Mobile Minds in Motion Project

Guía para el personal

Qué hacer cuando un estudiante de movilidad lo está pasando mal

Una guía práctica para las Oficinas de Relaciones Internacionales y los Servicios de Orientación

Consejos prácticos

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Introducción

Qué hacer cuando un estudiante de movilidad está pasando por dificultades

Guía práctica para Oficinas de Relaciones Internacionales y Servicios de Apoyo Psicológico y de Orientación

Este documento es para ti.

No eres terapeuta. Pero a menudo eres la primera persona a la que un estudiante de movilidad acude o la primera que nota que algo no va bien. Eso es más importante de lo que crees.

Esta guía te ofrece herramientas prácticas y concretas:
qué observar, qué decir, qué hacer.
No teoría. Solo orientación práctica.

En esta guía encontrarás:

1. Por qué es importante actuar y cuándo hacerlo
2. Cómo iniciar la conversación
3. Dificultades comunes y qué puedes hacer
4. Derivación a servicios de apoyo sin que el estudiante sienta que es algo grave
5. Referencia rápida: qué hacer en cada etapa

No necesitas resolverlo todo.
Pero tu capacidad de observar, preguntar y hacer seguimiento puede marcar una gran diferencia en su bienestar.

1. Por qué actuar y cuándo hacerlo

El estudiantado de movilidad afronta presiones emocionales, académicas, sociales y prácticas, a menudo todas a la vez. Lo que lo hace más difícil es que muchas personas sienten que deberían estar disfrutando de esta experiencia. Por eso, a menudo no mencionan cuando las cosas se complican.

Los momentos de mayor riesgo

Conviene ser especialmente proactivos en estos momentos:

1

- **Las primeras dos o tres semanas tras la llegada:** aquí suelen alcanzar su punto máximo el aislamiento, la desorientación y el caos práctico.

2

- **Períodos de exámenes:** la presión académica agrava todo lo demás.

3

- **Justo antes de volver y después del regreso a casa:** el choque cultural inverso es real y a menudo pasa desapercibido.

En qué fijarse

No hace falta esperar a que un/a estudiante diga "lo estoy pasando mal". Fíjate en estas señales:

Un/a estudiante puede expresar dificultades diciendo:

- "Estoy bien, no te preocupes por mí". (demasiado rápido, demasiado a menudo)
- "No me di cuenta de que sería así".
- "Estoy muy cansado/a todo el tiempo".
- "Últimamente me cuesta dormir".
- "Todavía no conozco realmente a nadie aquí".
- "Solo quiero irme a casa".

Fíjate también en cambios de comportamiento: dejar de participar en actividades a las que antes se apuntaba, correos repetidos sobre cuestiones pequeñas, faltas a citas o un descenso visible de la energía o de la implicación.

Recuerda: las pequeñas señales importan.

Un/a estudiante que envía tres correos sobre el mismo documento no está siendo difícil: puede sentirse desbordado/a.

2. Cómo iniciar la conversación

No necesitas una ocasión especial ni una cita formal para preguntar cómo está alguien. Una pregunta sencilla y genuina basta para abrir la puerta.

2.1 Pregunta directamente, pero con delicadeza

Muchos/as estudiantes no compartirán voluntariamente que lo están pasando mal a menos que alguien les pregunte. Hazlo de una manera que les facilite decir que sí.

Un/a estudiante podría decir:

- "Estoy bien, de verdad".
- "No es nada serio".
- "No quiero molestar a nadie".

Podrías decir:

- "Me alegra que lo estés llevando, pero quiero comparte de verdad cómo estás. ¿Cómo van realmente las cosas?"
- "Incluso las cosas pequeñas se pueden acumular. ¿Hay algo que te haya estado preocupando?"
- "No me molestas en absoluto. Precisamente para eso estoy aquí".

2.2 Normaliza lo que está sintiendo

Muchos/as estudiantes creen que son los/las únicos/as que lo están pasando mal. Una respuesta genuina y no minimizadora puede reducir la vergüenza y ayudarles a abrirse.

Podrías decir:

- "Lo que estás sintiendo es muy común: a muchos/as estudiantes les pasa algo parecido, especialmente en las primeras semanas".
- "No significa que no seas capaz de afrontarlo. Significa que la situación es realmente exigente".
- "Echar de menos tu casa no significa que te hayas equivocado".

2.3 Escucha antes de intentar resolver

Tu primer impulso puede ser arreglar el problema de inmediato. Intenta resistirlo, al menos al principio. Los/as estudiantes que se sienten escuchados/as tienen muchas más probabilidades de aceptar el apoyo práctico.

Haz lo siguiente:

- Déjale hablar sin interrumpir.
- Refleja lo que oyes y comprueba que has entendido: "Entonces, parece que el problema del alojamiento está añadiendo mucho estrés a todo lo demás. ¿Es así?"
- Pasa a las soluciones solo cuando haya tenido espacio para expresarse.

Puedes decir:

- "Eso suena muy difícil. Cuéntame un poco más qué ha estado pasando".
- "¿Cuánto tiempo llevas sintiéndote así?"
- "¿Qué es lo que más te está pesando ahora mismo?"

2.4 Termina con un siguiente paso claro

No dejes la conversación abierta sin más. Incluso un pequeño seguimiento concreto puede marcar una gran diferencia.

Podrías decir:

- "Volvamos a hablar el jueves. Te escribiré por correo".
- "Voy a enviarle el contacto del servicio de orientación. No tienes que escribirles ahora mismo, pero está bien tenerlo".
- "Si algo cambia antes de que volvamos a hablar, por favor ráznoslo. Estoy aquí".

3. Dificultades más frecuentes y qué hacer

Las situaciones que aparecen a continuación se basan en los datos de la encuesta del proyecto MMM y en las respuestas abiertas del estudiantado. Combinan las dificultades comunicadas con mayor frecuencia con riesgos clave propios de cada etapa que el personal probablemente encontrará en la práctica. En cada caso, encontrarás lo que un/a estudiante podría decir y lo que podrías hacer y decir en respuesta.

3.1 Estrés, ansiedad y sensación de desbordamiento

El estrés es el hallazgo más claro y más constante en las distintas etapas de la movilidad en la encuesta MMM. Alrededor de la mitad del estudiantado informó de estrés relacionado con la presión social, académica o financiera con mucha frecuencia o de forma constante.

Un/a estudiante podría decir:

- "Siento que voy atrasado/a en todo."
- "No me puedo concentrar y no sé por qué."
- "No estoy durmiendo bien y me siento con ansiedad todo el tiempo."

Podrías decir:

- "Vamos a ir paso a paso. ¿Qué es lo más urgente ahora mismo?"
- "Parece que todo se te está haciendo muy cuesta arriba. ¿Has hablado con alguien: una amistad, un/a tutor/a, alguien de confianza?"
- "Hay apoyo psicológico disponible: es gratuito y confidencial. ¿Te ayudaría si te envío la información?"

Qué hacer:

- Ayuda a priorizar: pídele que identifique el problema más urgente y empezad por ahí.
- No le sobrecargues con demasiada información u opciones si ya se siente desbordado/a. Mantén el mensaje simple.
- Deriva pronto al servicio de orientación o apoyo psicológico y preséntalo como un recurso normal, no como una respuesta de crisis.

3.2 Soledad y aislamiento social

Cuando los/las estudiantes describieron sus dificultades con sus propias palabras, la categoría de integración social y soledad fue la preocupación más nombrada con mayor frecuencia (citada por casi el 30% de los/las estudiantes). Destaca después de regresar de la movilidad. Muchos/as estudiantes nunca la nombran directamente. A menudo se expresa como: "Siento que no pertenezco aquí".

Un/a estudiante podría decir:

- "Solo salgo con otros/as estudiantes Erasmus".
- "Los/las estudiantes locales no me incluyen de verdad".
- "Siento que estoy al margen de todo".

Tú podrías decir:

- "Es muy común, y no significa que estés haciendo algo mal. Los/las estudiantes locales a **menudo** ya tienen **grupos** establecidos y lleva tiempo".
- "¿Hay alguna actividad o evento que se acerque a lo que hace habitualmente tu grupo?"
- "Puedo ponerte en contacto con el programa de acompañamiento; no es tarde para unirte".

Qué hacer:

- Conéctales con un/a compañero/a o programa de acompañamiento entre iguales lo antes posible. No esperes a que te lo pidan.
- Sugiere eventos específicos próximos, no solo "involúcrate".
- Haz un seguimiento en una semana: "¿Pudiste ir a ese evento?"

3.3 Nostalgia y pensar en volver a casa

Aunque la nostalgia no aparece entre las cinco dificultades más valoradas con mayor frecuencia en los datos de la encuesta MMM, es una experiencia cualitativamente relevante, especialmente en las primeras semanas y en estudiantes de países no europeos. También es un tema que el personal menciona con frecuencia en conversaciones directas con los/las estudiantes.

Un/a estudiante podría decir:

- "Echo mucho de menos mi casa".
- "Estoy pensando en acortar mi estancia de movilidad".
- "Pensé que estaría ilusionado/a, pero me siento triste".

Tú podrías decir:

- "Echar de menos casa es algo completamente normal; no significa que no te estés adaptando o que hayas tomado la decisión equivocada".
- "¿Puedes contarme más sobre lo que echas más de menos? A veces ayuda ponerle nombre".
- "Antes de tomar cualquier decisión sobre irte, hablemos de ello. Los sentimientos suelen cambiar durante las primeras semanas".

Qué hacer:

- Reconoce el sentimiento directamente; no tengas prisa por tranquilizar ni por cambiar el enfoque.
- Explica que es habitual sentirse así en las primeras semanas y anima a hablar de las cosas antes de tomar una decisión definitiva. De hecho, la mayoría de los/las estudiantes que se sienten así en las primeras semanas suelen alegrarse de haberse quedado.
- Si están pensando seriamente en irse, involucra al servicio de orientación antes de realizar cualquier trámite administrativo.

3.4 Vivienda, finanzas y estrés práctico

Los problemas de vivienda y alojamiento son el segundo factor desencadenante más mencionado por los/las estudiantes en la encuesta MMM (17,7 %), seguido muy de cerca por las dificultades financieras. Los eventos estresantes prácticos, como los problemas de vivienda, las becas o ayudas que se retrasan y los procedimientos poco claros, se convierten muy rápidamente en fuentes de estrés emocional. Los/las estudiantes que no encuentran alojamiento no solo se sienten molestos/as: también pueden sentirse ansiosos/as, distraídos/as y tener dificultades para centrarse en sus estudios.

Un/a estudiante podría decir:

- "Nadie responde a mis correos electrónicos".
- "No entiendo qué tengo que hacer".
- "Mi beca aún no ha llegado, y este mes no tengo suficiente dinero".

Tú podrías decir:

- "Lamento que esto haya sido tan poco claro. Permíteme explicarte exactamente qué pasos seguir a continuación".
- "Averiguaré quién puede ayudarte con la beca y te daré respuesta antes de que termine el día".
- "Hay una cosa que podemos hacer ahora mismo. El siguiente paso sería...".

Qué hacer:

- Identifica el problema concreto; no dejes que la conversación se vuelva demasiado general".
- Divide el proceso en pasos numerados y facilítalos por escrito
- Envía una actualización incluso cuando no haya novedades. La incertidumbre genera más estrés que las malas noticias".
- Ofrece un único punto de contacto, no una lista de departamentos".

3.5 Después del regreso: la etapa olvidada

Muchos/as estudiantes experimentan un descenso emocional real cuando vuelven a casa. Los datos de MMM muestran que la soledad y los sentimientos depresivos se intensifican tras el regreso. La soledad se sitúa entre las tres dificultades más frecuentes e intensas en la etapa posterior a la movilidad y casi uno/a de cada cinco estudiantes informa de depresión en esta fase. Pueden sentirse desconectados/as de amistades que no vivieron la experiencia, sentir nostalgia por la movilidad o simplemente sentirse vacíos/as. A esto a menudo se le llama "choque cultural inverso" y, en gran medida, es invisible en la mayoría de los sistemas de apoyo.

Un/a estudiante podría decir:

- "Nadie en casa entiende lo que viro".
- "Pensé que estaría feliz de volver, pero me siento vacío/a".
- "Echo de menos a las personas que conocí. Me siento más solo/a aquí que cuando estaba fuera".

Tú podrías decir:

- "Lo que describes es muy común después de una experiencia intensa como esta. Tiene un nombre: 'choque cultural inverso', y suele pasar".
- "Puede ayudar mantener el contacto con las amistades que hiciste e encontrar formas de hablar sobre lo que viviste. También podemos organizar una breve sesión de desahogo aquí en la oficina".
- "Si este sentimiento persiste, puede merecer la pena hablar con alguien. Puedo ponerte en contacto con nuestro servicio de orientación".

Qué hacer:

- Envía un correo de seguimiento en un plazo de dos semanas tras el regreso, con algo tan simple como: "¿Cómo va tu readaptación?".
- Ofrece una breve conversación de reingreso; no tiene por qué ser formal.
- Ten en cuenta que los/as estudiantes de grado son más propensos/as a lidiar con este choque cultural inverso que los/as estudiantes de máster.

4. Derivación a apoyo piscológico sin que parezca algo importante

Una de las cosas más útiles que puedes hacer es derivar a un/a estudiante al apoyo psicológico antes de que esté en una crisis. Cuanto antes, mejor. Pero la forma en que lo haces también importa.

4.1 Qué puede hacer sentir malestar a los/las estudiantes

- Sentir que los/las están "enviando" o "apartando" con otra persona.
- Preocuparse de que la derivación signifique que hay algo muy grave mal con ellos/as.
- No saber qué esperar de una sesión con un/a profesional.
- Estigma cultural en torno a la salud mental (especialmente en estudiantes de ciertos orígenes).

4.2 Cómo hacer que la derivación sea algo normal

Podrías decir:

- "A muchos/as estudiantes les resulta útil hablar con alguien fuera del contexto académico. Nuestro/a profesional de apoyo está ahí para eso. No es un servicio de crisis, es una conversación".
- "No tienes que estar en un mal momento para usar el apoyo psicológico. Muchos/as estudiantes lo usan simplemente para tener un espacio donde pensar las cosas".
- "Te envío el enlace ahora mismo. Puedes reservar cita tú mismo/a cuando quieras".

Consejo práctico:

Cuando compartas los datos de contacto, envíalos directamente; no te limites a decir "échale un vistazo". Un/a estudiante que está mal no lo hará.

Si un/a estudiante expresa pensamientos de autolesión o dice que no está bien, sigue el protocolo de salud mental de emergencia de tu institución y contacta de inmediato con el servicio de apoyo correspondiente. No tienes que manejar esto solo/a.

Cada derivación es un paso hacia el apoyo.
Tú puedes ser la razón por la que un/a estudiante reciba la ayuda que necesita.

5. Guía rápida: qué hacer en cada etapa

Usa esta guía como lista de comprobación. No necesitas hacerlo todo a la vez, pero ten en cuenta que cada una de estas acciones puede marcar una gran diferencia. Algunas acciones son más relevantes para la universidad de origen, otras para la universidad de acogida y algunas requieren coordinación entre ambas. Adapta la lista según tu función.

1 Antes de la salida (principalmente la universidad de origen)

- ✓ Incluye una nota sobre el ajuste emocional en tu comunicación previa a la salida, no solo sobre aspectos logísticos.
- ✓ Comparte una descripción realista basada en la experiencia de un/a estudiante que ya haya participado: "Así son realmente las primeras semanas".
- ✓ Asegúrate de que la información sobre los servicios de orientación esté incluida y sea visible, no esté oculta.
- ✓ Confirma que los acuerdos de acompañamiento o mentoría estén establecidos antes de la llegada.

2 En las primeras dos a tres semanas (principalmente la universidad de acogida)

- ✓ Envía un mensaje de bienvenida proactivo, no solo de bienvenida, sino una pregunta real: "¿Cómo te estás adaptando?".
- ✓ Organiza/promueve un evento social que reúna pronto a estudiantes internacionales y locales.
- ✓ Responde rápidamente a las consultas administrativas. Incluso una respuesta en espera reduce la ansiedad.
- ✓ Detecta a los/as estudiantes que parezcan aislados/as o excesivamente estresados/as y contáctalos/as directamente.

3 Durante los períodos de exámenes (la universidad de origen y/o de acogida, según el caso)

- ✓ Envía un correo breve reconociendo que este es un momento de presión y recordando que hay apoyo disponible.
- ✓ Responde especialmente a los/as estudiantes que se ponen en contacto contigo con inquietudes, aunque te parezcan pequeñas.
- ✓ Deriva a los/as estudiantes al servicio de apoyo académico, administrativo o de orientación que corresponda.

4 Antes y después del regreso (principalmente la universidad de origen)

- ✓ Envía una guía de reingreso dos semanas antes de la vuelta: qué esperar desde el punto de vista emocional, no solo administrativo.
- ✓ Haz seguimiento por correo electrónico dos semanas después del regreso: "¿Cómo va tu readaptación?".
- ✓ Ofrece una breve conversación de reingreso, especialmente a los/as estudiantes de grado, que a menudo encuentran la transición más difícil.

Una última cosa

No necesitas resolverlo todo. No necesitas tener todas las respuestas. Lo que necesitas es hacerte presente, preguntar y hacer seguimiento. Un/a estudiante que siente que alguien se preocupa de verdad ya está en una mejor posición que quien ha tenido que gestionar todo solo/a. Eso está a tu alcance, cada día.