfoque cualitativo basado en entrevistas. Aunque este método permitió explorar en profundidad las experiencias personales y percepciones de los estudiantes, tiene sus limitaciones en términos de generalización de los hallazgos. Como señalado por Patton (2002), "los estudios cualitativos no pretenden ser representativos de una población más amplia, sino que buscan comprender en profundidad fenómenos específicos en contextos particulares" (p. 39). Por lo tanto, los resultados obtenidos pueden no ser extrapolables a todos los estudiantes internacionales en otras universidades o contextos culturales distintos de la UCM.

Además, la selección de participantes también puede haber introducido sesgos. A pesar de los esfuerzos por incluir una muestra diversa, es posible que algunos grupos de estudiantes internacionales, como aquellos de países menos representados o con diferentes niveles de dominio del idioma español, no estén adecuadamente representados en el estudio. Como advierte Merriam (2009), "la muestra en estudios cualitativos debe ser suficientemente variada para capturar la gama

de perspectivas relevantes para el fenómeno en estudio" (p. 79). Esto sugiere que los resultados podrían no reflejar completamente la diversidad completa de experiencias de los estudiantes internacionales en la UCM.

Otra limitación importante se refiere al contexto específico de la UCM y su entorno educativo y social. Aunque este estudio proporciona una visión detallada de las dinámicas culturales y los desafíos enfrentados por los estudiantes internacionales en esta universidad en particular, los resultados pueden no ser generalizables a otras instituciones educativas en España o en diferentes países. Según Stake (2005), "el contexto influye en la interpretación de los datos y la comprensión de los fenómenos estudiados" (p. 83), lo cual implica que los resultados pueden estar influenciados por las políticas, prácticas y características únicas de la UCM.

Además, es crucial considerar la influencia del tiempo en la percepción y experiencia de los estudiantes internacionales. Este estudio se basó en datos recopilados en un período específico, lo que puede no capturar cambios en las políticas universitarias, la composición estudiantil o las condiciones socioeconómicas que podrían afectar las experiencias de los estudiantes a lo largo del tiempo. Como apunta Miles y Huberman (1994), "los estudios longitudinales permiten una comprensión más profunda de los cambios y desarrollos a lo largo del tiempo" (p. 145), sugiriendo que investigaciones futuras podrían beneficiarse de un seguimiento prolongado de los participantes.

Implicaciones y recomendaciones prácticas

Como parte del último objetivo específico de esta investigación, la cual se basa en desarrollar recomendaciones sólidas y prácticas destinadas a diseñar e implementar programas de intervención que mejoren la experiencia educativa de los estudiantes internacionales de un máster de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), están concebidas con el fin de facilitar una adaptación exitosa y una integración efectiva dentro del entorno académico y cultural español. Para lograr este objetivo, se propone una serie de recomendaciones detalladas orientadas a la implementación de programas de intervención con relación a sus propias ideas, expectativas, combinadas con propuestas en general ya realizadas en otros estudios:

Los estudiantes extranjeros, enfatizan la necesidad de talleres que profundicen en la cultura española. Estos talleres deberían incluir temas como gastronomía, política, economía y otros aspectos clave, promoviendo un intercambio bidireccional donde los estudiantes locales también aprendan sobre las diversas culturas representadas por sus compañeros internacionales.

También recomiendan proporcionar información clara y accesible sobre procedimientos administrativos. Es crucial detallar los pasos necesarios, como la obtención de la TIE, la regularización de documentos y el acceso a servicios básicos como bancos y transporte público, así como familiarizar a los estudiantes con el funcionamiento del campus universitario. Esto no solo reducirá la incertidumbre, sino que también facilitará la adaptación de los estudiantes internacionales a su nueva vida en Madrid.

Es fundamental llevar a cabo una evaluación integral de las necesidades individuales de cada estudiante internacional desde el momento de su ingreso. Esta evaluación incluiría el uso de encuestas previas a la matrícula, entrevistas personalizadas y evaluaciones de competencias

lingüísticas y culturales. Según Asikainen y Gürbüz (2018), comprender estas necesidades específicas es crucial para diseñar intervenciones efectivas que aborden adecuadamente los desafíos que enfrentan los estudiantes internacionales, al mismo tiempo que optimizan sus oportunidades académicas y sociales.

Sugieren la importancia de ofrecer apoyo personalizado en el ámbito lingüístico y cultural. Es fundamental organizar actividades destinadas a mejorar las habilidades en español, adaptándose a diferentes niveles de competencia lingüística. Además, proporcionar información detallada sobre las costumbres locales, gestos y formas de comunicación contribuirá a una integración más fluida y significativa en el ámbito académico y social.

En relación con la implementación de programas de orientación cultural y lingüística personalizada, se enfatiza la necesidad de no solo ofrecer información general sobre la vida en Madrid y la cultura española, sino también organizar talleres específicos de español adaptados a diferentes niveles de competencia lingüística. Según Altbach y Knight (2007), una orientación cultural adecuada puede jugar un papel crucial en la reducción de la ansiedad cultural y en facilitar una transición más suave hacia el entorno académico extranjero, promoviendo una integración exitosa y rápida.

Proponen la provisión de apoyo emocional y psicológico para abordar desafíos emocionales, incluyendo servicios como sesiones de terapia gratuitas. Este tipo de apoyo podría ofrecer asesoramiento personalizado y grupos de apoyo, creando un ambiente seguro donde los estudiantes internacionales puedan compartir experiencias y recibir orientación para manejar la posible depresión migratoria y otros retos emocionales.

La implementación de programas estructurados de mentoría y redes de apoyo entre pares, como sugiere la investigación de Reisel et al. (2015), se destaca por su capacidad para reducir el aislamiento inicial de los estudiantes recién llegados y facilitar una adaptación más rápida al nuevo entorno académico y cultural. Estas redes de apoyo no solo brindan recursos prácticos y orientación, sino que también fortalecen la integración social y académica de los estudiantes internacionales.

Para fortalecer la integración social, los estudiantes internacionales enfatizan la importancia de desarrollar programas de integración social y establecer redes de apoyo. Fomentar actividades como eventos culturales, programas de intercambio intercultural y mentorías entre pares contribuirá a la creación de redes de apoyo y amistades entre estudiantes locales e internacionales.

Estos programas no solo facilitarán una mejor comprensión mutua, sino que también promoverán una integración más profunda en la vida universitaria y comunitaria. No obstante, el desarrollo de competencias interculturales a través de actividades extracurriculares puede incluir la participación en clubes culturales, eventos internacionales y proyectos colaborativos que fomenten la interacción entre estudiantes de diferentes orígenes. Según Byram (1997), estas competencias son fundamentales para promover una comunicación efectiva y una comprensión mutua en entornos multiculturales, preparando así a los estudiantes para enfrentar desafíos globales con mayor confianza y sensibilidad.

Establecer mecanismos de evaluación y mejora continua de los programas para recoger regularmente retroalimentación de los estudiantes de máster. Este enfoque garantizará que las intervenciones sean efectivas y estén alineadas con las necesidades cambiantes de los estudiantes internacionales a lo largo de su experiencia en el programa de máster de la UCM, asegurando así una integración exitosa y una mejora continua de su bienestar y desarrollo académico.

Además, se enfatiza la necesidad de una evaluación continua y ajuste de programas, ya que al establecer mecanismos para evaluar regularmente la efectividad de los programas de intervención permitirá identificar áreas de mejora y ajustar las iniciativas existentes según las necesidades y desafíos cambiantes de los estudiantes internacionales. Según Leask (2009), este enfoque dinámico no solo permite medir el éxito de las intervenciones, sino también adaptarlas de manera efectiva para optimizar su impacto a largo plazo.

Conclusiones

En este estudio emergen varias temáticas que reflejan los desafíos compartidos por los estudiantes internacionales en la UCM. Una de ellas es la barrera lingüística y cultural, que afecta tanto la integración social como académica de los estudiantes. Zhang y Goodson (2011) destacan que el ajuste psicosocial de los estudiantes internacionales se ve influido por el dominio del idioma, la adaptación cultural y la comunicación intercultural (p. 143). Aprender español y comprender las normas culturales españolas fueron identificados como aspectos cruciales para su adaptación.

El apoyo institucional y social disponible para los estudiantes internacionales también es crucial. Allport (1954) señala que el apoyo social desempeña un papel crucial en la integración y adaptación de individuos en nuevos entornos (p. 78), subrayando la importancia de políticas universitarias que consideren la diversidad cultural y las necesidades específicas de estos estudiantes.

Se observó una variabilidad significativa en las experiencias y percepciones de los estudiantes internacionales, influenciada por factores como el país de origen, la disciplina de estudio y las experiencias previas. Esto destaca la importancia de un enfoque diferenciado en la provisión de apoyo y recursos para asegurar una equidad en el acceso a oportunidades educativas y sociales.

Las estrategias de adaptación desarrolladas por los estudiantes internacionales también fueron un tema central. Muchos destacaron la importancia de establecer redes de apoyo con compañeros y aprovechar oportunidades extracurriculares para mejorar sus habilidades lingüísticas y culturales. Merriam (2009) menciona que estas estrategias incluyen la búsqueda activa de recursos y el desarrollo de habilidades interpersonales para enfrentar desafíos en nuevos contextos (p. 102).

Es esencial proporcionar orientación integral que cubra desde aspectos administrativos básicos hasta talleres profundos sobre la cultura española. Esto facilitará la navegación eficiente de los estudiantes internacionales en la vida universitaria y cotidiana en Madrid, promoviendo además un entendimiento mutuo entre estudiantes locales e internacionales, como sugieren Altbach y Knight (2007).

Implementar apoyo lingüístico y cultural personalizado es crucial para mejorar la competencia en español y facilitar la integración social y académica, según indican estudios previos (Byram, 1997). Esto incluye talleres de idiomas adaptados y detalles sobre normas sociales locales, contribuyendo a una comunicación más efectiva y una integración más fluida en la comunidad universitaria.

El apoyo emocional y psicológico, que incluye sesiones de terapia y grupos de apoyo, es fundamental para ayudar a los estudiantes internacionales a manejar la ansiedad cultural y otros desafíos emocionales comunes durante su estancia, según las investigaciones de Reisel et al. (2015) sobre mentoría entre pares.

Para fomentar la integración social, se propone desarrollar programas estructurados de mentoría y redes de apoyo entre pares, reduciendo el aislamiento inicial y promoviendo conexiones significativas entre estudiantes internacionales y locales, alineándose con la investigación de Reisel et al. (2015).

La evaluación continua y el ajuste de programas son fundamentales para asegurar que las intervenciones sean efectivas y se adapten a las necesidades cambiantes de los estudiantes internacionales a lo largo de su experiencia en la UCM. Este enfoque dinámico, respaldado por estudios como el de Leask (2009), permite medir el impacto de las intervenciones y adaptarlas para optimizar su eficacia a largo plazo.

Al implementar prácticas basadas en evidencia y experiencias directas de los estudiantes, se espera mejorar la adaptación de los estudiantes internacionales y fortalecer la comunidad universitaria en su conjunto, promoviendo una mayor inclusión y comprensión intercultural en el contexto académico.

Abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes internacionales en la UCM requiere un enfoque integral y diferenciado que considere sus diversas necesidades lingüísticas, culturales, emocionales y sociales. Al implementar estrategias como el apoyo institucional adecuado, programas de orientación cultural efectiva, y redes de apoyo entre pares, podemos no solo facilitar una mejor integración académica y social, sino también enriquecer la experiencia educativa para todos los miembros de la comunidad universitaria. Es crucial seguir evaluando y ajustando estas iniciativas para garantizar que respondan de manera efectiva a las cambiantes realidades y expectativas de nuestros estudiantes internacionales, promoviendo así un ambiente universitario inclusivo y enriquecedor.

Referencias bibliográficas

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Altbach, P. G., & Knight, J. (2007). The internationalization of higher education: Motivations and realities. *Journal of Studies in International Education*, 11(3-4), 290-305.
- Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131-154.
- Arthur, N. (2004). Counseling international students: Clients from around the world. *The Counseling Psychologist*, 32(6), 876-883.
- Arthur, N. (2017). Supporting international students through strengthening their social resources. *Studies in Higher Education*, 42(5), 887-894.
- Arthur, N. (2018). Supporting international students through strengthening their social resources. *Studies in Higher Education*, 43(5), 819-832.
- Asikainen, H., & Gürbüz, J. (2018). Language challenges and cultural adjustment of international students in higher education: A narrative review. *Teaching in Higher Education*, 23(7), 803-820.
- Berdahl, J. L., & Moore, C. (2006). Workplace harassment: Double jeopardy for minority women. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 426-436.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712.
- Byram, M. (1997). *Teaching and assessing intercultural communicative competence*. Clevedon: Multilingual Matters.
- Chirkov, V., Safdar, S., de Guzman, J., & Playford, K. (2008). Further examining the role motivation to study abroad plays in the adaptation of international students in Canada. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(5), 427-440.
- Cortazzi, M., & Jin, L. (1997). Communication for learning across cultures. In L. McDowell & H. Singham (Eds.), *Overseas students in higher education: Issues in teaching and learning* (pp. 76-90). Routledge.
- Deardorff, D. K. (2006). Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241-266.

- Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1), 5-18.
- Discrimination, harassment, and gendered health disparities: Do perceptions of workplace mistreatment contribute to the gender gap in subjective health? *Social Science & Medicine*, 67(3), 471-480.
- Dovidio, J. F., Hewstone, M., Glick, P., & Esses, V. M. (Eds.). (2010). *The SAGE handbook of prejudice, stereotyping, and discrimination*. SAGE Publications.
- Durkheim, E. (1897). *Le suicide: Étude de sociologie*. Félix Alcan.
- Essed, P. (1991). *Understanding everyday racism: An interdisciplinary theory*. Sage Publications, Inc.
- Glass, C. R., Wongtrirat, R., & Buus, S. (2015). International student engagement: Strategies for creating inclusive, connected, and purposeful campus environments. Stylus Publishing.
- Glass, C. R., Buus, S., & Braskamp, L. A. (2015). Uneven experiences: The impact of student-faculty interactions on international students' sense of belonging. *Journal of International Students*, 5(4), 353-367.
- Herek, G. M. (2009). Hate crimes and stigma-related experiences among sexual minority adults in the United States: Prevalence estimates from a national probability sample. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(1), 54-74.
- Hofstede, G. (1986). Cultural differences in teaching and learning. *International Journal of Intercultural Relations*, 10(3), 301-320.
- Leask, B. (2009). Using formal and informal curricula to improve interactions between home and international students. *Journal of Studies in International Education*, 13(2), 205-221.
- Marginson, S. (2012). Higher education and public good. *Higher Education Quarterly*, 66(4), 401-418.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262-282.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage.
- Montgomery, C., & McDowell, L. (2009). Social networks and the international student experience: An international community of practice? *Journal of Studies in International Education*, 13(4), 455-466.

- Montgomery, C. (2010). *Understanding the international student experience*. Palgrave Macmillan.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177-182.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage.
- Pedersen, P. (1991). Counseling international students. *The Counseling Psychologist*, 19(1), 10-58.
- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499-514.
- Reisel, W. D., Probst, T. M., Chia, S. L., Maloles, C. M., & König, C. J. (2015). Cultural intelligence as a predictor of performance in multicultural workgroups. *Journal of Managerial Psychology*, 30(8), 985-1001.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148-180.
- Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. (2019). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 74(9), 1032-1048.
- Sherry, M., Thomas, P., & Chui, W. H. (2010). International students: A vulnerable student population. *Higher Education*, 60(1), 33-46.
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699-713.
- Stake, R. E. (2005). *The art of case study research*. Sage.
- Ting-Toomey, S. (1999). *Communicating across cultures*. Guilford Press.
- Trice, A. G. (2004). Mixing it up: International graduate students' social interactions with American students. *Journal of College Student Development*, 45(6), 671-687.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1994). Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(3), 329-343.
- Ward, C., & Masgoret, A. M. (2004). The experiences of international students in New Zealand. New Zealand Ministry of Education.

- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Routledge.
- Worthington, R. L., Soth-McNett, A. M., Moreno, M. V., & Mullaney, J. (2008). Discrimination, harassment, and gendered health disparities: Do perceptions of workplace mistreatment contribute to the gender gap in subjective health? *Social Science & Medicine*, *67*(3), 471-480.
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counseling Psychology Quarterly*, *16*(1), 15-28.
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, *35*(2), 139-162.
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, *33*(1), 63-75.

ANEXOS

1. Tabla de participantes

Código de participante*	Descripción de código de participante			
	Edad	Sexo	Subregiones continentales	Hispanohablante
E01HEN	26	Hombre	Europa del norte	No
E02HAS	31	Hombre	América del sur	Si
E03HAS	26	Hombre	América del sur	Si
E04HAS	25	Hombre	América del sur	Si
E05MES	21	Mujer	Europa del sur	No
E06MAS	31	Mujer	América del sur	Si
E07MES	24	Mujer	Europa del sur	No
E08MAS	25	Mujer	América del sur	Si

*El código de participante se refiere a: E (entrevistado o entrevistada), 01 al 08 (número de orden en la que fueron entrevistados), H o M (sexo del participante), EN (europa del norte), AS (América del sur), ES (Europa del sur).
Fuente: Elaboración propia.

2. Guión de la entrevista

Preguntas

¿Podría describir su experiencia inicial al llegar a este país para realizar sus estudios ? ¿Has vivido algún choque cultural inicial? ¿En qué lo viviste?

¿Qué te ha costado más manejar?

Comodines:

- ¿Has tenido que enfrentar y superar las barreras lingüísticas en su interacción con otros estudiantes y profesores? ¿Cómo ha sido esto?
- ¿Has tenido alguna experiencia relacionada con malentendidos derivados de diferencias culturales en la comunicación? Por ejemplo, en gestos, expresiones y lenguaje no verbal u otros? ¿Podrías relatarlo?

¿Has tenido que hacer algún esfuerzo para adaptarte a la cultura y la gente de aquí? ¿Cómo ha sido este proceso?

¿Ha participado en talleres de sensibilización cultural o programas de intercambio intercultural organizados por la universidad? En caso afirmativo, ¿cómo han contribuido estos programas a su comprensión y respeto hacia personas de diferentes orígenes culturales? En caso negativo, ¿crees que te ayudaría que hubiera este tipo de programas? ¿En qué deberían consistir?

¿Cómo ha sido tu experiencia con el sistema académico de aquí?

¿ha habido dificultades administrativas que has tenido que enfrentar?

¿Has tenido dificultades para organizar tu vida cotidiana al vivir aquí?
(cuidado con dificultades financieras, es una cuestión sensible y deja la pregunta lo más abierta posible o incluso lo omitiría)

¿Ha experimentado alguna forma de discriminación racial o cultural dentro o fuera del campus universitario y cómo ha impactado en su experiencia?

¿Ha habido algún tipo de apoyo o orientación desde la universidad y/o el máster que te haya ayudado a adaptarte al sistema de estudios aquí? ¿En qué ha consistido? ¿Crees que es suficiente?

¿Ha encontrado redes de apoyo comunitario que le hayan facilitado la integración social y emocional? Si es así, ¿podría describir su experiencia?

¿Ha buscado servicios de asesoramiento y orientación académica durante su tiempo como estudiante internacional? En caso afirmativo, ¿cómo han ayudado estos servicios a manejar el estrés y las dificultades de adaptación?

¿Cómo ha sido tu experiencia de interacción con tus profesores?
(Fijarse en aspectos positivos y dificultades)

PREGUNTA COMODÍN: ¿Ha tenido la oportunidad de establecer relaciones interpersonales más cercanas con alguno de ellos? En caso afirmativo, ¿qué te ha aportado? ¿cómo ha influido esto en su experiencia académica y de adaptación?

¿Cómo describiría sus relaciones interpersonales con sus compañeros de clase y cómo han evolucionado desde su llegada?

¿Has podido interactuar con tus compañeros de estudios fuera de las clases? (fijarse y aclarar si ha sido con los autóctonos o los extranjeros)

¿Qué actividades complementarias ha participado desde su llegada y cómo han contribuido a su integración social?

¿Cómo ha sido su experiencia en términos emocionales relacionados con su adaptación al nuevo país y entorno académico?

Observar si sale el tema de soledad y entonces tirar del hilo, me parece invasivo preguntarlo directamente

¿cómo ha gestionado estos sentimientos?

¿Ha sido parte de grupos de apoyo emocional y psicológico? En caso afirmativo, ¿cómo ha sido su experiencia y cómo ha contribuido a su bienestar emocional y adaptación? En el caso negativo, ¿crees que te ayudaría que hubiera este tipo de programas? ¿En qué deberían consistir?

¿Cómo ha mantenido su identidad cultural propia mientras se encuentra inmerso en una cultura diferente desde su llegada?

¿Ha sentido que ha sido capaz de aceptar la cultura del país anfitrión y cómo describiría su proceso de adaptación y aceptación cultural?

Fuente: Elaboración propia

3. Consentimiento informado

Consentimiento informado para el entrevistado (Guión)

Mi nombre es Nestor Alejandro Benites Saavedra y soy estudiante del Máster Universitario en Psicología Social de la Universidad Complutense de Madrid. Actualmente, estoy llevando a cabo una investigación centrada en las vivencias y necesidades de los estudiantes internacionales que cursan estudios en un máster de la UCM. El propósito de este estudio es comprender cómo se pueden abordar estas necesidades y proponer ideas de programas de intervención para ofrecer apoyo y facilitar la adaptación, el éxito académico y personal de los estudiantes.

Me gustaría agradecerle su disposición por participar en esta investigación. Quisiera informarle que su participación es completamente voluntaria y que tiene el derecho de interrumpir la entrevista en cualquier momento si así lo desea. No buscamos respuestas correctas o incorrectas, sino, sus respuestas personales y sinceras en base a su experiencia, por lo tanto, todas son válidas y correctas.

También, quisiera solicitar su consentimiento para grabar el audio o video (como se sienta cómodo) de esta entrevista. La grabación nos permitirá analizar con mayor precisión los datos obtenidos para esta investigación. Quiero asegurarle que los datos recogidos serán tratados de manera confidencial y anónima, y se utilizarán exclusivamente para los fines de esta investigación.

¿Esta de acuerdo con brindarme su consentimiento para grabar esta entrevista?

- Si la respuesta es afirmativa, se procede con lo siguiente del guión y la entrevista
- Si la respuesta es negativa, agradecemos la participación y nos despedimos.

Agradezco nuevamente su colaboración y quedo a su disposición para cualquier duda o aclaración adicional.

4. Tabla de bloques temáticos, temas y subtemas

Bloques temáticos	Temas	Subtemas
A. Cultura y las diferencias culturales	a. Choque cultural y social	1. Grado de Formalidad e informalidad 2. Hábitos y costumbres 3. Aspectos positivos
	b. Comunicación intercultural y barreras lingüísticas	1. Dificultades en la expresión personal y comprensión. 2. Adaptación lingüística y malentendidos culturales.
B. Dificultades de integración	a. Obstáculos administrativos	1. Trámites burocráticos para obtener permisos de residencia y estudio.
	b. Discriminación y prejuicio	1. Experiencias xenófobas 2. Prejuicio y percepción de relacionalidad.
	c. Percepción de la educación	1. Diferencias en el sistema educativo y expectativas académicas.
C. Factores de protección	a. Apoyo comunitario y académico	1. Redes de apoyo comunitario que facilitan la integración social y emocional de los estudiantes extranjeros 2. Acompañamiento académico
	b. Apoyo emocional	1. Espacio seguro para compartir experiencias
D. Ajuste sociocultural	a. Integración social	1. Dinámica relacional entre compañeros 2. Relaciones con los profesores
	b. Separación	1. Mantenimiento de la identidad lingüística y cultural
E. Bienestar emocional	a. Adaptación psicológica	1. Estrés y estados emocionales relacionados con la adaptación 2. Sentimientos de soledad.
	a. Preservación de la identidad cultural propia	1. Vínculo cultural 2. Encuentros sociales como espacios de identidad y promoción de la cultura
F. Identidad etnocultural	b. Desarrollo de una identidad multicultural	1. Identidad multicultural 2. Adaptación a la cultura local
	c. Aceptación de la cultura de acogida	1. Comprensión y aceptación de los valores y normas locales 2. Apertura cultural a nuevas experiencias