

PERCEPCIONES SOCIALES Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DE  
JÓVENES DE LA REGIÓN CARIBE COLOMBIANA QUE MIGRAN A BOGOTÁ

JOSE DANIEL CANTILLO SAMPAYO  
JAMELYN ALEJANDRA RIAÑO MOLINA

Documento resultado de trabajo de grado para optar por el título de PSICÓLOGO

Directora: CRISTINA FUENTES MEJÍA  
Grado académico: Doctorado en Psicología

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA BOGOTÁ UVD  
COLOMBIA

2020

PERCEPCIONES SOCIALES Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL DE  
JÓVENES DE LA REGIÓN CARIBE COLOMBIANA QUE MIGRAN A BOGOTÁ

Sub-línea de investigación: PSICOLOGÍA Y DESARROLLO HUMANO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA BOGOTÁ UVD

COLOMBIA

2020

## RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional de un grupo de jóvenes de la región caribe colombiana que decidieron migrar a la ciudad de Bogotá. Fue realizada una investigación cualitativa, se contó con 10 participantes provenientes de la región caribe colombiana. Para la recolección de la información fueron empleadas dos estrategias: grupos focales y auto relatos, con el fin de obtener información acerca de las percepciones, emociones y vivencias en su proceso de migración. Por otra parte, los resultados evidencian que durante y después de la migración los jóvenes experimentaron momentos de angustia y temor; sin embargo, en el transcurso del proceso se encontraron motivaciones en su plan de vida; alcanzando logros propuestos y satisfacción en sus vidas. Para concluir, se evidenció que los motivos principales para migrar, son los siguientes: mejores oportunidades laborales, educativas y la construcción de una vida familiar; adicional, se evidenció regulación emocional cuando se trata de afrontar situaciones diversas.

Palabras clave: Percepción, Migración, Emoción, Regulación Emocional y Experiencia de Vida

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the social perceptions and emotional regulation strategies of a group of young people from the Colombian Caribbean region who decided to migrate to the city of Bogotá. A qualitative research was carried out, with 10 participants from the Colombian Caribbean region. Two strategies were used to collect the information: focus groups and self-reports, in order to obtain information about perceptions, emotions and experiences in their migration process. On the other hand, the results show that during and after the migration the youth experienced moments of anguish and fear; however, during the process, motivations were found in his life plan; achieving proposed achievements and satisfaction in their lives. To conclude, it was evident that the main reasons for migrating are the following: better job opportunities, educational opportunities and the construction of a family life; Additionally, emotional regulation was evident when it comes to dealing with diverse situations.

Key words: Perception, Migration, Emotion, Emotional Regulation and Life Experience

**CONTENIDO**

RESUMEN .....	iii
INDICE DE TABLAS .....	v
INDICE DE FIGURAS.....	v
INTRODUCCIÓN .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
PREGUNTA PROBLEMA .....	4
JUSTIFICACIÓN .....	5
OBJETIVOS .....	6
ANTECEDENTES.....	7
MARCO TEÓRICO.....	9
METODOLOGÍA.....	12
TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	12
CATEGORIAS.....	12
POBLACIÓN Y MUESTRA .....	13
INTRUMENTOS .....	15
PROCEDIMIENTO .....	17
RESULTADOS.....	19
DISCUSIÓN .....	26
CONCLUSIONES .....	28
RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS .....	35

## INDICE DE TABLAS Y CUADROS

<b>Tabla 1.</b> Caracterización de los Jóvenes de la Región Caribe que Migraron a la Ciudad de Bogotá.....	14
<b>Cuadro 1</b> Relatos de Vida.....	22

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Categorías.....	13
----------------------------------	----

## INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de investigación se tuvo como tema central las percepciones sociales y estrategias de regulación de un grupo de jóvenes de la zona Caribe colombiana ante su proceso de migración a la ciudad de Bogotá. Este cambio cultural genera diferentes impactos en la vida de las personas e impactos emocionales, afectaciones económicas, estilos de vida, cambios físicos.

Los jóvenes de la región caribe deben adaptarse al entorno ante lo cual deben asumir los cambios, las costumbres y de manera general búsqueda de empleo, dar continuidad a sus estudios y asumir con independencia otros cambios como el hecho de distanciarse de su familia. En la mayoría de los casos, estos cambios son elegidos por parte de los jóvenes para una mejora en su calidad de vida.

Para realizar este trabajo de grado se eligió la metodología cualitativa a partir de la cual se convocó a jóvenes de la región Caribe colombiana que migran a Bogotá quienes aceptaron ser participantes de este estudio. Así, se logró identificar que la migración es un fenómeno constante en el transcurso del tiempo, y que tiene causas diversas como la búsqueda de una mejor condición económica, oportunidades académicas. Son fases transitorias donde deben abandonar su origen e ir por mejores oportunidades de vida, enfrentando y adaptándose a otra cultura. Tanto las percepciones sociales como la regulación emocional fueron las temáticas a partir de las cuales se hizo análisis de la problemática enfrentada por los jóvenes de la región caribe que migran a la ciudad de Bogotá.

Salazar (2012) refiere que la percepción social permite la comprensión de factores sociales y culturales, influye en la motivación, aprendizaje y rasgos individuales. Otro campo influyente por la percepción, son las emociones, entendidas como aquellas reacciones psicofisiológicas que vive la persona cuando percibe un momento o situación, como lo son los migrantes, sujetos que deben movilizarse de un lugar a otro por motivos personales o sociales (Piras, 2016).

Por lo tanto, migración se entiende como el proceso de traslado de residencia desde un ámbito socio espacial, en el cual los seres humanos reproducen, producen e intercambian los elementos materiales y simbólicos necesarios para la satisfacción de sus necesidades e inquietudes vitales (Mármora, 2004, Bonilla, 2007. Citado por Aguerre, 2010).



Desde esta óptica, migrar constituye un movimiento donde las personas pueden pasar por momentos de vulnerabilidad, temor o tristeza, al tener que afrontar un nuevo estilo de vida y realidad, que requiere adaptarse a las circunstancias de la sociedad receptora.

El trabajo de grado que aquí se presenta, buscó identificar las percepciones, emociones y dentro de estos dos procesos mentales, conocer las experiencias y sentimientos vividos por un grupo de jóvenes caribeños en su migración a la ciudad de Bogotá, el trabajo se apoyó de teorías psicológicas y estrategias de investigación que respaldaron esta investigación.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El propósito principal de este trabajo investigativo consiste en identificar las percepciones sociales y regulación emocional que han vivido un grupo de jóvenes de la región caribe; los cuales deben migrar a la ciudad de Bogotá, en donde los jóvenes han decidido trasladarse por mejores oportunidades de vida y en búsqueda de un mejor proyecto de vida.

Además, la principal causa de migración en los jóvenes de la región del caribe radica en la pobreza; no obstante, esta causa afecta la calidad de vida de las personas que inician su etapa adulta; teniendo en cuenta, que carecen de instituciones educativas, empresas que brinden oportunidades laborales permitiendo un crecimiento personal constante, Por lo tanto, la migración se determina como el traslado desde la zona de origen a la zona de destino la cual se convierte en su residencia actual ( Sánchez, 2000).

La percepción es una parte fundamental de la consciencia donde se constituye la realidad como es experimentada. El resultado del proceso de la información que consiste de estimulaciones a receptores en condiciones que se generan a la actividad de cada persona entonces podría definirse como percepción (Carterette y Friedman 1982; citado por Castilla, 2006)

Por lo tanto, la percepción social como refiere Castilla (2006) es el estudio de la percepción sensorial se fundamenta como la sensación, la técnica, lo biológico y físico donde se constituye un campo de estudio del conocimiento del mundo exterior igual forma también se conecta hacia el estudio de los sentidos donde proporciona la percepción de todo lo que lo rodea a la persona.

Continuando con la regulación emocional se puede establecer como una estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso donde se incluye repuestas emocionales inducidas por estados del ánimo negativo y positivo (Páez, 2004).

Acompañando con el concepto de Fernández y Jiménez (2010) la emoción es un proceso psicológico que prepara a las personas para adaptarse y responder al medio donde su función principal es la supervivencia. Considerando que esta investigación convoca a jóvenes de la

región Caribe se puede evidenciar que experimentaron una serie de emociones en el traslado de su origen a la capital de Colombia, sujeto a la percepción que tenían por mejorar su proyecto de vida, estimulando sus propósitos para experimentar y sentir satisfacción, pasando por un proceso de regulación emocional para perseverar por las metas planeadas, conectándose con el mundo exterior diferente a su cultura y logrando una adecuada adaptación para continuar por un mejor propósito personal.

## **PREGUNTA**

¿Cuáles son las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional de un grupo de jóvenes de la región caribe colombiana que han migrado voluntariamente a la ciudad de Bogotá?

## JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se enfocó en estudiar las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional de un grupo de jóvenes de la región Caribe colombiana frente al proceso de migración de su tierra natal con rumbo hacia la ciudad de Bogotá. La presente investigación indaga por las percepciones y emociones, pero también por las experiencias que permiten la regulación emocional ante la situación de migración. Debido a que la situación de separarse de sus familiares y amigos provoca una experiencia difícil, así como el desafío de enfrentarse a cambio sociales, culturales donde puede llegar afectar su salud mental.

Colombia es un país de migraciones según el Departamento Nacional de Estadística [DANE] (2020) más de dos millones de colombianos se trasladaron de su ciudad de origen entre los años 1985 a 2015, sin embargo, se observó un aumento significativo entre 1995 a 2005 especialmente en la región del caribe; específicamente en Departamentos como Sucre, Magdalena y Bolívar. Esos Departamentos reportaron principalmente hechos de violencia por causa del conflicto armado. Las personas generalmente asumen el desplazamiento de sus tierras de origen tras la búsqueda de mejores oportunidades para su vida.

Para continuar, la migración no surge a partir de una decisión racional, sino que están involucrados diferentes factores socioculturales que no siempre van encaminado a una lógica económica. La experiencia de producción de otras personas son las que, en definitiva, dan la pauta para que los jóvenes tomen una decisión frente a la posibilidad de emprender una experiencia hacía algo que no conocen de primera mano, sino que es un imaginario alimentado por experiencias ajenas que se forman a partir de relatos, fotografías, conectividad por redes sociales y todo un conjunto de representaciones simbólicas del constructo social de éxito en personas (Revista de FLACSO-Ecuador, 2003)

Por lo tanto, el trabajo, estudia la situación por la que atraviesan los jóvenes caribeños a migrar a la ciudad de Bogotá, lo que lleva a la necesidad de investigar las percepciones sociales y

las estrategias regulación emocional que experimentan los jóvenes de la región Caribe. De manera tal, mediante estrategias obtener información relevante lo que es la realidad de migrar de un origen y adaptarse a un nuevo destino.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Determinar las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional de un grupo de jóvenes de la región caribe colombiana relacionadas con su experiencia y sus emociones alrededor de la migración voluntaria hacia la ciudad de Bogotá.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las percepciones sociales de un grupo de jóvenes de la región Caribe colombiana relacionadas con la migración voluntaria hacia la ciudad de Bogotá.

Caracterizar las estrategias de regulación emocional que un grupo de jóvenes de la región Caribe colombiana experimentan en su proceso de migración voluntaria hacia la ciudad de Bogotá.

Determinar experiencias y emociones por parte de los jóvenes durante el proceso de migración voluntario hacia la ciudad de Bogotá

## ANTECEDENTES

En esta sección del presente trabajo de grado serán expuestos estudios que soportan esta investigación y que facilitaron la discusión de los hallazgos del presente estudio.

Martins y Cruz (2009) realizaron un estudio cuyo objetivo fue indagar los efectos de la migración, así como los factores que influyen en su decisión de emigrar o no en jóvenes estudiantes de educación media de escuelas públicas localizadas en la sede Tauá-Ceará (Brasil). Fueron jóvenes mayores de 18 años, que además de frecuentar escuelas públicas, pertenecían a comunidades rurales. Fueron empleados grupos focales. Como resultados se evidenciaron imágenes de pertenencia, inseguridad y contraste; lo que indica presencia de emociones, sentimientos, afectos positivos y negativos a la hora de tomar la decisión de migrar o permanecer en su sitio de origen.

Por otra parte, Ciurlo (2016) realizó una investigación con el fin de encontrar dinámicas y otros fenómenos relacionados con las migraciones femeninas. Esta investigación fue realizada a un grupo de mujeres colombianas residentes en la capital de Buenos Aires con el propósito de identificar las causas presentadas para tomar la decisión de migrar. Por consiguiente, se empleó un estudio exploratorio por medio de entrevista. En la caracterización de la muestra se encontró que la mayoría eran mujeres profesionales; desempeñando cargos en el área de la salud, además en esta profesión se debe trabajar y estudiar al mismo tiempo. Como principal resultado se encontró que la motivación para migrar radica en la emancipación emocional, ya que en algunos casos puede contribuir a mejorar la calidad de vida en las mujeres, ayudando a la definición de aspectos de identidad y la consecución de objetivos.

Por lo tanto, la migración de jóvenes que deciden iniciar sus estudios académicos en otros países es constante; como enfatiza (Goetschel, 2017) la relación de la educación con la migración es persistente en Ecuador, en su investigación se utilizó instrumentos mixtos, especialmente para la identificación de aspectos socio económicos y variables educativas para reconstruir las experiencias de vida; y analizando los factores influyentes de la migración. Como resultado se obtuvo que la migración está muy presente en el campo de formación académica ya que se presta para nuevas oportunidades como la educación en una cultura diferente y con flexibles procesos de incorporación.

Para empezar, según Salvador (2012), el proceso migratorio tiene efectos negativos en la salud mental, estados de depresión, estrés y crisis de pánico; estos son sólo algunos de los problemas que presentan algunas de las personas que participan en este proceso. No obstante, los cambios pueden relacionarse por medio del estrés generando aspectos como incertidumbre y ansiedad por no obtener el resultado que se esperaba al realizar este desplazamiento.

Por otra parte, Fernández-Niño et al (2018) describieron en su estudio los estilos de vida y el estado de salud que presentan migrantes venezolanos y colombianos, esta investigación es descriptiva, como resultados se destacan síntomas depresivos clínicamente significativos, además se descubrió un alto estado de vulnerabilidad social.

Guzmán, et al. (2015), realizaron un estudio con población adolescente y adulta joven en la ciudad de México con una muestra de 177 estudiante a quienes el impacto de la migración familiar afecta más negativamente, aplicando una metodología mixta con escalas de recursos psicológicos, grupos focales y juego con marionetas. Ya que su proceso de adolescentes a adulto joven es cambiar de estrategias para un cambio de vida acompañado de aceptar la resiliencia y los recursos que lo rodean.

## MARCO TEÓRICO

A continuación, son expuestos los referentes teóricos y conceptuales del tema y objeto de estudio del presente trabajo de grado.

### **Percepciones Sociales**

La percepción social implica factores sociales y culturales; por tanto, la interacción entre los seres humanos y el ambiente se ve afectado por los procesos perceptuales; incluyendo factores como el reconocimiento de las emociones, atribuciones que se tienen del medio social y físico, (Santoro 2012).

Una parte fundamental para el comportamiento humano es la percepción social conectada al modo como se percibe el ambiente social y las acciones de las personas; así, la percepción social es un conjunto de juicios elementales que se elaboran por la particularidad y sus características de fenómenos o personas donde están compuestos por significados que se construyen a través de la experiencia materializándose en las creencias, emociones y valoraciones (Nater y Zell, 2015; Myers, 2000; citado por Hernández 2020).

La percepción social no solo depende de la naturaleza y estímulos, sino que resulta afectada por los estados momentáneos o permanentes de las personas y su contexto; así las personas poseen características de percibir la función de una relación donde implica inferir en estados no observables y sus características. Acompañado de predecir el comportamiento de los otros como los estados e intenciones donde el mecanismo de percepción es fundamental (Salazar, 2012).

A manera de comparación con los jóvenes de la región Caribe que deciden migrar se puede evidenciar que es un proceso de interpretación a la realidad social y esto conectado con las decisiones que los llevaron a trasladarse a la ciudad de Bogotá.



### **Regulación Emocional**

Thompson (1994), declara que la regulación emocional es el “proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta” (p. 106).

La regulación emocional consiste en una capacidad que tienen las personas para el óptimo manejo de emociones; las emociones presentan influencia en el comportamiento, su regulación depende del razonamiento alrededor de esas emociones experimentadas (Alzina, 2007). De este modo, la regulación emocional se puede implementar para expresar las emociones adecuadamente, donde incluye sentimientos y emociones; a su vez, deben ser regulados para prevenir estados emocionales negativos; sin embargo, los seres humanos viven momentos de impulsividad

Alzina (2007) señala que las habilidades de afrontamiento son estrategias que permiten regular y mejorar aquellos estados emocionales, logrando experimentar de forma voluntaria y consiente emociones positivas; gestionando el bienestar propio y obtención de una mejora continua en cuanto a calidad de vida.

La regulación emocional permite a las personas el manejo de sus estados emocionales a partir de diversas estrategias; las personas presentan estilos diversos que les permiten manejar y regular las emociones (Garrido, 2006). Por otro lado, la regulación emocional cognitiva puede llegar a influir en la activación de los sistemas cognitivos, conductuales y fisiológicos; existe una clasificación de esa regulación emocional: en adaptativa y no adaptativa en esta última, hay maximización de los efectos y pensamientos negativos, culpar a otros y auto culparse; mientras que en su forma adaptativa hay aspectos relacionados con la reducción de la gravedad de una situación, hay pensamientos tranquilos, se planean acciones y en general hay una reinterpretación positiva así como la aceptación (Medrano et al, 2013)

### **Migración**

Los procesos migratorios iniciaron en la época de la esclavitud con el desplazamiento de un territorio a otro; este proceso no contaba con los lineamientos apropiados en cuanto a los derechos humanos (Barou, 2001, citado por Yuing 2011). Por tanto, la migración se da ante la necesidad de encontrar mejores oportunidades de vida. Así, Sánchez (2000), considera que la movilidad de personas siempre existió, este fenómeno implica un desplazamiento o movimiento

espacial que tiene como objetivo buscar mejores oportunidades de vida de los individuos, ya sea porque su lugar de origen no cumplió con los criterios de proyección personal o había oportunidades para que la persona pueda crecer profesionalmente.

Como bien afirma Sánchez (2000), la persona cuando decide abandonar su lugar de origen o cambiar de sitio debe asimilar, afrontar y concientizar la situación del proceso de traslado debido a que se va a encontrar con posibles dificultades, donde cambiara la forma de convivir y desenvolverse en una sociedad distinta a la que venía acostumbrando.

Reyes (2002), destaca que la carencia de un empleo, motiva a la migración al extranjero; además, se evidencia un conjunto de factores integrados, entre los cuales se destacan las expectativas de mejoramiento, la insatisfacción con el país y la falta de confianza en este y en sus instituciones.

De acuerdo con el Consejo Nacional de Política Económica y Social [CONPES] (2015) un gran porcentaje de colombianos, prefieren migrar a Estados Unidos y España; teniendo en cuenta que la mayor causa de migración se debe al conflicto armado y la crisis económica vivenciada en Colombia. No obstante, Colombia se caracteriza por ser uno de los países con más desplazamiento de migración, registrando un histórico en los años 70 de personas que emigraron a Estados Unidos; además, en los años 80 se desplazaron a la ciudad de Venezuela y en los años 90 prefirieron como destino España.

Finalmente, según Sánchez (2000) la migración interna responde a los traslados generados dentro del mismo país de origen; es el cambio de residencia de estado o región a otro, como puede ser de rural a urbana, rural a rural, urbana a urbana o de urbano a rural.

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de Investigación**

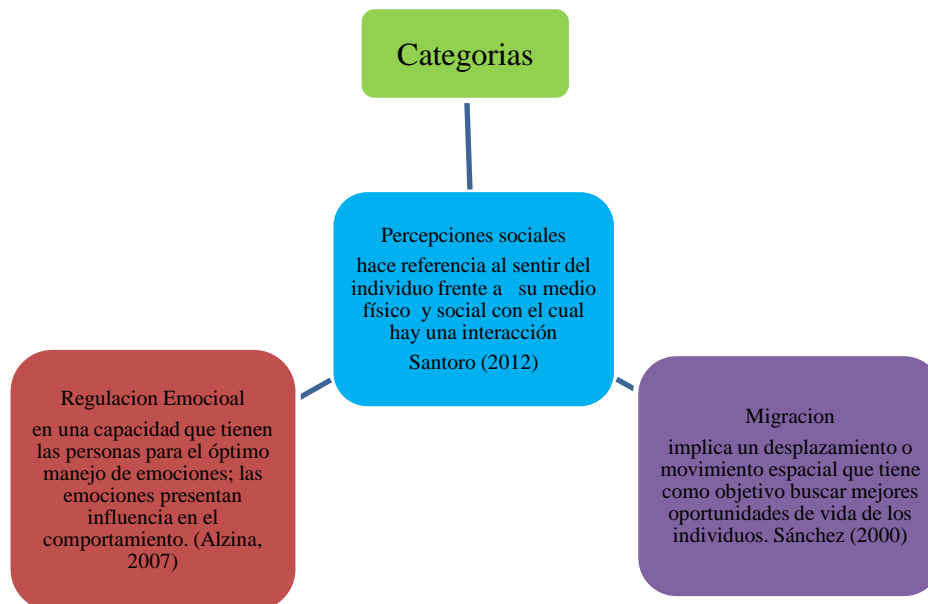
El presente trabajo de grado se fundamentó desde la investigación cualitativa, la cual permite desde una perspectiva interpretativa la comprensión y entendimiento del significado de las acciones de las personas; las aproximaciones desde este tipo de investigación no pretenden generalizar de manera probabilística los resultados a poblaciones más amplias, obteniendo necesariamente muestras representativas; incluso, regularmente no pretenden que sus estudios lleguen a repetirse (Hernández-Sampieri, Fernández & Baptista, 2014).

Por tanto, como se indicó anteriormente, el presente trabajo se realiza teniendo en cuenta la metodología de tipo cualitativo, con un enfoque fenomenológico; donde el propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández-Sampieri, Fernández & Baptista, 2014).

### **Categorías**

En este apartado del presente trabajo de grado serán expuestos las categorías principales que dieron estructura a la presente investigación y que facilitaron en el desarrollo de la metodología

### **Figura 1.**



## Participantes

Jóvenes de la región caribe que han migrado a la ciudad de Bogotá fueron los participantes del presente estudio los cuales se seleccionaron de manera aleatoria entre conocidos y familiares de los estudiantes a cargo de la investigación. De acuerdo con los criterios y disponibilidad de los jóvenes se obtuvo una muestra no probabilística de 10 jóvenes siendo 5 de sexo femenino y 5 de sexo masculino, frente a su estado de escolaridad se encontró que 1 de los participantes tiene educación básica primaria, 2 de los participantes tienen estudios de Bachiller, 3 de los jóvenes son estudiantes universitarios cursando cuarto semestre de ingeniería civil, otros cursan administración en salud ocupacional, 4 de los jóvenes tienen su título profesional, así: pedagogía infantil (1), administración pública (n=1), contador (n=1); y otro de los participantes, además de tener su título profesional es especialista en auditoría interna (n=1). Dos participantes son desempleados (n=2).

En la tabla 1 se puede detallar aspectos relacionados con los participantes.

### Tabla 1.

*Caracterización de los participantes: Jóvenes de la Región Caribe que Migraron a la Ciudad de Bogotá*

<b>JÓVENES</b>	<b>SEXO</b>	<b>ESCOLARIDAD</b>	<b>OCUPACIÓN</b>
N1	M	Bachiller	Desempleado
N2	F	Profesional	Pedagoga Infantil
N3	M	Estudiante universitario	Estudiante de ingeniería civil
N4	F	Profesional	Administradora Pública
N5	M	Primaria	Desempleado
N6	F	Especialista	Especialista en auditoría interna
N7	F	Profesional	Contadora
N8	M	Estudiante universitario	Estudiante de ingeniería civil
N9	F	Estudiante universitario	Estudiante administración en Salud ocupacional
N10	M	Bachiller	líder de proceso en una empresa logística

### **Estrategias para la Recolección de Información**

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos de la presente investigación fueron empleadas las siguientes estrategias de recolección que permitieron la recolección de información. A continuación, serán descritas.

### **Relato de vida**

Esta estrategia fue diseñada para recolectar información de las percepciones sociales y experiencias que han tenido los jóvenes de la región caribe con su proceso de migración hacia la ciudad de Bogotá. La cual permite una interacción entre el investigador y el investigado, donde se logra extraer un análisis basado en una buena interpretación en conocimiento de índole científico, siendo así una técnica cualitativa correspondiente al enfoque biográfico (Cruz, Reyes & Cornejo, 2012)

Para el presente trabajo de grado fue elaborado un formato de relato de vida con el fin de que los participantes pudieran escribir libremente alrededor de las experiencias que tuvieron en el proceso de migración (**Anexo # 6**). El formato del relato de vida fue elaborada por los estudiantes quienes realizan este trabajo de grado, con el acompañamiento de la asesora como par evaluadora de esta estrategia de recolección de información (ver Anexo #2).

### **Grupo Focal**

El grupo focal es una estrategia para la recolección de investigación propuesta desde la ruta cualitativa de investigación, de acuerdo a (Aigner, 2006; Beck, Bryman y Futing, 2004. Citado por Escobar y Bonilla 2009), los grupos focales son una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Además, Se han dado diferentes definiciones de grupo focal; sin embargo, son muchos los autores que convergen en que éste es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018)

El grupo focal fue elegido como estrategia en el presente trabajo de grado, con el fin de determinar las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional en los jóvenes provenientes de la región Caribe colombiana los cuales residen actualmente en la ciudad de Bogotá, Así mismo establecer una conversación alrededor de su traslado de su ciudad de origen a

la ciudad de Bogotá. Además, determinar las emociones que los jóvenes han experimentado en su proceso de migración voluntaria a la ciudad de Bogotá (**Anexo # 5**).

Para concluir, el grupo focal fue elegido como estrategia en el presente trabajo de grado, con el fin de reunir a los participantes (jóvenes provenientes de la región Caribe colombiana (los cuales residen actualmente en la ciudad de Bogotá) y establecer una conversación alrededor de sus percepciones con relación al traslado de su ciudad de origen a la ciudad de Bogotá. Además, determinar las emociones que los jóvenes han experimentado en su proceso de migración voluntaria a la ciudad de Bogotá.

Por otra parte, esta técnica permitió para indagar a mayor profundidad y recolectar información para la investigación. no obstante, debido a la emergencia sanitaria durante el año 2020 los grupos focales fueron realizados de manera virtual mediante la plataforma *zoom* como herramienta tecnológica; el cual fue dirigido por medio de un moderador a través del planteamiento de preguntas; además, se estimuló la participación de cada uno de los integrantes. Con el fin de recopilar aportes significativos y criterios que sirven como herramienta para determinar estrategias de adaptación durante su proceso de migración voluntaria a la ciudad de Bogotá.

## **Procedimiento**

### **Fase de acercamiento**

En primer momento los participantes fueron contactados, pero debido a la emergencia sanitaria y a la pandemia del Covi-19 se replantearon los mecanismos para la recolección de los datos, por lo tanto, se determinó realizar las estrategias por medio de herramientas tecnológicas, por consiguiente, el contacto inicial con los participantes fue vía telefónica y mensajes vía *whatsapp*, compartiendo el propósito de la investigación y extendiendo la invitación a ser participantes de este trabajo de grado con fines investigativos.

### **Fase de aplicación de las estrategias**

En primera medida se envió el consentimiento informado (Ver anexo 1), se indicó a los participantes que este documento es un requisito para proceder a utilizar la información brindada con fines académicos.

En segunda medida se envió a los participantes el formato de Relato de vida vía correo electrónico donde se les pidió que escribieran un escrito libre.

En tercera medida se realizaron los grupos focales por medio de la plataforma *zoom* dividiendo los participantes en dos grupos de 5 y planteando horarios en los que pudieran coincidir para lograr una mayor efectividad en los temas que se requerían. Se estipuló un tiempo determinado por 25 minutos cada grupo, se establecieron 8 preguntas construidas de manera estructurada que permitieron indagar y verificar los planteamientos iniciales tanto en los objetivos como el apoyo teórico y la aplicación metodología.

En estos grupos focales hubo 3 momentos.

- Inicio: bienvenida y agradecimiento por parte de los investigadores.
- Desarrollo del grupo focal: fue dirigido por un moderador, en cual inicio con el debate planteando las preguntas, donde hubo participación de cada uno de los integrantes. y se contó con un observador quien era también integrante de este trabajo de grado.
- Cierre del grupo focal

### **Fase de Análisis de datos**

Para el análisis de datos se realizó un análisis de contenido de los grupos focales y relatos de vida de los grupos focales a luz de las categorías del objeto de estudio:

- Percepciones sociales
- Estrategias de regulación emocional
- Experiencias y emociones

Para el análisis de datos se realizó un análisis de contenido en el que se describe la información plasmada en los Relatos de vida y los grupos focales a la luz de las tres categorías del objeto de estudio: percepciones sociales, regulación emocional y experiencias.



## RESULTADOS

Son expuestos los resultados obtenidos mediante las estrategias de recolección de información propuestas en la metodología y teniendo en cuenta que el objetivo general fue determinar las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional de un grupo de jóvenes de la región caribe colombiana relacionadas con la experiencia alrededor de la migración voluntaria hacia la ciudad de Bogotá.

Para identificar los resultados, en primer lugar se aplicó una guía de auto relato que consistía en que los jóvenes describían su historia y experiencias acerca de sus vivencias en la región caribe y su posterior traslado y adaptación a la ciudad de Bogotá, de tal manera que se reconocieron sentimientos y emociones como el miedo, tristeza, soledad, angustia, preocupación, de tal modo que se llegó a la comprensión del porque toman la decisión de migrar hacia la ciudad de Bogotá, ya que existe una fuerte influencia de la ciudad en relación con las motivaciones para desplazarse, debido a las mayores oportunidades de empleo, educación, salud, entre otras.

### Percepciones Sociales

La percepción social constituye un marco vivencial básico por medio de expectativas, motivaciones, experiencia y familiaridad cuando se unen en una persona o grupo para determinar la forma en la que se percibe una cosa, persona o institución, principalmente teniendo un marco de doctrina como la psicología social (Puican, 2014).

### Anexo 4, Narrativas

*Desplazarme hacia Bogotá fue toda una aventura, tuve sentimientos muy encontrados ya que iba enfrentarme a algo del cual no tenía conocimiento ni apoyo familiar cercano y el poco conocimiento que tenía en ese momento de la gran ciudad es la información que me brindaba mis amigos y familiares que ya habían tenido la oportunidad de haber vivido en Bogotá con anterioridad.*

*(Joven-femenino, 27 años).*

*“mi traslado a Bogotá influyó mis compañeros que terminaron el colegio, ya que ellos se encontraban viviendo en la ciudad de Bogotá y ellos me motivaron para que también saliera del pueblo, donde ellos podían conseguirme algún trabajo”*

*(Joven-masculino, 24 años).*

Identificando las percepciones sociales de los jóvenes permitió evidenciar que por medio de expectativas y experiencias de familiares o amistades obtuvieron un conocimiento o referente de lo que es la ciudad de Bogotá, sumando la necesidad laboral y falta de ofertas educativas la población decide buscar otros horizontes con mejores oportunidades para lograr sus proyectos de vida y vieron la ciudad de Bogotá como la primera opción para crecer educativa y económicamente para mejorar su calidad de vida.

Pero al trasladarse también les implicó cambios de adaptación al enfrentarse a culturas y costumbres diferentes, a esto se le agrega el cambio de horario, clima y esparcimiento, pero a pesar de todas las circunstancias todos llegan al hecho muy común que el trasladarse a la ciudad de Bogotá mejoro su calidad de vida.

### **Estrategias de Regulación Emocional**

La regulación emocional es un proceso o estrategia que guía a mantener, suprimir o aumentar un estado afectivo en curso mediante procesos internos o externos responsables de monitorizar, modificar y evaluar todas las reacciones emocionales para cumplir lo que se desea. Donde permite que el estado de ánimo vuelva al anterior con mayor o menor rapidez, sino que también involucra problemas físicos o psicológicos (Thompson 1994, p. 27-28; citado por Hervás, G., & Jódar, R. (2008).)

#### **Anexo # 5 Narrativas**

*“El día que tuve mi primer llamado para una entrevista en una temporal para el profesional en administración de empresas y la entrevista me la asignaron a las 8:00 am del día siguiente, lo que no me dio tiempo alguno para arreglarme el pelo como lo amerita la ocasión y simplemente me peiné y me maquillé como mejor creía que podría presentarme a dicha entrevista. Al llegar a la oficina y esperé el llamado donde la secretaría me dijo que con quien tenía entrevista a lo que yo le respondí el nombre de la persona. En ese momento ella me dice que vaya al baño que está al fondo a mano izquierda y me peine bien porque tras que la doctora no gusta de costeos y ese peinado no me favorecía, fue un momento muy incómodo para mí.*

*“Sentí mucha tristeza por dejar a mis padres, pero era necesario ir en busca de nuevas oportunidades”*

*(Joven-femenino, 30 años).*

Se identifica en las narrativas que a pesar del rechazo y lo complicado que es mantener y cumplir una meta, cuando se es aceptado en un grupo social suprime esos estados de ánimo no esperados y hay regulación de emociones.

En el proceso interno de soportar, afrontar y aceptar que debes ir por nuevas y mejores oportunidades logra regular las emociones donde permite que ese estado de ánimo se reestablezca para continuar por lo que se desea.

La regulación emocional que los jóvenes generan a causa del día a día en la ciudad de Bogotá, la respuesta estuvo enfocada al apoyo familiar que siempre ha estado ahí para cada momento de sus vidas y que llegar a casa y ser recibido por sus hijos les llena de fuerzas para seguir adelante y no rendirse ante las adversidades, o por otro lado tener comunicación con sus familias a la distancia a través de los diferentes medios de comunicación, la cual hace que se sientan cerca a sus seres queridos y a esas personas que hacen parte de sus vidas

### **Experiencias y Emociones**

Las emociones son tan fundamentales para el desarrollo humano ya que son procesos psicológicos tan valiosos servicios que logran que la persona se enfoque en lo que realmente es importante pues implica una serie de condiciones como diversos procesamientos cognitivos, patrones expresivos, comunicación y cambios fisiológicos donde tienen efectos motivadores que hacen que la persona se adapte a situación o a un entorno que constantemente está cambiando (Fernández y Jiménez, 2010).

Las emociones intervienen en la toma de decisiones como son los procesos cognitivos donde son momentos o experiencias obtenidas, ya sean positivas o negativas influyen en modificar los estados emocionales y entre más experiencias mayor control emocional optimizando la experiencia emocional donde se logre moldear y obtener seguridad a la hora de comunicar o de relacionarse (Márquez, 2008).

### **Anexo #5. Narrativas**

*“yo nunca había salido a una ciudad grande y hacerlo por primera vez me generaba un miedo y mucha incertidumbre” (Joven-femenino, 27 años).*

*” Mi experiencia significativa fue haber obtenido mi título de especialista nojoda! lo logré, valió la pena vivir en Bogotá” (Joven-femenino,30 años).*

*“el mejor momento de mi vida lo tuve en la ciudad de Bogotá, aquí nació mi hija y tenerla en mis brazos y poderla recibir con todas las cosas necesarias para la llegada de mi hija me llenó como persona”. (Joven-masculino,31 años).*

Como se evidencia en esta investigación, las emociones expresadas por los jóvenes se relaciona mucho el miedo y la tristeza las cuales fueron expuestas por ellos de manera unánime. En este sentido se ven enfrentados a sobrellevar esas emociones y vivida al dejar su familia, sus amigos y sus momentos vividos para emprender un viaje a la ciudad de Bogotá.

Aun así, obtuvieron experiencias muy significativas que han vivido en la ciudad de Bogotá y han marcado la vida de los jóvenes, son vivencias que hacen que esto cree lazos estrechos entre esta ciudad y cada uno de ellos

### **Resultados de la estrategia de recolección de investigación: Relato de vida**

Son aquellas vivencias que se describen la perspectiva individual como una narrativa escrita son métodos para comprender el contexto emocional y personal de la persona donde se analiza las experiencias y lo propósitos alcanzados o proyectos soñados. Siendo un enfoque biográfico que encuentra el dialogo entre el investigador y los participantes, convirtiéndose en posibles reflexiones, acciones para lograr construir un conocimiento. (Cruz, Reyes & Cornejo. 2012).

#### **Anexo # 6, Relato de vida**

Esta estrategia anunciada se deja como anexos ya que fueron retirados algunos datos como el nombre y números de identidad por temas éticos

#### **Cuadro 1. Relatos de vida**

<i>Motivos labores – Mejores oportunidades</i>	<i>Bogotá ha sido un entrenamiento en toda las</i>
--	--

	<i>áreas de la vida</i>
<i>Difícil Adaptación- Temor al afrontar una ciudad tan grande</i>	<i>Choque cultural</i>
<i>Mejor oportunidad educativa</i>	<i>No abandonar mi esencia</i>
<i>Sacrificio despegarse de la familia</i>	<i>Desplazado por el conflicto armado- recuerdos doloroso</i>
<i>Discriminación por ser costeños</i>	<i>La variación del clima</i>
<i>Pocas oportunidades en su tierra Natal</i>	<i>Maravillosa ciudad con mucho futuro</i>
<i>Agradecimiento a la ciudad de Bogotá por las oportunidades</i>	

Al momento de recorrer aquellas vivencias de vida se logra encontrar con diferentes contextos, sentimientos y propósitos, como un texto permite encontrar las vivencias significativas de los participantes, lo cual es muy valioso de la información recolectada mediante el relato de vida porque permitió analizar cada vivencia y permitir a los jóvenes participantes expresar sentimientos como el hecho de afrontar nuevos retos, pero cada acción, cada rechazo, cada dificultad fue sumando para perseverar por aquellas metas que hoy en día lograron.

Continuando con el análisis de resultados se encontró una nueva categoría y a la cual es muy fundamental por resaltar

### **Adaptación personal**

Es un ajuste o equilibrio con la persona que se refleja en los pensamientos, acciones y emociones. Es un equilibrio dinámico que está en constante transacción. Cuando no se logra una adecuada adaptación personal pueden presentarse manifestaciones como la baja autoestima, miedos, ansiedad y tristeza, pero igualmente hace referencia de encontrarse a uno mismo y a gusto, sino que también con la realidad o ambiente en que vivimos (Moreno, J. M., & García-Baamonde, M. E. 2009).

### **Anexo # 6 Relato de vida**

*“cogí nuevas fuerzas y continué mi camino” (Joven-masculino, 31 años).*

*“La adaptación no es fácil cuando decides cambiar tu casa, tu cultura, tus costumbres, pero cuando se trata de avanzar en tus proyectos como profesional no se debe enfocar en los contras al contrario estos ayudarán en tu crecimiento” (Joven-masculino, 19 años).*

*“Personalmente me siento radicado en Bogotá D.C y me gustaría vivir mucho tiempo aquí ya que siento haber encontrado el lugar idóneo para seguir mejorando como persona y ser humano” (Joven-femenino, 29 años).*

Cada participante tiene una historia significativa donde la mayoría se encontró esos momentos de adaptación personal de aceptar las dificultades y continuar por ese propósito, equilibrar y regular sus emociones para seguir esa transacción de manifestaciones con el objetivo de alcanzar lo que se desea.

### **Efectos de la migración**

Los argumentos de los jóvenes ponen en evidencia que la migración surge como un inicio de oportunidades de toda índole para los jóvenes, es decir sociales, laborales, familiares, educativos, entre otros. Por tanto, su principal causa migratoria va encaminada al mejoramiento de su calidad de vida, Una de las respuestas más presentes fue la búsqueda de oportunidades tanto laborales como educativas, toda vez que, los jóvenes buscaron una oportunidad en la ciudad de Bogotá que los ayudara a realizarse en lo personal y lo familiar.

Para continuar, la motivación de emigrar se puede evidenciar en la emancipación emocional, ya que en esta investigación el objetivo de los jóvenes es contribuir a mejorar la calidad de vida, expresado por los jóvenes podemos decir que la migración tiene consecuencias tanto positivas como negativas, dentro de lo manifestado por los jóvenes son cambios positivos como la oportunidad de empleo y mejorar su calidad de vida, en el aspecto negativo se ve reflejado en un sentimiento de pérdida de identidad, de sus cultural y costumbres.

Por otra parte uno de los cambios que más impactó en los jóvenes fue el papel de protagonismo que se ha logrado tener en la familia y en las decisiones que se toman dentro de las mismas, debido a que el estar en Bogotá y generar ingresos hace que estos puedan enviarles a

sus familias y contribuyan al desarrollo de las mismas, por esto cada decisión que se tomó en las familias debió ser consultada para que ellos dieran su visto bueno, algo que no se daba durante su vida en sus lugares de orígenes, puesto que al estar allí eran personas dependiente y sus padres no veían la necesidad de contar con sus opiniones en lo que se hiciera o dejara de hacer dentro de su núcleo familiar.

## **DISCUSIÓN**

A través de los instrumentos de relato de vida y Grupo focal se lograron evidenciar los diferentes estilos de vida y las etapas de migración; también, los impactos personales, donde alguna vez pensaron en desistir de continuar habitando en una ciudad distinta; además, se logró identificar temor y angustia, teniendo en cuenta que tomar una decisión como trasladarse no es nada fácil, ya que deben alejarse de sus familias. De acuerdo con Salvador (2012), el proceso migratorio tiene efectos negativos, se vincula con los procesos que tuvieron que vivir el grupo de jóvenes de la región caribe al decidir trasladarse a la ciudad de Bogotá, donde se puede generar momentos negativos.

Continuando, al realizar los grupos focales se logró evidenciar que la mayor parte de individuos corresponde al género femenino, ellas decidieron migrar teniendo en cuenta que en su pueblo o ciudad no obtuvieron oportunidades de crecimiento personal y profesionalmente; coincidiendo con la investigación de Ciurlo (2016) a partir de su investigación pretende expresar algunas dinámicas y fenómenos de las migraciones femeninos. Está claro que la motivación de

migrar se puede evidenciar en la emancipación emocional, teniendo en cuenta que las mujeres siempre han deseado conformar un hogar.

Se pudo determinar que los jóvenes tomaron la decisión de trasladarse con el deseo de obtener una formación académica adecuada; hay que tomar en cuenta que Bogotá tiene varias instituciones educativas donde se brindan grandes oportunidades. Además, por medio de los relatos de vida se evidencio que una de las metas con mayor prioridad era obtener un título profesional; concordando con Goetschel, 2017 quien afirma que la migración de jóvenes que deciden iniciar sus estudios académicos en otros países es constante, situación que se detectó en este trabajo de grado, pero a nivel interno.

Este trabajo de grado encontró asociaciones entre percepción social y emociones que vivieron el grupo de jóvenes de la región Caribe colombiana; como estos jóvenes tuvieron que vivir momentos de angustia, tristeza y desprecio en busca de un proyecto de vida. Al respecto, los seres humanos tienen sentido de logro, por eso se establecen metas.

Finalmente, de acuerdo con Garrido (2006) la regulación emocional es un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales utilizando diferentes tipos de estrategias para cumplir ese objetivo; es lógico pensar, que los jóvenes por apresurarse tengan que recibir vivencias negativas; sin embargo, al transcurrir el tiempo los jóvenes pueden adaptarse a la ciudad de Bogotá, además, aprendieron a sobrevivir e interactuara con personas diferentes a sus costumbres habituales; también, regularon sus emociones, teniendo en cuenta que no desistieron en abandonar y regresar, sino al contrario, continuaron y encontraron un motivo para lograr su objetivo.



## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta que el propósito de esta investigación fue identificar las percepciones sociales y las estrategias de regulación emocional en un grupo de jóvenes de la región caribe colombiana que han migrado voluntariamente a la ciudad de Bogotá.

De acuerdo a todo el análisis de la información se logró identificar que los jóvenes se exponen de forma permanente a una ambivalencia emocional, debido a que se enfrentan a diferentes emociones como la tristeza, miedo, alegría, y felicidad, de tal manera se ven expuestos a sufrir de enfermedades mentales.

Por otro lado, se encuentra una relación significativa entre los procesos migratorios y las tres categorías del objeto de estudio: percepciones sociales, regulación emocional y emociones ya que la migración va más allá de desplazarse de un lugar a otro e implica exponerse a circunstancias que pueden ser detonantes de afectaciones psicológicas no solo para los jóvenes sino para sus familias, los cuales son parte fundamental en el proceso de los jóvenes.

Los testimonios de los jóvenes ponen en evidencia que la migración surge como inicio de oportunidades para ellos, mediante sus experiencias significativas y desagradables que han pasado estos jóvenes con su proceso de adaptación en la ciudad que, a su vez, esto les ha servido para acoplarse en ella.

Por otra parte los procesos migratorios generan diferentes dinámicas a nivel social y comunitario, llevando a modificar patrones culturales y comportamentales en los sujetos, aunado a estos el impacto a nivel psicológico de la población migrante, donde las expresiones emocionales, principalmente las que generan malestar en los individuos salen a flote, y depende de la capacidad de adaptación al cambio, los mecanismos de afrontamiento y las redes de apoyo, llevar a feliz término su proceso de readaptación cultural y social.

También es muy claro que su proceso de migración se procede para su formación educativa y laboral y que gracias a la ciudad de Bogotá han podido cumplir sus metas, le abrió muchas puertas y les ha brindado oportunidades y no solo en lo laboral también en lo educativo ya que este fue el objetivo inicialmente planteado por los jóvenes.

### **RECOMENDACIONES**

Se recomienda dar continuidad al presente estudio; con un número mayor de participantes, adicionalmente se recomienda buscar aquellos jóvenes universitarios que decidieron migrar de su tierra natal y se puedan brindar un respaldo por parte de la universidad.

Por otra parte, se recomienda llevar a cabo programas de regulación emocional a los estudiantes para que los jóvenes puedan enfrentar situaciones adversas y no desistir de sus planes de vida.

Por último, se recomienda emplear las categorías de estudio de esta investigación en otros estudios e intervenciones y acompañamientos psicológicos para con jóvenes migrantes para explorar sus comportamientos como también establecer programas de acompañamiento a la población en la ciudad de Bogotá promovido inclusive por parte de la universidad, buscando el apoyo de entidades y de los sectores públicos y privados.

## REFERENCIAS

- Agurre, L (con Bonilla). (2010). El fenómeno migratorio y su relación con la crisis de la noción moderna de ciudadanía: análisis de tres propuestas. (*tesis de [Licenciatura]*). Universidad de Buenos Aires, Recuperado de [http://repositorio.filo.uba.ar/bitstream/handle/filodigital/1099/uba\\_ffyl\\_t\\_2010\\_858568.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.filo.uba.ar/bitstream/handle/filodigital/1099/uba_ffyl_t_2010_858568.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alzina, B., Pérez, N (Con Salovey y Mayer, 1997). (2007). Las competencias emocionales. *Educación*, 10(), 61-82. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Castilla, C. A. A. (2006). Enfoques teóricos sobre la percepción que tienen las personas. *Horizontes pedagógicos*, 8(1), 1.

- Consejo Nacional de Política Económica y Social [CONPES] (2015). Antecedentes históricos y causas de la migración. *Cancillería de Colombia*. Recuperado de <https://www.cancilleria.gov.co/colombia/migracion/historia>
- Ciurlo, A. (2016). Migraciones calificadas: el caso de las colombianas en Buenos Aires. *Scielo*. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-85852016000300145&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-85852016000300145&script=sci_arttext)
- Cruz, Reyes & Cornejo. (2012). Conocimiento Situado y el Problema de la Subjetividad del Investigador/a. *Scielo*. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2012000300005&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-554X2012000300005&script=sci_arttext)
- Departamento Nacional de Estadística. [DANE] (2020). Colombia, Estimaciones de la Migración. 1985-2005 y Proyecciones 2005-2020. Nacionales y Departamentales. *DANE información para todos*. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/movilidad-y-migracion>
- Druetta, D. M. (2011). Jóvenes, migraciones digitales y brecha tecnológica. *Scielo*. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcps/v52n209/v52n209a8.pdf>
- Escobar, J., Bonilla, F. (con Aigner 2006). (2009). Grupos focales: Una guía conceptual y metodología. *Cuadernos Hispanoamericano de psicología*, Vol. 9 No. 1, 51-67. Recuperado de [http://sacopsi.com/articulos/Grupo%20focal%20\(2\).pdf](http://sacopsi.com/articulos/Grupo%20focal%20(2).pdf)
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Niño, J. A., Vásquez-Rodríguez, A. B., Víctor Alfonso Florez-García, Rojas-Botero, M., Luna-Orozco, K., Navarro-Lechuga, E & Rodríguez-Pérez, D. A. (2018). Modos de vida y estado de salud de migrantes en un asentamiento de barranquilla, 2018. *Revista De Salud Pública*, 20(4), 530. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.15446/rsap.V20n4.75773>

- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538304.pdf>
- Goetschel, A. M. (2017). Mujeres adolescentes y jóvenes, migración e inclusión educativa. *Repositorio Digital FLACSO Ecuador*. Recuperado de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/12017>
- Guzmán-Carrillo, K. Y., González-Veduzco, B. Sh. & Rivera-Heredia, M. E. (2015). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), pp. 701-714.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y salud*, 19(2), 139-156. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Hernández Salamanca, O. G. (2020). Percepción social de la orientación escolar en orientadores de Bogotá. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía [Edición Electrónica]*, 31(1), 131–144. <https://doi-org.ezproxy.uniminuto.edu/10.5944/reop.vol.31.num.1.2020.27294>
- Hernández, S. (2014). Metodología de la investigación, 6 Ed. Mcgraw-hill/interamericana editores, s.a. de C.V. (págs. 471-499). Miembro de la cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg.Núm.736. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

- Karla P. Martins Ferreira<sup>1</sup> y Zulmira Á. Cruz Bomfim. (2009). ¿Quedar o partir? Afectividad y emigración de jóvenes del sertão semi-árido (Ceará-Brasil). Recuperado de [https://mach.webs.ull.es/PDFS/Vol10\\_1y2/Vol10\\_1y2\\_j.pdf](https://mach.webs.ull.es/PDFS/Vol10_1y2/Vol10_1y2_j.pdf)
- Márquez-González, María, & Fernández de Trocóniz, Maria Izal, & Montorio Cerrato, Ignacio, & Losada Baltar, Andrés (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4),616-622.[fecha de Consulta 28 de Julio de 2020]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72720417>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, A. y Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en universitarios de Córdoba. *Revista Psykhe*, 22 (1), 83-96. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v22n1/art07.pdf>
- Medrano, L., Muñoz, R., y Cano, A. (2016). Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, 22, 47-54. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/310839096\\_Procesos\\_cognitivos\\_y\\_regulacion\\_emocional\\_aportes\\_desde\\_una\\_aproximacion\\_psicoevolucionista](https://www.researchgate.net/publication/310839096_Procesos_cognitivos_y_regulacion_emocional_aportes_desde_una_aproximacion_psicoevolucionista)
- Moreno, J. M., & García-Baamonde, M. E. (2009). Adaptación personal y desarrollo lingüístico en niños víctimas de maltrato. *Boletín de psicología*, 96(6), 17-34. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N96-2.pdf>
- Muñoz González, G. (2002). Temas y problemas de los jóvenes colombianos al comenzar el siglo XXI '. *Scielo*. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v1n1/v1n1a06.pdf>
- Páez, D. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de psicología*, (82), 25-44.

- Piras, G. (2016). Emociones y migración: Las vivencias emocionales de las hijas y los hijos que se quedan en origen. *Psicoperspectivas*, 15(3), 67-77.
- Puican Cornejo, C. Y. (2014). Percepción social de la ciencia y tecnología en fieles cristianos, católicos protestantes y pentecostales. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16640/PuicanCornejoCeciliaYvette2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Revista de FLACSO-Ecuador. (2003). La migración vista desde el lugar de Origen. *Los claros oscuros de la migración*. Recuperado de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/2160/4/RFLACSO-I15-10-Herrera.pdf>
- Reyes, M. E. (2002). Contribución metodológica para el análisis de la emigración internacional (*Tesis de pregrado en Economía*). Universidad del Valle. Facultad de Ciencias Sociales y Económicas. Cali, Colombia
- Rodríguez Salazar, T. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultural. *Papers: revista de sociología*, (87), 145-159.
- Salazar, J., Montero, M., Muñoz, C., Sánchez, E., Santoro, E., & Villegas, J. (2012). Percepción social. En *psicología social* (pp. 77-109). México: Trillas. Recuperado de [http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/1059/264\\_3.pdf?sequence=1](http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/1059/264_3.pdf?sequence=1)
- Salvador Chevez, J. (2012). Vista de Los efectos psicológicos de la migración parental sobre la autoestima de los adolescentes en zonas de alta tradición migratoria. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnología*, 1 (2), 71-126. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/bc14/9151de5ef1f1bf005abff8cd5fc37217d4ff.pdf>

Sánchez, E. (2000). Definiciones y conceptos sobre la migración. *Recuperado de [http://caterina.udlap.mx/u\\_l\\_a/tales/documentos/lri/guzman\\_c\\_e/capitulo1.pdf](http://caterina.udlap.mx/u_l_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf)*.

Tiempo. Dane. (1985-2015). Nación. Las cifras que demuestran por qué Colombia es un país de migraciones. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/especial-con-datos-sobre-las-migraciones-internas-en-colombia-264990>

Yuing, T. (Con Barau). (2011). Migraciones y Administración de la Vida en el Mundo Global. *Scielo*. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242011000100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242011000100002)

## **ANEXOS**

### **Anexo#1**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Con este estudio se pretende determinar las percepciones sociales del grupo de jóvenes de la región caribe colombiana relacionadas frente a la experiencia y emociones alrededor de la migración voluntaria hacia la ciudad de Bogotá, su participación consistirá en elaborar un escrito donde describa su historia de vida acerca de su vida en la región caribe y su posterior traslado y adaptación a la ciudad de Bogotá, la información recolectada será consignada por escrito con el propósito de identificar sus percepciones, además se trabajara en grupo focales que permitan determinar estrategias de adaptación que lleven a la posible regulación emocional, se realizara por la herramienta tecnológica zoom, esta información será grabada y posteriormente transcrita.



Después de conocer las características de la investigación, conociendo que el proyecto no representa riesgo de ningún tipo para mí o mi familia y aclarando que la información que usted nos proporcione será utilizada para fines académicos, deseo manifestar que estoy de acuerdo en participar en el estudio titulado: “PERCEPCIONES SOCIALES Y EMOCIONES EN JÓVENES DE LA REGIÓN CARIBE QUE MIGRAN A BOGOTÁ”. Por lo tanto, me comprometo libremente a participar del taller y el autorelato.

Firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**Anexo#2**  
**AUTORELATO**

**Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Elabore un escrito de una página en el que describa su historia de vida acerca de su vida en la región caribe y su posterior traslado y adaptación a la ciudad de Bogotá.

Se recomienda que en la escritura de este documento personal escriba sus pensamientos, opiniones, emociones, sentimientos.

**Sobre las percepciones sociales de jóvenes de la Región Caribe que migran a la ciudad de Bogotá.**

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN
Identificar las percepciones sociales del grupo de jóvenes de la región caribe colombiana relacionadas con la experiencia y emociones alrededor de la migración voluntaria hacia la ciudad de Bogotá
OBJETIVO DEL GRUPO FOCAL
Determinar estrategias de adaptación que lleven a la posible regulación emocional por parte de los jóvenes durante su proceso de traslado voluntario hacia la ciudad de Bogotá.

PREGUNTAS EJE	
Participantes grupo focal: Iniciales de su nombre.	
1. ¿Hace cuánto tiempo se trasladó de su municipio de origen a la ciudad de Bogotá?	
2. ¿Qué sentimientos existieron en ustedes durante su traslado hacia la ciudad de Bogotá?	
3. ¿Cuáles fueron las principales motivaciones para trasladarse a la ciudad de Bogotá?	
4. ¿qué cambios ha percibido en su vida personal y familiar con el traslado de su ciudad de origen a Bogotá?	
5. ¿Cómo perciben Bogotá?	

6. Podría describir una experiencia significativa o gratificante vida en Bogotá	
7. Podría describir una experiencia desagradable vida en Bogotá?	
8. Cómo hace usted para sobrellevar esas emociones causadas por las situaciones generadas en el día a día de la ciudad de Bogotá?	

**Anexo # 4.**  
**NARRATIVAS**

*“mi decisión por trasladarme a la ciudad de Bogotá fue por asuntos laborales ya que en mi pueblo las oportunidades de trabajo son escasas, o la otra forma por poder tener trabajo es por favores políticos”*

*(Joven-femenino, 28 años).*

*Mi motivación para trasladarme fue por posibilidad de estudios, se me facilito el traslado porque algunos familiares están viviendo en la ciudad*

*(Joven-femenino, 26 años).*

*“mi traslado a Bogotá influyó mis compañeros que terminaron el colegio, ya que ellos se encontraban viviendo en la ciudad de Bogotá y ellos me motivaron para que también saliera del pueblo, donde ellos podían conseguirme algún trabajo”*

*(Joven-masculino, 24 años).*

*“porque estando en la ciudad podía ayudar a mi familia y también estudiar una carrera profesional”*

*(Joven-femenino, 29 años).*

*“Bueno yo sentí mucho miedo porque me iba a enfrentar a una ciudad totalmente desconocida”*

*(Joven-femenino, 29 años).*

*“el mejor momento de mi vida lo tuve en la ciudad de Bogotá, aquí nació mi hija y tenerla en mis brazos y poderla recibir con todas las cosas necesarias para la llegada de mi hija me llenó como persona”.*

*(Joven-masculino, 31 años).*

*” lo mejor que me pudo pasar fue el primer día que entré a la universidad como estudiante, ser el primero de mi familia en tener esa oportunidad, ya que en mi casa ni mis padres ni mis tres hermanos mayores lo habían hecho y tener esa responsabilidad y a la vez esa fortuna de dar lo mejor para ser mejor y para que mi familia lo sea se vuelve irreplicable”*

*(Joven-masculino, 21 años).*

*Además, oportunidad de trabajo para mi otro cambio fue al adaptarme a esta ciudad no fue tan fácil, tuve que cambiar varias culturas, cambios de horario y clima para mí eso fue un cambio negativo.*

*(Joven-femenino, 27 años).*

*Yo percibí a Bogotá como una ciudad fría y no precisamente por el clima que está ofrece sino por la cultura de las personas natales de la ciudad de Bogotá. Las personas de acá no son como la gente de la costa, muy poco te saluda, cada quien vive su vida encerrados en sus casas y apartamentos, no se siente la familiaridad que se vive en la costa.*

*(Joven-femenino, 26 años).*

*Para mi Bogotá es una ciudad que ofrece oportunidades, pero a su vez es muy complicada, las personas viven a la defensiva y cuando uno se le acerca a alguien desconocido estas personas piensan que uno os hace con la intención de robarlos*

*(Joven-masculino, 19 años)*

## **Anexo # 5**

### **NARRATIVAS**

*“yo nunca había salido a una ciudad grande y hacerlo por primera vez me generaba un miedo y mucha incertidumbre”*

*(Joven-femenino, 29 años).*

*“Sentí mucha tristeza por dejar a mis padres, pero era necesario ir en busca de nuevas oportunidades”*

*(Joven-femenino, 28 años).*

*Desplazarme hacia Bogotá fue toda una aventura, tuve sentimientos muy encontrados ya que iba enfrentarme a algo del cual no tenía conocimiento ni apoyo familiar cercano y el poco conocimiento que tenía en ese momento de la gran ciudad es la información que me brindaba mis amigos y familiares que ya habían tenido la oportunidad de haber vivido en Bogotá con anterioridad.*

*(Joven-femenino, 27 años).*

*Bogotá me abrió muchas muchas puertas y me ha dado oportunidades tanto en lo laboral y en lo educativo*

*(Joven-masculino, 24 años).*

*Fueron muchos cambios radicales en mi vida primero fue lograr ser independientes y mejorar mi calidad de vida y la de mi padre, y tener mi carrera profesional*

*(Joven-femenino, 30 años).*

*Fíjate que el cambio fue demasiado primero porque me dio la oportunidad de trabajo y con eso pude sacar a mi familia adelante en un negocio en el pueblo y con eso pude ayudar a mi familia, también tuve la oportunidad de estudiar.*

*(Joven-femenino, 29 años).*

*Bogotá es una ciudad en la que existe mucha discriminación, muchas veces un sale a buscar un arriendo y los avisos dicen (se arrienda habitación no costeños) o en otras ocasiones los arrendatarios notan el acento costeño de uno simplemente dicen que esta apartado o que ya no lo están arrendando*

*(Joven-masculino, 25 años).*

*Lo que menos me gusta de Bogotá es su transporte público, debido a la inseguridad que se vive en el sistema de Transmilenio, es tedioso vivir atemorizado de que algún momento te pueden robar.*

*(Joven-masculino, 24 años).*

*” Mi experiencia significativa fue haber obtenido mi título de especialista nojoda! lo logré, valió la pena vivir en Bogotá”*

*(Joven-femenino, 30 años).*

*como lo expresa (Joven-femenino, 30 años)” el día que tuve mi primer llamado para una entrevista en una temporal para el profesional en administración de empresas y la entrevista me la asignaron a las 8:00 am del día siguiente, lo que no me dio tiempo alguno para arreglarme el pelo como lo amerita la ocasión y simplemente me peiné y me maquillé como mejor creía que podría presentarme a dicha entrevista. Al llegar a la oficina y esperé el llamado donde la secretaria me dijo que con quien tenía entrevista a lo que yo le respondí el nombre de la persona. En ese momento ella me dice que vaya al baño que está al fondo a mano izquierda y me peine bien porque tras que la doctora no gusta de costeños y ese peinado no me favorecía, fue un momento muy incómodo para mí.*

*Otra vivencia fue la expresada por (Joven-masculino, 31 años)” mi momento más desagradable en la ciudad de Bogotá fue aquella tarde de diciembre cuando estaba retirando la plata de mi sueldo de un cajero automático en el sector de Venecia y unos hombres en un taxi me subieron al mismo y me llevaron, dejándome en un potrero a las afueras de la ciudad de Bogotá sin un peso y bajos los efectos de la escopolamina. Eso me hizo sentir que no valdría la pena seguir en esta ciudad, pero mi familia estuvo ahí para seguir luchando por nuestros sueños”.*

*(Joven-femenino, 25 años)” Venía en el Transmilenio hablando por celular con mi mamá, con mi tono de voz y riéndome con ella por los cuentos que me estaba refiriendo por*



*celular, en eso un señor muy bien vestido me queda mirando con despotismo y me dice negra. Eso me dolió mucho por que sentí que hubo racismo o discriminación por parte de él y quise llegar rápido a mi destino y poder bajarme y no volver a pasar por situaciones como estas”.*

## **Anexo # 6**

### **RELATOS DE VIDA**

#### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Elabore un escrito de una página en el que describa su historia de vida acerca de su vida en la región caribe y su posterior traslado y adaptación a la ciudad de Bogotá.

Se recomienda que en la escritura de este documento personal escriba sus pensamientos, opiniones, emociones, sentimientos.

¡¡¡Hola!!!

Mi nombre es \_\_\_\_\_, proveniente de la ciudad de Valledupar, soy Administradora de Empresas egresada de la Universidad Popular del Cesar, especialista en Auditoría de Control Interno y Aseguramiento egresada de la Universidad Libre sede Bogotá.

Hace 6 años me encuentro en la ciudad de Bogotá la razón que me trajo a esta fría ciudad era por motivos laborales en Valledupar toqué muchas puertas por un año y medio después que me gradué de mi pregrado siendo agotadora esta búsqueda tome la decisión de coger mis maletas y continuar tocando puertas pero en otra ciudad, al inicio no fue fácil llegar a Bogotá adaptarme a su comida, cultura, el frío y sabiendo que la familia estaba lejos pero con el tiempo eso cambió. Inicie mi búsqueda enviando hojas de vida por las bolsas de empleo virtual, luego las hice presencial, lo cual tenía muchas entrevistas pero el resultado era el mismo “su perfil es muy alto” o la frase de siempre “cualquier cosa la llamamos” algo que nunca pasó, pero en medio de toda esa búsqueda que llego a hacer frustrante en una de las tantas entrevistas hubo una que hizo que llegara al tope y es que me dijeron que no contrataban costeños eso para mi fue humillante, lo que por un momento me hizo desistir y desviarme de mi enfoque pero así mismo como me sentí cogí nuevas fuerzas y continué mi camino, al tiempo encontré trabajo en un hospital en el sur de Bogotá que tampoco fue fácil el trayecto por un año y dos meses que duré en este empleo, decidí y que ya era tiempo de cambiar y encontrar algo mejor que es donde me encuentro hoy en día, logré mi especialización, y logré independizarme.

El inicio fue duro y quisiera volver a casa pero aún no es el momento, Bogotá ha sido mi campo de entrenamiento en toda las áreas de mi vida, le agradezco mucho a esta ciudad por abrirme las puertas y formarme en lo que soy hoy en día, no es mi cultura no es mi casa, acá estoy prestada, lo importante de todo esto es no dejar mi esencia y saber de dónde vengó de mi región caribe.

Gracias por leerme, cordialmente

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Mi nombre es \_\_\_\_\_ soy de un pueblo llamado San Martín de Loba – Bolívar, este pueblo está a las orillas de rio Magdalena, empezaré contando que como vengo de una familia matriarcal, las mujeres en mi familia tienen un papel importante en esta, mayormente nos encargamos de las decisiones que conciernen al futuro de los integrantes en ella, por tal motivo desde que estaba en la media vocacional ya sabía para que ciudad iba y donde me iba a quedar, mi vida transcurrió sin mayores percances, ya que como estaba en el bachillerato, las obligaciones eran ir al colegio, lavar mi ropa y hacer tareas, de estas últimas tengo muy gratos recuerdos ya que la mayoría se hacían en mi casa y en grupo, en mi pueblo mi casa se encuentra en una calle comercial, por lo que el tránsito de motos- principal transporte- y personas es bastante concurrido, así que por las tardes después de 1.00pm nos sentábamos en la puerta de la calle a hacer tareas y burlarnos de cualquiera que pasara y nos diera un motivo, a eso de las 6.00pm cada quien se iba para su casa, las veces que raramente iba a hacer tareas en otra casa, mi abuela

y yo teníamos un horario establecido, yo sabía que antes de 6.00pm ya debía estar en mi casa, para las fiestas y salidas de integración también fue lo mismo, me iban a buscar algunos de mis amigos o amigas a las 7.00pm y a las 10.00pm ya debía ir en camino a casa, esto lo cuento porque una de mis tías al irme del pueblo y siendo testigo de la autoridad que ejerce mi abuela en la casa, dijo y cito textualmente “Mami usted va a mandar a Rosi para allá – Bogotá – esa ciudad es grande y se la va a comer” mi abuela al escuchar eso, vino y me acompañó todo el año 2010 que estuve aquí y como era todavía menor de edad, pues me trajo el año siguiente ya en 2do semestre en la universidad, las cosas se desmadraron un poco ya para entonces acababa de cumplir 18 años y las nuevas amistades, el rollo de ser universitario y el choque cultural hicieron de mí casi una nueva persona, además el horario de clases influyó bastante ya que estudiaba por la tarde – noche, ahí conocí lo que era beber vino – en la costa era con aguardiente o cerveza- conocí el olor a la mariguana- nunca se me dio por probarla por miedo a quedarme enganchada- supe que era ir a conciertos de gente que uno solo veía por televisión, aprendí a escuchar otro tipo de música, también a enseñar a mis nuevas amistades sobre mi cultura y vocabulario, o que en la costa llamamos “Costeñol”, era un choque cultural bastante fuerte, de estar en completa libertad de sentarme en la puerta de la calle hasta la 9.00pm, escuchar música por todos lados, a estar encerrada en cuatro paredes y que todas las puertas de la casa estén cerradas, no conocer a tus vecinos y escuchar un tipo de música que nos estas acostumbrada a oír, desestabiliza a cualquiera, en fin, ahora es un poco más tolerable, pero siempre vivo para ese diciembre en el cual regreso otra vez a mis costumbres y siempre hasta el final de mis días espero volver a Loba, esa que siempre me espera con los brazos abiertos.

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_ y esta es mi Historia.

Soy Administradora de Empresas egresada de la Universidad de Pamplona, terminé mis estudios profesionales en el 2015, salí de mi pueblo natal San Martín de Loba-Bolívar en busca de nuevas oportunidades laborales visitando varias ciudades iniciando en la ciudad de Bogotá, la cual no fue fácil el inicio, ingrese varias hojas de vida y logré emplearme en una empresa como Coll Center, en realidad al ver las pocas ofertas laborales opté por enfrentarme a esta labor, la cual con el tiempo me di cuenta que no era lo que quería y no era para lo que había estudiado, intenté ingresar hojas de vidas en otros cargos pero no resultó, por lo cual decidí regresar a casa, se me presentó la oportunidad por medio de un familiar irme para Barranquilla en busca de empleo pero no resultaron las cosas.

No es fácil encontrar trabajo cuando no tienes experiencia laboral, pero esto no me detuvo seguí

tocando puertas e intenté nuevamente en Bogotá y esta vez se dieron las cosas, logré ingresar a trabajar en una universidad que es donde me encuentro laborando hoy en día.

La adaptación no es fácil cuando decides cambiar tu casa, tu cultura, tus costumbres, pero cuando se trata de avanzar en tus proyectos como profesional no se debe enfocar en los contras al contrario estos ayudarán en tu crecimiento.

Hoy estoy agradecida con esta ciudad por las oportunidades que me ha brindado, cada día aprendo y me lleva a esforzarme más por lograr las cosas que me ayudarán no solo a mi si no a mi familia, aunque debo reconocer, que muchas veces me siento sola en esta ciudad estando lejos de ellos, pero recuerdo que es por ellos que me esfuerzo y estoy aquí para retribuirle lo que sembraron en mi.

Deseo volver a mi tierra, a mi región, pero todo será en su momento por ahora hay que seguir avanzando.

Gracias por leerme, quien les escribe.

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Mi nombre es \_\_\_\_\_, estudiante del tercer semestre en seguridad y salud en el trabajo de la corporación universitaria UNIMINUTO, mis anteriores estudios son auxiliar de enfermería y un técnico en administración de la salud.

Anteriormente vivía en Montería Córdoba, una ciudad con un clima cálido, gente cariñosa, amable, vivía con mis hijas, soy madre soltera, tenía mi trabajo en un consultorio dermatológico, pero un día cualquiera, tomo la decisión de mudarme a la ciudad de Bogotá, por motivos de quererme superar, pensando en que siempre quise ser una profesional y mas adelante poder dar a mis hijas una mejor vida.

Fue un cambio muy duro, con muchos miedos, dado que inicialmente no tenia un trabajo, deje todas mis cosas, llegue sin nada, solo me acompañaba Dios y mis ganas de salir adelante, pero como a los 20 días, me llama un amigo que le enviara la hoja de vida y que me presentara alas 7

de la mañana , si empiezo a trabajar gracias a Dios, ya sentía un poco mas de alivio, pero ahora vienen los nervios de aprender a conocer el sistema del Transmilenio, también me genera un poco de susto, mi vida en ese momento se sentía un poco sola, no tenía a mis hijas, ellas quedan estudiando en montería, pero siempre pensaba que pronto estaría con ellas, esa era la fuerza que me impulsaba a salir adelante, ya para el mes de agosto entro a estudiar, me sentía feliz, pues pensaba en que por fin iba a poder cumplir ese sueño, por el que un día decidí dejar todo atrás y llegar a una ciudad, la cual no conocía, sentía un poco de temor, algunas amistades me decían que era un poco peligrosa y me generaba aun mas miedo, pero hoy solo puedo decir que me siento feliz de haber dado este paso, ya por fin pude traer a estudiar alas niñas acá y me ha ido bien, siempre con fe en Dios para que las cosas se me den, e conocido personas muy generosas que me han brindado apoyo.

En cuanto a la seguridad, aun no he tenido esas malas experiencias, trato de cuidarme, para poder evitarlas un poco, Bogotá es una ciudad muy bonita, con personas que aun le muestran mucha generosidad, me gusta mucho su clima y hoy día puedo decir que todo cambio genera miedos, pero es normal, uno siempre debe velar por cumplir sus sueños, sus metas, pienso que ya estoy cerca y que lo lograre.

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Soy \_\_\_\_\_ tengo 24 años de edad, procedente de El Banco Magdalena un pequeño municipio al sur del departamento, es un municipio de buen ambiente donde se vive de manera tranquila y agradable pro desafortunadamente no cuenta con suficientes oportunidades para todos sus habitantes. Actualmente vivo en la ciudad Bogotá D.C donde llevo aproximadamente 8 años y me encuentro estudiando Ingeniería Civil, recurrí a esta ciudad en busca de oportunidades donde me ha ido muy bien gracias a las cantidades de oportunidad que esta ciudad brinda y es lo que admiro de ella, adicionalmente me gusta su clima y la calidad de vida

que esta brinda a sus habitantes.

Personalmente me siento radicado en Bogotá D.C y me gustaría vivir mucho tiempo aquí ya que siento haber encontrado el lugar idóneo para seguir mejorando como persona y ser humano, y muchos aspectos más que nos ayudan a mejorar la calidad de vida.

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Mi nombre es \_\_\_\_\_ tengo 23 años y nací en El Banco un municipio del departamento del Magdalena donde he vivido la mayor parte de mi vida de manera tranquila y agradable. Tuve que dejar mi tierra y desplazarme hasta Bogotá donde Actualmente vivo hace 7 años, esta ciudad me parece maravillosa con mucho futuro, lo que vine a buscar por lo cual decidí habitarla y quiero seguir viviendo en esta ciudad todo el tiempo, son pocas las cosas que no me gustan de Bogotá y una de ellas es la constante variación de su clima, en un momento hay sol y al instante ya todo es diferente y está lloviendo, pero eso no es motivo para querer irme de

esta ciudad si aquí encuentro un sinfín de oportunidades que no encontré en ningún otro lado.

No pretendo olvidarme de mi tierra, allá tengo casi toda mi familia, me gusta ir a visitarlos y seguirá siendo así, pero mi vida se encuentra aquí en Bogotá.

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Mi nombre es \_\_\_\_\_, soy oriundo de Chimi (Bolívar), nací un 14 de sep 1998, viví en San Pedro frío estando en la barriga de mi madre, posteriormente mi familia se traslado a chimi Bolívar (De donde es toda mi familia) , en aquel tiempo era época de mucho conflicto armado y llegando a mi tierra hubo un enfrentamiento de las FARC con la policía, mi mamá fue retenida sola en el puerto del Banco Magdalena , Digo sola porque mi viejo tuvo que quedarse en San Pedro frío , se desempeñaba como minero , somos desplazados por el ya mencionado conflicto armado (Fue en dos ocasiones , una en el 98 y otra en el 2003) , la del 98 hicieron caminar a mis viejos y hermanos mayores durant días , mi mamá estaba embarazada en ese momento de mi.

En chimi la violencia ni disminuía , por lo contrario las muertes eran cada vez más frecuentes y los asesinatos atroces, ¿pero y que ? Es mi tierra allí nací y no se alcanzan a imaginar cuánto disfruto cuando voy , así me ponga rojito y piensen que soy de la capital , allá está mi corazón con mi gente , con mis familiares y amigos.

Si me extendí un poco y se preguntaran porque esa introducción tan bárbara , era para hacer la comparación. Solo imaginen que los cambien de su confort, de dónde se sienten bien , que tengan que irse de su tierra y eso implica despedirse de familiares y amigos , te vas pero dejas el corazón , emocionalmente eso ya es muy fuerte.

Llegar a la Gran ciudad de Bogotá a pasar muchas necesidades , desprecios y hasta burlas, es fuerte pero sabemos adaptarnos, así hicimos mi viejo al principio iba a abasto a ver las sobras de las frutas que dejaban y mirar que podía hacer con ellas , poco a poco se fue abriendo campo y logro adquirir una carretilla y comprar la fruta para vender , mientras nosotros estudiábamos , mi hermano mayor se quedó en chimi , y a mí hermana Bogotá la cambio (peleas , Drogas , malas amistades) y eso seguía siendo fuerte dolía , Bogotá nos consumía poco a poco , mi hermanito menor se enfermó por el clima (Se le reventaron los oídos ) no paraba de llorar y solo incómoda vamos a un familiar de mi papá.

En fin , solo relatar y recordar es doloroso, logramos adaptarnos , mi papá cambio de empleo y le comenzó a ir muy bien (Siempre ha Sido un verraco ) ahora mi hermana cambio (Dejo las peleas , drogas y demás) , mi hermano mayor vino y no quiso estudiar y comenzó a trabajar y en el momento que quiso hacerlo no le fue tan fácil , yo por otra parte estudio Ing. Civil en la UGC , y con muchos sueños en mi mochila.



### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Mi nombre es \_\_\_\_\_, tengo 20 años de edad, oriundo de chimi Bolívar corregimiento de san Martín de Loba Bolívar, radicado desde hacen 2 años en la ciudad de Bogotá donde llegué en busca de oportunidades para un mejor modo de vida ya que acá viven varios de mis familiares y esto me ha facilitado poder acoplarme. Aunque no ha sido muy fácil salir de un pueblo donde las cosas son más a la mano como la comida y poder estar cerca de mis abuelos que son las personas con las que siempre he compartido. Por otro lado, las oportunidades laborales no son como uno las imagina al momento de planificar venir a la

ciudad de Bogotá porque estando acá es cuando uno se da cuenta que hay una serie de dificultades que se presentan antes de iniciar la vida laboral, como el requisito de la experiencia que se le exige a jóvenes que apenas vamos a emprender el camino de lo laboral. Otros factores que hacen que uno piense en dejar todo tirado y regresar a su lugar de origen es vivir momentos como los atracos, inseguridad, amenazas y las cosas que pasan en una ciudad tan grande. Espero que el esfuerzo que hace uno por venirse en busca de su sueño de vida inicie a dar los resultados esperados lo más pronto posible y todo esto sea una enseñanza para fortalecerme como ser humano.

### **Historia de vida: del Caribe colombiano a Bogotá**

Soy de un municipio que está ubicado al sur del departamento del Magdalena, Llamado pijiño del Carmen (Magd) es un pueblo de gente noble, humilde y trabajadora

Pose muchas riquezas, cómo lo son; la ganadería, la agricultura y la pesca  
Así mismo de esta manera se gana la vida y se vive el día a día  
Cómo campesinos trabajamos la tierra y entre las otras actividades mencionadas,  
Se lleva una vida digna

Pero mirando desde otro punto de vista  
Carecemos de otras cosas, ejemplo; expectativa a una educación superior, laboral y a una mejor

calidad de vida

Por tanto, estos son unos de los factores que me llevaron a tomar la decisión de buscar otros ideales, gracias a mi Dios los he ido obtenido, Ya llevo unos pocos años radicada en la capital Me acostado mucho, no ha sido para nada fácil acá todo es diferente,

Pero también al mismo tiempo entiendo que las oportunidades las he conseguido aquí Con sacrificio porque es donde se llega a la parte donde se tiene que dejar todo, incluso comodidades, la familia etc.

¡Con la motivación de buscar grandes expectativas!!!

Agradeciéndoles de antemano su atención, recibida un cordial saludo.