

**El impacto de la nostalgia en el proceso de adaptación de migrantes colombianos en
Melbourne, Australia**

Danna Paola Ramirez Nuñez

Tutora

Ana María Henao

Facultad de Sociología

Universidad Santo Tomás

Bogotá, D.C.

2025

Agradezco profundamente a mis padres, quienes han estado siempre presentes y me han brindado su apoyo incondicional a lo largo de mi vida, incluso en los momentos más difíciles.

Su amor, cariño y confianza han sido fundamentales, y sin ustedes esto no habría sido posible.

A mi hermano por ser quien me escucha y ayuda.

A mis amigas por sus valiosos consejos y su apoyo constante, tanto a lo largo de mi experiencia universitaria como en los diferentes momentos de mi vida.

A mis profesores, quienes contribuyeron enormemente en este proceso y a mi tutora que me proporcionó guía en este trabajo.

Agradezco la oportunidad de haber vivido la experiencia de ser migrante en un país como Australia, así como a mis amigos y compañeros colombianos que se encuentran allí y cuya colaboración hizo posible la realización de este trabajo.

Por último, agradezco haber tenido la oportunidad de formarme en una carrera como Sociología, la cual no solo me ha permitido desarrollarme como profesional, sino que también ha generado un profundo cambio en mí.

Gracias infinitas.

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstact	5
Introducción y planteamiento del problema.....	6
Pregunta de investigación.....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos.....	11
Marco Teórico	11
La Migración internacional	11
La emocionalidad dentro de la migración	13
La adaptación como fase de la migración	15
Marco Metodológico	18
Perspectiva metodológica.....	18
Recolección de datos.....	20
Técnicas y análisis de datos e interpretación	21
Análisis de resultados.....	22
Capítulo 1: La nostalgia como emoción en la migración	22
1.1. La migración como proceso complejo.....	22
1.1.1. El duelo migratorio durante la migración	22
1.1.2. El estrés migratorio como parte del proceso	24
1.1.3. Expectativas y realidades.....	26
1.1.4. Aspectos positivos en el proceso migratorio	28
1.2. La nostalgia simple vs la nostalgia reflexiva.....	29
Capítulo 2: Modos adaptativos para un nuevo contexto.....	34
2.1. La adaptación sus facilidades y dificultades.....	34
2.1.1. Contexto australiano, política y multiculturalidad	35
2.1.2. Dimensiones del proceso de adaptación	38
2.2. Modos adaptativos frente a las pautas de valor	41
2.2.1. Importancia del conocimiento de las pautas de valor	41
2.2.2. Las metas laborales en la adaptación	45
Capítulo 3: Nostalgia como herramienta de adaptación.....	47
3.1. La nostalgia como emoción en la adaptación	47

3.1.1. La transformación de la nostalgia para convertirse en herramienta	47
3.1.2. Nostalgia como recurso emocional	49
3.2. El rol de las redes de apoyo en destino.....	50
3.2.1. Las redes de apoyo como soporte a través de la memoria.....	51
3.2.2. Redes de apoyo, nuevas prácticas y multiculturalidad.....	53
3.2.3. Las redes de apoyo como parte de la identidad.....	54
3.3. Nostalgia, adaptación y redes de apoyo	55
Conclusiones	56
Referencias	59

Tabla de figuras

Figura 1	7
<i>Flujo de migrantes colombianos hacia Australia.....</i>	<i>7</i>
Figura 2	30
<i>Definición nostalgia según entrevistados</i>	<i>30</i>

Resumen

Esta investigación explora el impacto de la nostalgia en el proceso de adaptación de estudiantes internacionales colombianos en Melbourne, Australia. Desde un enfoque cualitativo, se reconoce la migración como una experiencia compleja que implica duelo, estrés migratorio y choques socioculturales. Los hallazgos revelan que la nostalgia, mediada por la memoria y el desarrollo de modos adaptativos, desempeñan un papel crucial en la adaptación de los migrantes. No obstante, el estudio también evidencia una brecha en la complementariedad de expectativas entre los migrantes y el sistema social, especialmente en lo que respecta al apoyo institucional en las dimensiones emocionales de la migración. Esta investigación subraya que la nostalgia no solo representa un desafío emocional, sino que puede convertirse en una herramienta de adaptación.

Palabras clave: Migración, Nostalgia, Adaptación, Memoria, Estudiantes internacionales.

Abstact

This research explores the impact of nostalgia on the adaptation process of Colombian international students in Melbourne, Australia. From a qualitative approach, migration is recognized as a complex experience involving grief, migratory stress, and sociocultural shocks. The findings reveal that nostalgia, mediated by memory and the development of adaptive strategies, plays a crucial role in migrants' adaptation. However, the study also highlights a gap in the alignment of expectations between migrants and the social system, particularly regarding institutional support for the emotional dimensions of migration. This research emphasizes that nostalgia not only represents an emotional challenge but can also become a valuable tool for adaptation.

Keywords: Migration, Nostalgia, Adaptation, Memory, International Students.

Introducción y planteamiento del problema

La migración, entendida como el desplazamiento de personas o comunidades dentro de un territorio, o a nivel internacional, ha sido una constante a lo largo de la historia. Por lo tanto, es comprensible que, con la llegada de la globalización, el avance tecnológico, las transformaciones geopolíticas, los diversos conflictos presentados y las crisis económicas y ambientales de los últimos años, la migración se haya constituido como un fenómeno que se encuentra en constante aumento y evolución. De hecho, hasta el 2020, la estimación sobre población migrante a nivel mundial fue de aproximadamente 281 millones, constituyendo el 3,6% de la población (OIM, 2024). Lo anterior ha generado un aumento en los estudios sobre el flujo migratorio y sus diferentes causas, consecuencias y los desafíos que enfrentan tanto los migrantes como las sociedades receptoras.

Sin embargo, es necesario hacer claridad con respecto a los principales tipos de migración internacional que se presentan según la causa, entre los que se encuentra la migración forzada “un movimiento migratorio que, aunque puede ser impulsado por diferentes factores, involucra el uso de la fuerza, la compulsión o la coerción” (Portal de datos sobre migración, 2022 como se cita en OIM, 2019), la migración temporal “un fenómeno que implica movilidad por un tiempo específico o determinado después del cual se produce un retorno o permanente que como su nombre lo indica denota asentamiento” (Rojas, 2015 como se cita en OIM) y la migración voluntaria “es aquella mediante la cual la persona se moviliza por voluntad propia sin presiones externas”(Rojas, 2015 como se cita en OIM), las diferentes formas migratorias están determinadas por múltiples variables, por lo que la experiencia de cada migrante es diferente.

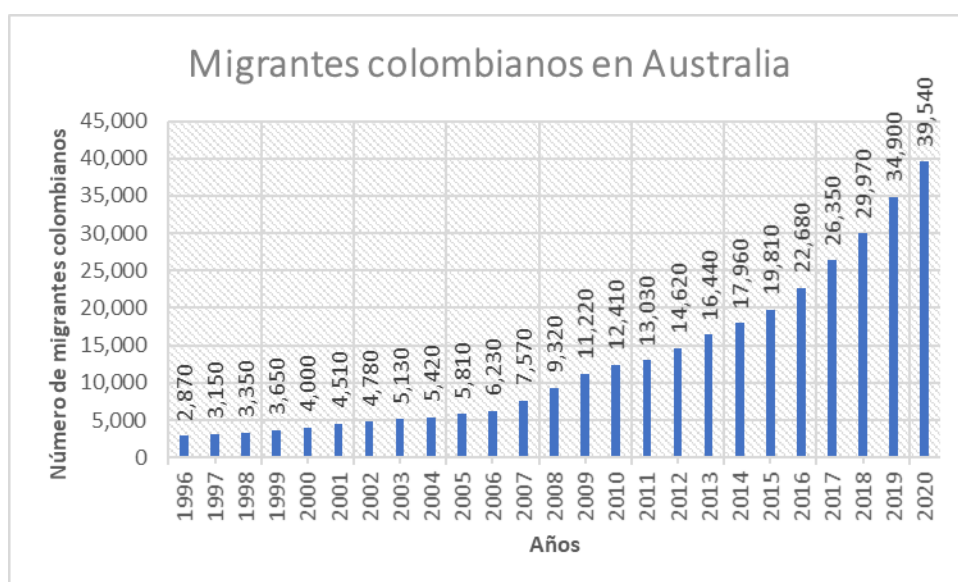
No obstante, se hace evidente que ciertas migraciones se realizan desde el privilegio. De acuerdo con la OIM (2024) la nacionalidad es un factor relevante al migrar, ya que las personas provenientes de países con más poder adquisitivo tendrán más posibilidades de obtener un visado. Mientras que una persona proveniente de países con menos recursos tendrá menos posibilidades de obtener un visado. De igual manera, a nivel nacional, migrar de forma voluntaria y regular significa poseer capital económico para asumir los gastos que equivalen migrar a países como Inglaterra o Australia, además de acceso a redes de apoyo durante el proceso migratorio, en contraste con la migración forzada e irregular que se configura desde la vulnerabilidad.

En ese sentido, Australia se ha convertido en un país que gran cantidad de migrantes voluntarios y regulares han elegido, posicionándose como uno de los principales destinos para estudiantes internacionales. Según la OIM (2024) “en el primer trimestre de 2023, llegaron a Australia más de 256.000 estudiantes internacionales, un aumento del 143% frente al mismo período en 2022”. Este es el caso de migrantes colombianos, de los cuales 39.540 han elegido Australia, Victoria como destino y 9,940 se encuentran específicamente en Melbourne representando el 25,1% de la población migrante colombiana en Australia, Victoria (Australia Bureau of Statistics, 2021). Esta decisión no solo se debe a las oportunidades educativas y laborales sino por la influencia de las redes sociales acerca de experiencias de vida en el país.

Aunque, en muchos casos, estas perspectivas idealizan el destino y terminan no ajustándose a la realidad, lo que puede generar falsas expectativas en los migrantes, e incluso imaginarios del destino y así lo plantea Aliaga sobre los migrantes: “Los migrantes fundan sus aspiraciones en elaboraciones utópicas del devenir, pues el destino es ambiguo, la información puede ser imprecisa respecto a las características del sitio de llegada, sin embargo, la intención es cambiar de vida parcial o totalmente” (Aliaga, 2022 como se cita en Aliaga, 2014). Pese a lo anterior esta migración ha ido en aumento los últimos años como lo muestra la tabla.

Figura 1

Flujo de migrantes colombianos hacia Australia



Nota: Elaboración propia, 2025. Datos Australian Bureau of Statistics, 2021.

La elección de la población colombiana residente en Australia, y más específicamente en Melbourne, responde a varios factores. En primer lugar, se trata de una comunidad migrante en constante crecimiento desde 2006, siendo Melbourne la segunda ciudad con mayor concentración de migrantes colombianos en Australia. Por ello, la presencia de esta población en Melbourne convierte a la ciudad en un escenario clave para el análisis de los procesos de adaptación de la comunidad colombiana en el país. En segundo lugar, muchos de estos migrantes llegan como estudiantes internacionales, una categoría migratoria voluntaria que, no obstante, enfrenta desafíos emocionales y culturales significativos durante el proceso de adaptación. Finalmente, pese al crecimiento de esta población, existen pocos estudios que aborden la experiencia migratoria desde una perspectiva afectiva, como la nostalgia, en estudiantes colombianos internacionales lo que hace relevante analizar este caso en particular.

Por otro lado, aunque la migración puede ser forzada, temporal o voluntaria, como es el caso de gran parte de los colombianos que emigran hacia Australia, hay ciertos aspectos que atraviesan la experiencia migratoria, siendo la nostalgia uno de los más significativos. Traducida al inglés como homesickness y “derivada del griego *nostos*, ‘regreso a casa’, y *algia*, ‘anhelo’, la nostalgia es un anhelo por un hogar que ya no existe o que nunca ha existido. Del mismo modo, es un sentimiento de pérdida y desplazamiento, pero también es un romance con la propia fantasía.” (Boym, 2001). Esta emoción se convierte en un compañero constante a lo largo del trayecto, durante la estancia y en el lugar de destino.

Si bien originalmente la nostalgia era un término limitado a la psicología y medicina durante los siglos XVII y XVIII, propuesta por el doctor suizo Johannes Hofer en 1688, era atribuida a personas desplazadas como los soldados, sirvientes y estudiantes extranjeros. considerándola como una “enfermedad que producía náuseas, pérdida del apetito, cambios patológicos en los pulmones, inflamación cerebral, paros cardíacos, fiebre alta, así como marasmo y una propensión al suicidio”. (Boym, 2001). Para el siglo XVIII, la nostalgia tenía menor cura, debido a que los médicos descubrieron que el regreso a casa no siempre aliviaba los síntomas.

Durante el siglo XIX en Europa la nostalgia se constituyó como una de las emociones principales para el desarrollo de las naciones, ocasionando que el anhelo por el pasado pase de ser un asunto individual a una emoción colectiva, institucionalizándose en el espacio público, lo que permitió experimentar y reflexionar sobre el pasado. La nostalgia como emoción alcanza

su máxima expresión durante el Romanticismo especialmente a través de la poesía y obras de arte. En este período, los poetas y artistas evocaban con frecuencia experiencias y tiempos perdidos, otorgándole a la nostalgia connotaciones melancólicas y negativas. No obstante, con el paso del tiempo, el acelerado desarrollo de la industria y los procesos de la modernización, se despertó un anhelo por el pasado caracterizado como una época con ritmos más lentos y con mayor conexión a las tradiciones, en contraposición a la rapidez y enajenación del mundo moderno.

Por su parte, en el mismo siglo, la percepción sobre la nostalgia cambio radicalmente en las naciones emergentes como Estados Unidos y Rusia. Considerándola una "enfermedad" característica de la vieja Europa, estas naciones de desarrollo tardío adoptaron conscientemente una premisa anti-nostálgica. Con el fin de distinguirse, de Europa los países decidieron realizar hacia el futuro, enfocándose en el presente con la convicción de poder comenzar desde cero, libres del pasado y su significado. Tiempo después, estas naciones emergentes experimentaron el mismo sentimiento de anhelo de los europeos, evidenciando la necesidad de la historia, la memoria colectiva y la importancia de la nostalgia para la construcción de una identidad nacional, capaz de mantenerse en el tiempo.

En la actualidad la nostalgia forma parte del lenguaje cotidiano e incluso es objeto de estudio sociológico. Autores como Davis (1977) analizan el término nostalgia desde perspectivas sociológicas y culturales, considerándola un fenómeno clave en la reconstrucción histórica, tanto a nivel social como individual. Desde esta perspectiva, la nostalgia permite reflexionar sobre la pérdida cultural, la transformación de la identidad individual y colectiva, y su implicación en escenarios que van desde lo microsocial a lo macrosocial, otorgándole al concepto un significado más amplio con respecto a los siglos anteriores.

La nostalgia se asocia con el anhelo por el hogar, experiencias o un período de la vida que pertenecen al pasado, que se recuerdan con aprecio pero que no se repetirán. Según Boym (2001) “el nostálgico tiene una gran capacidad para recordar sensaciones, sabores, olores, sonidos, detalles de lo perdido en comparación con los que se encuentran en casa y nunca lo notan” (p.41). Por su parte, Davis (1979) comprende que la nostalgia actúa como una “válvula de escape para la decepción y frustración sufridas por la pérdida de valores apreciados” (p.99). En el caso de los migrantes esta válvula de escape puede ser interpretada como un recurso para afrontar los constantes cambios que se presentan en la vida del migrante, además de tener relevancia en el proceso adaptativo.

Sin embargo, aunque la nostalgia puede ser una emoción placentera que permite mirar las memorias del pasado con aprecio, generando el sostenimiento de redes de apoyo, y esperanza en el arduo proceso de la adaptación, también puede convertirse en una emoción tormentosa, al funcionar como un continuo recordatorio del pasado, un período de tiempo en que ciertas cosas eran certeras y así lo expone Harper (1966 como se citó MH Jacobsen, 2020): "La nostalgia combina amargura y dulzura, lo perdido y lo encontrado, lo lejano y lo cercano, lo nuevo y lo familiar, ausencia y presencia." Esta dimensión dual resulta crucial para comprender cómo la nostalgia afecta la experiencia de los estudiantes internacionales colombianos en procesos de adaptación.

Por ende, la importancia de estudiar los procesos migratorios desde la nostalgia reside en que no solo dota de significado cada experiencia, sino que contribuye a la reconfiguración de la identidad en un proceso de adaptación. De hecho, Davis (1979) destaca la relevancia de la nostalgia en la sociedad contemporánea señalando que "esta nostalgia por el pasado y por un sentido más permanente de comunidad y lealtad interpersonal es esperable en un mundo donde grandes cantidades de personas están siendo expulsadas de sus límites locales e incluidas por primera vez en la sociedad de masa." (p.122). En un contexto caracterizado por la inmediatez y el constante cambio, la nostalgia actúa como una forma resistencia al olvido del pasado, permitiendo a los migrantes mantener vínculos emocionales, sociales y culturales con su lugar de origen e incluso puede convertirse en un factor significativo para la adaptación de los migrantes.

Por otro lado, la presente investigación llevó a cabo un proceso de revisión de estudios previos desde una perspectiva cultural y social sobre el tema, determinando que la nostalgia y la migración constituyen un área de relevancia académica. La búsqueda se centró en artículos y tesis; en Scopus se identificaron 238 publicaciones que abordaban migración y nostalgia, pero únicamente 2 incluían de manera específica a estudiantes internacionales. En Web of Science se encontraron 289 artículos sobre migración y nostalgia, de los cuales solo 3 trataban la nostalgia en estudiantes internacionales. En Google Scholar, la búsqueda arrojó 2.650 resultados relacionados, en nostalgia y migración. La búsqueda con estudiantes internacionales responde a que no solo se evaluó el aspecto cultural y social, sino también el educativo, especialmente en un contexto como el de Australia.

Dentro de los estudios encontrados, se destacan dos investigaciones relevantes sobre la experiencia migratoria de colombianos en Australia. La primera, realizada por Martínez (2015), aborda el duelo migratorio de los colombianos, evidenciando choques culturales constantes que intensificaban el duelo, incluyendo cambios en la alimentación, diferencias en la concepción del mundo y expectativas incumplidas durante la llegada al país de destino. Por su parte, la investigación de Pachón (2020) describe factores determinantes de la migración, el proceso de adaptación y los vínculos emocionales y culturales de los colombianos a través de plataformas virtuales, las cuales contribuyeron a ampliar la comprensión de su experiencia migratoria.

Pregunta de investigación

¿Cómo impacta la nostalgia en el proceso de adaptación de los estudiantes internacionales colombianos en Melbourne, Australia?

Objetivo general

Comprender el impacto de la nostalgia en el proceso de adaptación de los estudiantes internacionales colombianos en Melbourne, Australia.

Objetivos específicos

1. Caracterizar las manifestaciones emocionales de la nostalgia en la experiencia migratoria de los estudiantes migrantes.
2. Identificar los modos de adaptación a las diferentes pautas de valor de la sociedad de destino por parte de los estudiantes migrantes.
3. Establecer si la nostalgia se configura como una herramienta de adaptación para los estudiantes migrantes.

Marco Teórico

La Migración internacional

La migración internacional es un fenómeno constante a lo largo de la historia, influenciado por factores sociales, económicos y políticos característicos de cada período histórico. A pesar de que cada experiencia migratoria es particular, suele responder a patrones estructurales que permiten su análisis desde una perspectiva comparativa. En este sentido, la migración puede ser entendida como “movimientos que supongan para el sujeto un cambio de entorno político, social y/o cultural relativamente duradero; o, de otro modo, cualquier cambio

permanente de residencia que implique la interrupción de actividades en un lugar y su reorganización en otro” (Blanco, 2000).

Sin embargo, las múltiples aristas que definen la migración en la actualidad han transformado esta definición clásica, posicionándola como un proceso complejo y multidimensional. Migrar no solo implica un cambio físico de lugar, supone también una serie de transformaciones subjetivas, económicas, identitarias y políticas tanto para los migrantes como para las comunidades receptoras.

Uno de los enfoques más relevantes para comprender la migración contemporánea es el enfoque transnacional. Esta perspectiva sostiene que los migrantes no necesariamente rompen sus lazos con el país de origen, sino que mantienen vínculos constantes y activos en ambos contextos. Los migrantes viven entre dos o más territorios, desarrollando prácticas económicas (como el envío de remesas), sociales (como la participación en redes comunitarias) y políticas (como el voto en el exterior), que los posicionan como actores transnacionales. Esta dinámica desafía la idea tradicional de integración y asimilación, pues los migrantes pueden reconfigurar sus identidades y mantener una participación en los diferentes escenarios. (Basch, Glick Schiller y Szanton Blanc, 1994).

En el caso colombiano, la migración internacional ha sido un fenómeno persistente, tanto por causas estructurales como la desigualdad económica, la violencia sociopolítica, la falta de oportunidades laborales y educativas como por factores coyunturales, entre ellos la firma de tratados internacionales, los procesos de paz, y las crisis regionales. Los colombianos han migrado en busca de mejores condiciones de vida, pero en su mayoría han mantenido vínculos activos con su país de origen, construyendo comunidades transnacionales que les permiten circular bienes, afectos e ideas entre territorios.

En este sentido, comprender la migración internacional desde la transnacionalidad y la emocionalidad permite reconocer que las experiencias migratorias actuales no son procesos de ida sin retorno, sino por el contrario experiencias donde se presenta una conexión permanente y la reconstrucción identitaria en múltiples espacios.

La emocionalidad dentro de la migración

En los últimos años, el estudio de la emocionalidad en el campo sociológico ha adquirido relevancia, dando lugar a enfoques teóricos que abordan las problemáticas sociales desde una perspectiva emocional. Entre estas propuestas se encuentra el giro afectivo una teoría que plantea un cambio en el enfoque respecto a las formas tradicionales de análisis, las cuales privilegian la razón y la lógica como únicos medios para la obtención de conocimiento.

En contraposición, esta teoría propone a las emociones como parte fundamental para la comprensión de fenómenos sociales, argumentando que no solo forman parte integral de la experiencia humana, sino que también desempeñan un papel central en la configuración de las dinámicas sociales. Desde esta perspectiva, las emociones no se entienden como fenómenos meramente individuales o subjetivos, sino como experiencias vinculadas al ámbito social. Se consideran elementos relacionales que surgen en la interacción, y que permiten comprender tanto las acciones de los sujetos como la reproducción o incluso la transformación de las estructuras sociales.

En este sentido Ahmed (2010) afirma que “Las emociones no son "pensamientos retrospectivos" (p.29) sino que influyen sobre el modo en que los cuerpos transitan por los mundos que habitan.” esta cita da cuenta que las emociones no son solo algo interno y subjetivo, sino que en muchos casos se encuentran moldeadas por las interacciones sociales. De tal modo que el giro afectivo, permite comprender la incidencia de la nostalgia en las dinámicas sociales.

En consecuencia, la presente investigación va a analizar la nostalgia como parte fundamental del proceso migratorio de estudiantes colombianos en Australia, tomado como referente teórico a Davis (1977), quien define la nostalgia como un sentimiento que constituye una profunda emoción social a pesar de poseer un carácter privado. Según el autor, la nostalgia no se constituye únicamente desde lo individual, sino que deriva de constantes interacciones entre actores en el entramado social. Además, los sentimientos nostálgicos en su mayoría se comparten con personas que comprenden la emoción y que en muchas ocasiones provienen de un sistema cultural similar, generando a su vez consuelo acerca de lo perdido.

Asimismo, un elemento esencial para la preservación de la memoria a través de actitudes valorativas hacia el yo del pasado, una revisión selectiva de memorias en el que se

aparta lo desagradable o vergonzoso y la reconfiguración de la identidad. Para el migrante el último elemento será esencial para poder mantener cierto orden y estabilidad con respecto a los cambios constantes que experimenta en la sociedad de destino. Por lo tanto, por medio de la nostalgia intentará equilibrar su yo pasado con las nuevas experiencias que podrían conllevar incertidumbres y ansiedades al futuro.

Davis, distingue tres tipos de nostalgia. La nostalgia simple definida como la romantización del pasado, una creencia constante de que las cosas eran mejores antes, idealizando el pasado. Lo que convierte la adaptación de los migrantes en un desafío por lo que consideran a la nostalgia como un obstáculo en su proceso de adaptación y un mecanismo de constante comparación, entre las experiencias de ambos lugares.

La nostalgia reflexiva es la que las personas cuestiona la veracidad de sus recuerdos, pero también cuestionan su presente, proporcionando un sentido crítico al pasado, además de generar en la nostalgia una reacción más reflexiva y completa para comprender las experiencias. Asimismo, la nostalgia reflexiva posee un carácter más crítico, generando un cuestionamiento de los recuerdos, apartando la romantización de las experiencias, también cuestionando las experiencias presentes, lo que a su vez genera un espacio para el tránsito en el proceso adaptativo. Por último, la nostalgia interpretativa que cuestiona y en cierto modo problematiza la reacción en sí misma, buscando objetivar la nostalgia y racionalizando la emoción.

Asimismo, la gestión de la nostalgia se podrá mediar a través de los lazos sociales, prácticas culturales y la celebración de festividades, espacios de reconocimiento y solidaridad entre migrantes de un mismo país o inclusive de un mismo continente, personas que hayan adscrito pautas de valor similares en la sociedad de destino.

Sin embargo, la falta de gestión de la nostalgia, un desajuste en el equilibrio de su yo del pasado, sus experiencias nuevas, lazos sociales débiles y las expectativas no cumplidas pueden dificultar su proceso de adaptación y hasta inconformidades en su tránsito como migrante que tome la decisión de evitar establecerse y por el contrario retornar a su país de origen y catalogando su experiencia como amarga, insatisfactoria o decepcionante.

Paralelamente, en el marco de la nostalgia la memoria surge como factor fundamental, tomando el concepto desde Halbwachs y su descripción sobre memoria colectiva, comprendiendo a la memoria como un proceso social en el que el individuo reconoce y evoca los recuerdos adquiridos a lo largo de su vida. Del mismo modo, Halbwachs (1994) explica “La memoria individual no existe de manera aislada, siempre se apoya en los marcos sociales que la sustentan” (p.38). La nostalgia, por ende, se encuentra mediada por la memoria colectiva, puesto que se construye, conserva y transmite a través de recuerdos en común, de modo que los marcos colectivos tales como la familia, la clase social, la religión son instrumentos activos que la memoria utiliza para reconstruir el pasado, haciendo relevante la creación y mantenimiento de redes de apoyo en el lugar de destino.

Por lo tanto, la memoria puede entenderse como una reconstrucción del pasado. Halbwachs (1994) añade que “el pasado, en realidad, no se manifestaba tal cual es, y todo parece indicar que no se conservaba, sino que era reconstruido desde el presente” (p. 73). Esta dinámica se convierte en un mecanismo crucial de adaptación para el migrante, ya que le permite asimilar los nuevos códigos del país de destino sin tener que olvidar o renunciar a sus recuerdos del país de origen.

Por consiguiente, la memoria se comprende como una forma de conexión entre el pasado colectivo y el presente individual, constituyendo la base para sostener una identidad coherente tanto personal como cultural a pesar de las transformaciones que impone el nuevo contexto. El individuo no se limita a conservar un pasado, sino que reconstruye aquellos elementos que considera más significativos. Este proceso se sostiene tanto en los vínculos con las comunidades de origen como en las nuevas redes sociales que construye en el presente, lo que le permite transitar su adaptación en un nuevo contexto viable sin desvincularse de su identidad. En este sentido, la memoria no funciona como un simple depósito de recuerdos, sino como un proceso activo y continuo de reinterpretación que hace parte de la nostalgia y posibilita la adaptación.

La adaptación como fase de la migración

La adaptación será comprendida desde lo propuesto por Parsons en su libro Sistema Social (1951), quien considera que los actos adaptativos adquiridos por el sujeto son elementales para integrarse a un nuevo entorno. Según el autor, la adaptación implica “modos de adaptación a las exigencias de institucionalizar las pautas de valor en cuestión en las

condiciones dadas, estableciendo valores adquisitivos” (p. 112). Es decir, que los actos del sujeto se orientan a las normas y pautas establecidas por el sistema social, con el fin de evitar sanciones negativas. Estas sanciones, dependen en gran medida de la capacidad de cada individuo, para afrontar el cambio y las estrategias utilizadas para adaptarse a una cultura diferente.

A pesar de las expectativas dirigidas al actor, que deberá en cierto modo cumplirlas para lograr su adaptación, él buscará preservar parte de sí mismo y evitar una pérdida completa de su identidad. Por ejemplo, la necesidad de aprender un segundo idioma por parte de un migrante para lograr acceder a oportunidades laborales, en lo que tendrá que aprender nuevas expresiones y diferentes formas de comunicarse que se adapten al idioma y cultura del país de destino, no evitará que el actor conserve su lengua nativa, sino por el contrario buscará espacios en los que pueda reafirmar su lengua, además de espacios en los que pueda compartir similitudes culturales.

En este proceso, las redes de apoyo cumplen una función esencial, debido a que el apoyo social ayuda en el proceso de adaptación. El migrante procurará apoyarse en el círculo social perteneciente a su lugar de origen a través de redes sociales, llamadas y visitas ocasionales. Al mismo tiempo, intentará integrarse a nuevos grupos sociales en el país de acogida, con personas de su misma nacionalidad o con experiencias similares.

En ese sentido García y Maya (2002) señalan que una manera para enfrentar la vulnerabilidad social de los inmigrantes es apoyarse en las redes sociales de sus propios colectivos, ya que estas les ofrecen un sentido de pertenencia y un significado social, ayudándoles, por tanto, a localizarse y ubicarse en el nuevo lugar.

Sin embargo, la añoranza de los vínculos previos o la incapacidad de crear nuevos vínculos puede generar sentimientos de desarraigo, aislamiento, incluso frustración. De hecho, “se ha establecido una relación positiva entre el apoyo social y el estado de salud física, emocional y mental, así como entre la falta de apoyo social, el aumento del estrés y la aparición de enfermedades” (Ferrer et al., 2014), demostrando que la ausencia de redes de apoyo puede generar malestar emocional, dificultando el proceso de adaptación.

Para el autor el éxito en su adaptación dependerá de su capacidad de seguir las pautas de valor de la sociedad receptora y así lo menciona Parsons (1951):

“El rol ha de cumplir las funciones requeridas dentro del sistema social, debe adaptarse a las capacidades y necesidades de quienes lo desempeñan. La estructura de roles debe ajustarse a condiciones como la posibilidad de que un mismo individuo combine un determinado conjunto de roles en su propia actividad.” (p.25).

De tal modo que los migrantes colombianos orientaran sus acciones al seguimiento de las pautas de valor de la sociedad australiana, estudiando y ejerciendo labores distintas a las realizadas en su país. Por ejemplo, en Australia, la obtención de una residencia permanente dependerá de la acumulación de puntos que el actor haya obtenido en la ciudad de residencia. En el área laboral existen ciertas carreras que permiten la obtención de puntos u otorgan la residencia, aunque este no es el único sistema es el más determinante debido a que orilla a los migrantes a realizar un cambio en su carrera laboral, la realización de múltiples estudios que también genera puntos para su estadía, cambiando por completo sus aspiraciones.

Y en algunos casos la orientación hacia la realización de metas, en este caso adaptarse a la sociedad y a las ofertas laborales presentes en el contexto australiano dependerá de los logros de los estudiantes en su nuevo contexto. La adaptación se convierte en una búsqueda constante de cumplir logros que su sistema de valores cree pertinentes para poder establecerse en Australia y conseguir una residencia permanente. Parsons (1951) sostiene que:

“La expectativa consiste en que el actor está vinculado al logro de ciertas metas o realizaciones expresivas y que las expectativas se orientan hacia su «efectividad» o «éxito» en el logro de ellas; de ahí que ese éxito será recompensado con sanciones positivas, y con sanciones negativas el fracaso en lograrlo” (p.61)

Por otro lado, el incumplimiento de estos logros o de las expectativas propuestas al iniciar o durante su estancia en el país de recepción pueden chocar con las metas tanto profesionales como personales del actor al configurarse como un punto determinante. Según Parsons (1951):

“Todo sistema social debe enfrentarse al problema de definir y alcanzar sus metas primarias. Esto implica no solo establecer prioridades entre los posibles objetivos, sino también organizar el sistema de tal manera que sea posible la movilización de recursos

y la coordinación de esfuerzos hacia la consecución de metas. Si esta función no se desempeña adecuadamente, ningún sistema puede mantenerse en el tiempo.” (p.37).

Lo que sugiere que los migrantes deberán reconfigurar sus objetivos dentro de un entorno diferente y en muchos casos adverso. Por ende, su estancia en el país receptor dependerá de su capacidad de adaptarse y la adquisición de capital social para alcanzar sus metas.

Sin embargo, es necesario comprender que el cumplimiento de estas metas no depende únicamente del actor, sino que el sistema social desempeña un papel esencial en la creación de un equilibrio que le permita alcanzar sus objetivos a mediano y largo plazo. Se trata de un intercambio implícito en el que el sistema proporciona oportunidades, recursos, legitimidad y seguridad elementos que el actor busca en la interacción, mientras este desarrolla modos adaptativos para responder a las pautas de valor establecidas por el sistema. Tal como lo plantea Parsons (1951):

“En consecuencia, el logro de las metas del ego se hace dependiente del contexto relacional de un modo doble. Lo que él logra depende no solo de lo que él mismo ‘produce’ (en el sentido en que es independiente de lo que hace el alter), sino de los ‘términos del intercambio’ (es decir, la pauta de sus relaciones en ciertos aspectos con los alter relevantes)” (p.54)

En este sentido, la adaptación del migrante no puede entenderse como un proceso individual aislado, sino como una construcción relacional que se configura en la interacción constante entre el sujeto y las estructuras sociales del país receptor. Solo cuando el sistema ofrece condiciones favorables y el individuo cuenta con los medios simbólicos y materiales para responder a ellas, se genera una integración efectiva que permite la estabilidad y la permanencia del migrante en el nuevo contexto. De lo contrario, la falta de equilibrio entre ambos niveles dificulta la consolidación de proyectos sostenibles en el país de recepción y limita las posibilidades de desarrollo y estancia.

Marco Metodológico

Perspectiva metodológica

El marco de la investigación se generó a partir de un enfoque cualitativo, entendido como “aquel que se interesa en comprender la realidad a través de la perspectiva de los participantes,

explorando el significado que las personas atribuyen a sus experiencias y su contexto” (Taylor y Bogdan, 1987). La elección del enfoque cualitativo se fundamenta en los objetivos establecidos, los cuales buscan comprender procesos subjetivos y patrones culturales, además de establecer la nostalgia como un elemento principal en la investigación, entendida como una emoción que se experimenta de manera subjetiva y se presenta constantemente durante la migración. Sin embargo, en la subjetividad los patrones prevalecen identificando grupos que proviene de un contexto cultural similar, pero que su experiencia nostálgica puede resultar gratificante o problemática en su nuevo contexto social. Por lo tanto, la construcción del conocimiento se presenta de manera colaborativa y dinámica en el que el grupo de estudio se convierte en parte esencial de la investigación, además de considerar al proceso metodológico como una ruta que posibilita el análisis de contenido, el uso de diversos métodos y el contraste de opiniones a partir de lo recolectado. (Lisboa, 2018)

Por lo anterior, el marco en el que se sitúa la investigación es descriptivo, explicativo, puesto que tiene como propósito describir la realidad a partir de vivencias de los estudiantes y su relación con la nostalgia. Además, busca establecer relaciones causales que permitan no solo describir o aproximarse al problema, sino también intenta identificar las causas del fenómeno (Guevara, 2020). En el caso de esta investigación comprender la influencia de la nostalgia y los modos de adaptación de los estudiantes colombianos.

No obstante, es necesario aclarar que la investigación responde al enfoque de conocimiento situado, debido a que se buscaba una comprensión profunda y contextualizada, apartando la universalización y centrándose en el fenómeno que responde a contextos sociales, culturales específicos y así lo expone, Haraway (1988):

“El relativismo y la totalización son ambos “trucos divinos” que prometen al mismo tiempo y en su totalidad, la visión desde todas las posiciones y desde ningún lugar, mitos comunes en la retórica que rodea a la Ciencia. Pero es precisamente en la política y en la epistemología de las perspectivas parciales donde se encuentra la posibilidad de una búsqueda objetiva, sostenida y racional.”

Por lo tanto, al comprender que el conocimiento está mediado por sujetos que interpretan los procesos sociales desde su propio contexto, se reconoce que la producción de conocimiento resulta difícilmente neutra, aunque no por ello carente de rigurosidad u objetividad situada.

“No existen fotografías no mediadas ni cámaras oscuras pasivas en las versiones científicas de cuerpos y máquinas, sino solamente posibilidades visuales altamente específicas, cada una de ellas con una manera parcial, activa y maravillosamente detallada de mundos que se organizan.” (Haraway,1988)

A su vez, centrándose en la concepción sujeto-sujeto durante el desarrollo de la investigación, y apartando la relación de poder del investigador y el sujeto a investigar, comprendiendo a los sujetos como co-constructores de conocimiento (Cruz, Reyes, & Cornejo, 2012), debido a que a partir de las experiencias y conocimiento previo conjunto con el conocimiento teórico y las herramientas del investigador se puede crear nuevo conocimiento.

Asimismo, a través de la delimitación de la población y el problema de investigación, se evidencia el uso del estudio de caso entendido como “una investigación empírica que investiga un fenómeno contemporáneo en su contexto real, donde los límites entre el fenómeno y el contexto no se muestran de forma precisa, y en el que múltiples fuentes de evidencia son utilizadas” (Yin 1989). La investigación plantea el desarrollo metodológico a través de una población que cumple con ciertas características que se acoplan al espectro de la investigación.

Recolección de datos

Durante la investigación, se realizó observación participante, definida por Taylor y Bogdan (1984) como “la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieu (escenario social, ambiente o contexto) de los últimos, y durante la cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo.”, a partir de experiencias recogidas por la autora durante un año en Australia como migrante, lo que generó la creación de lazos sociales que permitieron identificar la nostalgia como una de las grandes problemáticas de la adaptación en un contexto diferente en cuanto a lo cultural, social y académico como es Australia.

Por ende, la investigación es netamente cualitativa, en la cual se realizaron 15 entrevistas virtuales, semiestructuradas, a través del muestreo bola de nieve, en este caso empezando con 6 participantes iniciales, los cuales, a través de sus lazos sociales, recomendaron más participantes que se encontraban dentro de los lineamientos establecidos por la investigación.

La elección de las entrevistas como herramienta metodológica responde a la posibilidad de acceder a las experiencias de los grupos sociales a entrevistar, además de profundizar en sus

respuestas, dando paso a la construcción de conocimiento, ideas e identificar diversos puntos de vista que enriquecen el análisis. De acuerdo con Kvale (2009)

“La entrevista cualitativa es un camino clave para explorar la forma en que los sujetos experimentan y entienden su mundo. Proporciona un acceso único al mundo vivido de los sujetos, que describen en sus propias palabras sus actividades, experiencias y opiniones.”

De manera que las entrevistas permitieron identificar prácticas adaptativas definidas a partir de la capacidad de los estudiantes a afrontar los cambios, reconocer ciertos patrones en la experiencia migratoria de los estudiantes, acceder a motivaciones y emociones durante su estancia en el país de destino y los procesos o herramientas de adaptación desarrollados.

La selección de la población se estableció a través de la delimitación, por lo tanto, los entrevistados son estudiantes colombianos, que migraron a Melbourne Australia. Asimismo, se pudo evidenciar que, aunque la investigación no realizó una delimitación por edad, la mayoría de los entrevistados se encuentra en un rango de 20-30 años, que responde a ciertas dinámicas de la visa subclass 500, visa de estudiante, aunque la política migratoria explícitamente no tiene un límite de edad, para la aplicación de la visa, el aplicante debe tener una justificación y demostrar que es un “Genuine Student”, lo cual genera que personas que migran después de los 35 años deben justificar con mayor elaboración respecto a las motivaciones que orientaron su decisión como a la trayectoria construida y al eventual deseo de retorno al país de origen. Además, aunque no se estableció desde el inicio un límite máximo de tiempo de estancia en Australia, la investigación sí definió un período mínimo de permanencia de un año, de manera que no se generen conflictos con los primeros meses de adaptación, en los cuales persisten ciertas inconformidades debido a que el migrante se enfrenta inicialmente al nuevo contexto. A partir de la muestra, se determinó un rango de estancia de 1 a 3 años.

Técnicas y análisis de datos e interpretación

Con el fin de responder a los objetivos planteados, esta investigación supone la aplicación de técnicas que incluye: un análisis de co-ocurrencia, y así establecer si la nostalgia es un mecanismo de escape o reflexión, los modos adaptativos identificados frente a las pautas de valor y determinar si la nostalgia es una herramienta en el proceso adaptativo de los estudiantes.

El análisis de co-ocurrencia se generó a partir del software ATLAS. Ti el cual posibilitó relacionar conceptos, identificar palabras clave, establecer conexiones entre lo propuesto en el marco metodológico y los datos empíricos, dando como resultado la generación de 70 códigos distribuidos en cuatro grupos de códigos que respondían a las principales categorías de la investigación entre las que se encuentran: migración, nostalgia, adaptación y memoria.

Igualmente, en la investigación se empleó el análisis del discurso, entendido como “el estudio de la forma en que el lenguaje se utiliza en los contextos comunicativos, considerando no solo la estructura lingüística, sino también las prácticas sociales y culturales que lo enmarcan” (Van Dijk, 2000). Este enfoque metodológico resulta fundamental porque permite comprender cómo los estudiantes narran y resignifican sus experiencias migratorias, explorar de qué manera el lenguaje refleja emociones, recuerdos, modos y procesos de adaptación, así como identificar patrones comunes dentro de la subjetividad de los participantes.

Análisis de resultados

Capítulo 1: La nostalgia como emoción en la migración

1.1. La migración como proceso complejo

La migración constituye un proceso complejo que implica una profunda transformación en el estilo de vida y en la identidad de quien migra, este cambio conlleva la ruptura simbólica de vínculos afectivos, la pérdida de referentes culturales y la separación de espacios significativos del país de origen. En muchos casos, el acto de migrar puede comprenderse como una forma de muerte simbólica (Sayad, 1999), en tanto el migrante deja atrás parte de su vida cotidiana, su rol social y su sentido de pertenencia, enfrentándose a la imposibilidad de estar presente en momentos trascendentales para sus redes cercanas. Esta distancia no solo física, sino también emocional y simbólica, transforma la relación del individuo con su entorno, con su historia y consigo mismo. Como expresó una de las entrevistadas:

“Yo empecé a decir el migrante es una especie de muerte o sea suena súper trágico, pero cuando alguien muere pues obviamente ya no hay invitaciones para esa persona no se tiene en cuenta para las invitaciones de la boda, los quince, las sorpresas, la vaca y lo mismo pasa con el migrante.” (Cristina, entrevista, 2025).

La migración debe concebirse como un proceso continuo de reconstrucción personal y colectiva. Apartándose de la idea de ser un evento aislado, representa una transformación de la identidad, los vínculos sociales y el sentido de vida del individuo. El migrante se encuentra en

un tránsito constante entre la pérdida y la creación, entre el pasado y el presente. En este proceso, las dimensiones afectivas, la memoria y las experiencias emergentes interactúan para configurar una identidad dinámica, caracterizada por la tensión entre el origen y el destino. Así, la migración se configura como una experiencia de transformación sostenida, en la que cada cambio, duelo y estrategia de adaptación constituye un componente integral en la condición migratoria.

1.1.1. El duelo migratorio durante la migración

Durante este proceso también se presenta el duelo migratorio, comprendido como un proceso emocional en respuesta a pérdidas constantes: vínculos afectivos, entorno familiar, lengua, cultura y roles sociales de su país de origen. De la misma manera se crea la necesidad de crear nuevos recuerdos, vínculos y adaptarse a ciertos aspectos de la cultura para poder continuar e integrarse al país de recepción, según lo planteado por Achotegui:

“El duelo migratorio tiene que ver con la reelaboración de los vínculos que la persona ha establecido con el país de origen (personas, cultura, paisajes,...). Vínculos que se han constituido durante las primeras etapas de la vida y que han jugado un papel muy importante en la estructuración de su personalidad.” (Achotegui, 2004)

El duelo migratorio también se manifiesta a través de los choques culturales percibidos, el cambio de entorno y la toma de conciencia de las diferencias socioculturales, lo que exige al migrante un esfuerzo adicional para comunicarse, expresarse y adaptarse a nuevas situaciones, normas sociales y reglas del país de acogida.

“(...) tenía que lidiar con el duelo migratorio, entonces era como: extraño a mi familia, extraño a mis amigos. En ese momento tenía pareja y terminé con ella, o sea, fueron muchas cosas que se mezclaron. Además, debía enfrentar mi cotidianidad: no podía quedarme solamente triste, porque tenía que buscar trabajo, pagar la renta y hacer muchas cosas en este nuevo contexto” (María Paula, entrevista, 2025).

De este modo, se vuelve esencial que el migrante sea capaz de identificar el duelo migratorio, reconociendo la importancia de buscar ayuda profesional y apoyo en sus redes de confianza y la expresión de los choques culturales, frustraciones y emociones con el fin de

afrontar de manera saludable los cambios emocionales, sociales y culturales que implica el proceso migratorio.

“Los primeros meses aquí fueron terribles. No sé si podría categorizarlo como nostalgia, pero sí experimenté cierto grado de ansiedad, incluso podría decir que tuve ataques de pánico. (...) Es valiente reconocer cuando necesitas ayuda, cuando te das cuenta de que ni tu pareja, ni tu mamá, ni tu papá, ni tus hermanos pueden hacerlo, y que realmente requieres la orientación de un profesional que te explique qué pasa y te acompañe en terapia. Cuando busqué ayuda en el college, fue una experiencia terrible: encontré profesionales con una falta de empatía impresionante, así que descarté completamente la terapia. Luego empecé a investigar y comprendí que lo que sentía era duelo migratorio. Comencé a buscar información y psicólogos que hablaran del tema, a familiarizarme con él y a realizar muchas actividades que me ayudaron a salir de ese proceso.” (Cristina, entrevista, 2025).

Por el contrario, la falta de comprensión sobre lo que se está experimentando, la deficiencia de herramientas ofrecidas por el sistema o la ausencia de recursos que cumplan las expectativas del migrante pueden acentuar la nostalgia y generar sentimientos de desarraigo o exclusión. En tales casos, la persona puede experimentar dificultades para adaptarse al nuevo entorno e incluso considerar el retorno al país de origen como su única alternativa.

1.1.2. El estrés migratorio como parte del proceso

Además del duelo migratorio, la migración y la adaptación se encontrarán mediadas por el estrés migratorio, debido a la incertidumbre económica, laboral, retos y falta de estabilidad en un nuevo contexto. Por otro lado, el seguimiento de reglas con respecto al estatus migratorio genera un cuestionamiento constante sobre la decisión de migrar.

En este marco, uno de los principales factores generadores de estrés se encuentra el proceso de visado, ya que exige a los estudiantes recurrir a agencias especializadas, las cuales mantienen convenios con colleges y universidades para gestionar los trámites de inscripción y pago. Si bien estos agentes suelen encargarse de aspectos logísticos como el contacto inicial con la institución educativa, la apertura de una cuenta bancaria en el país de destino o la oferta de alojamiento para estudiantes, los estudiantes reconocieron cierta inconformidad emocional con este sistema.

Aunque el procedimiento de visado y vinculación institucional resulta funcional en términos administrativos, y las instituciones educativas organizan eventos interculturales e incluso ofrecen acompañamiento psicológico, persiste la percepción de que, aunque existen ciertas herramientas, estas se quedan cortas o no son lo suficientemente eficientes para abordar situaciones de vulnerabilidad emocional o social. Esta limitación evidencia un desequilibrio entre la atención a los aspectos prácticos del proceso migratorio y el acompañamiento integral que los estudiantes requieren para afrontar los desafíos emocionales asociados a la adaptación en un entorno nuevo. Así lo manifestaron los entrevistados:

“Creo que falta mucho más. En Facebook hay grupos de latinos que ofrecen empleos o cosas, pero falta unión y apoyo real. A veces hacen sesiones de terapia en grupos de Facebook, pero muy pocas. Los colegios hacen actividades de integración, como semanas culturales, pero se enfocan más en la cultura australiana. Ofrecen ayuda psicológica, pero creo que no es suficiente.” (Sergio, entrevista, 2025).

“creo que las instituciones carecen mucho incluso en los colleges ni siquiera los incluiría, no siento que tengan como espacios o por lo menos no en los en los que yo he estado y en los grupos no sé yo siento que la única manera en la que de pronto tú puedas sentirte muy tranquilo es haciendo una publicación anónima.” (Paula, entrevista, 2025).

De esta manera, varios estudiantes coinciden en que, aunque existen ciertos mecanismos institucionales de apoyo, estos no resultan suficientes para ofrecer un acompañamiento integral durante los periodos de duelo migratorio, estrés o nostalgia persistente. Las estrategias implementadas por las instituciones suelen centrarse en la resolución práctica de problemas como la orientación académica o legal, pero no siempre logran atender las dimensiones emocionales y relacionales que implica el proceso de adaptación.

Del mismo modo, el estrés migratorio implica, en cierta medida, una ruptura con las redes de apoyo, ya que la distancia geográfica dificulta la posibilidad de compartir espacios cotidianos y construir nuevos recuerdos con dichas redes. Uno de los factores que más incide en la experiencia migratoria de los estudiantes es precisamente la lejanía entre Colombia y Australia, considerando que el viaje puede durar entre 25 y 30 horas, con costos elevados que limitan las visitas frecuentes de los estudiantes a sus redes de apoyo en el país de origen. En consecuencia, cuando familiares o amigos enfrentan alguna adversidad, el migrante se ve

obligado a realizar un esfuerzo económico y emocional adicional para poder acompañarlos, lo que intensifica el sentimiento de distancia y la carga emocional del proceso migratorio.

A esto se le suma la dificultad de la comunicación transnacional. Aunque existen diversas plataformas y aplicaciones que facilitan el contacto, la diferencia horaria restringe los momentos de interacción, especialmente cuando el estudiante se encuentra ocupado con sus responsabilidades académicas o laborales. Esta situación genera tensiones emocionales y un incremento del estrés, producto de la falta de contacto constante y la sensación de desconexión con sus redes de apoyo. Este desafío es particularmente significativo con respecto a la familia, entendida como una institución central que, desde la sociedad industrial, ha desempeñado un papel fundamental en la construcción de identidad, pertenencia y estabilidad emocional.

Según Gino Germani (1962), es precisamente “la familia la que asume aquí el papel central, tanto en este aspecto como en muchos otros. La familia, la comunidad local, la religión, todas ellas estrechamente vinculadas, abarcan la mayor parte de la gama de la actividad humana.” Para el autor, la familia funciona como un grupo de intimidad y un medio fundamental para el desarrollo de la personalidad y la identidad cultural, al transmitir patrones, valores y formas de relación que estructuran la vida social. Estas construcciones identitarias, también se ven mediadas por las relaciones sociales más amplias, que influyen en cómo las personas migrantes reconfiguran sus vínculos y tienen la capacidad de adaptarse a su nuevo entorno.

En el contexto migratorio, aunque la familia continúa siendo un elemento central en el proceso de adaptación, el cambio de entorno genera la necesidad de construir nuevas redes de apoyo. En este sentido, muchos migrantes señalan que los amigos en el país de destino adquieren un rol similar al de la familia, sin que ello implique reemplazar a la familia de origen. Por el contrario, es una forma de ampliar los vínculos mediante la creación de lazos que les permitan recibir apoyo, orientación y comprensión frente a las dinámicas del nuevo contexto. Además, compartir espacios, recuerdos y emociones con personas de la misma nacionalidad o con trayectorias culturales similares se convierte en una estrategia clave para fortalecer su bienestar emocional y favorecer su adaptación.

1.1.3. Expectativas y realidades

La incertidumbre respecto a la permanencia en el país de destino constituye otra fuente significativa de estrés. Esta inseguridad deriva, en gran medida, del cumplimiento de

normativas migratorias estrictas que condicionan la estabilidad del proyecto migratorio. Un claro ejemplo es Australia, un país cuya política migratoria está fuertemente mediada por la educación. Para los ciudadanos colombianos, la vía principal de entrada son las visas de estudiante, las cuales, si bien permiten trabajar, imponen un límite estricto de horas laborables semanales, añadiendo así una presión económica a la incertidumbre experimentada por el migrante.

Sin embargo, a pesar de que este tipo de visa abre oportunidades educativas y laborales, también genera tensiones: la mayoría de las personas entrevistadas señalaron que compatibilizar estudio y trabajo implica una carga considerable, reduciendo significativamente el tiempo disponible para el descanso o el ocio. Esta situación puede intensificar el estrés migratorio y afectar la calidad de vida de quienes buscan establecerse temporal o permanentemente en el país.

“Creo que fue muy sencillo en todos los ámbitos, excepto el tiempo. Ese elemento fue el más complejo, porque allá debía estudiar y trabajar al mismo tiempo. Te vuelves esclavo del trabajo: si no trabajas, no pagas; si no estudias, te sacan del país. Eso generó una sensación de esclavitud constante, que fue la mayor dificultad.” (Jacobo, entrevista, 2025).

Enfrentarse a la realidad supone un reto significativo y una fuente de frustración para muchos migrantes, especialmente cuando las expectativas construidas antes de migrar no se cumplen. En el caso de los estudiantes colombianos en Australia, la mayoría de los empleos iniciales se concentran en sectores de mano de obra no calificada y atención al cliente, debido a los costos, burocracia y tiempo que implica homologar los títulos profesionales en Australia. Esta situación, lleva a que muchos migrantes duden de su decisión de migrar y realicen comparaciones constantes con la estabilidad laboral y económica que tenían en su país de origen.

A través de las entrevistas realizadas, se evidenció que, de los 15 participantes, 13 contaban con formación profesional completa en diversas disciplinas, entre ellas ingenierías, arquitectura, ciencias de la salud, ciencias humanas, ciencia, diseño gráfico y comercio internacional. Esta variedad de trayectorias profesionales demuestra que no existe un perfil único de migrante, sino una combinación de formaciones y experiencias laborales. Sin embargo, la mayoría de los participantes provenían de empleos estables en Colombia, lo que

acentúa la sensación de pérdida de estatus y las tensiones asociadas al proceso de adaptación en el nuevo contexto.

“De pronto cuando estas en un trabajo y te encuentras en una situación que en mi caso yo en Colombia tenía un cargo bueno para una persona de mi edad que tiene estudios universitarios e ingresos decentes y llegar a este país donde tu situación es de vulnerabilidad, pasas de ser clase media a clase baja.” (Steven, entrevista, 2025).

El incumplimiento de las expectativas también responde a la romantización de la migración. Un escenario donde se considera que la emigración es sinónimo de estabilidad económica, mejora de la calidad de vida y seguridad que no solo atañe a la creencia popular sino a las redes sociales como parte de la romantización.

“Me ha pasado mucho que tenía amigas que decían: “tengo tres trabajos, estudio, estoy demasiado cansada”. Sin embargo, en las redes sociales siempre se muestra lo bueno: los viajes, las fotos bonitas... pero no se muestra todo lo que hay detrás, todos los sentimientos, todo ese esfuerzo, las emociones que acompañan el hecho de migrar.” (Daniela, entrevista, 2025).

La percepción de la realidad como negativa o distinta a las expectativas iniciales incrementa el deseo de retornar a un lugar que se asocia con mayor estabilidad y con la presencia de redes de apoyo cercanas, que brindan seguridad emocional y sentido de pertenencia.

1.1.4. Aspectos positivos en el proceso migratorio

En otro sentido, así como los entrevistados resaltan las dificultades como parte de la migración, también manifestaron su apreciación a la multiculturalidad, así lo manifiesta una de las entrevistadas “la multiculturalidad es chévere, y en Australia hay migrantes de todo el mundo y en esto tipos de ciudades y no te sientes tan sola: muchos migrantes no tienen el inglés como lengua materna, lo que da confianza.” (Paula, entrevista, 2025). Debido a que permite la exploración de prácticas, gastronomía y tradiciones de diferentes culturas, además otro de los entrevistados señaló que aprendió a convivir con personas de diferentes culturas y religiones (Jacobo, entrevista, 2025), encontrando convergencias, tanto culturales como individuales.

Asimismo, el hecho de que la sociedad australiana es estructurada y organizada, que protege los derechos laborales de los estudiantes, de hecho, el gobierno regula el cumplimiento

a través del Fair Work Commission y la Fair Work Ombudsman, quienes garantizan el cumplimiento del pago se realice de acuerdo con el monto del salario mínimo establecido, condiciones laborales seguras y reguladas, el derecho a descansos, licencias y horarios razonables, la prohibición de la discriminación y la protección frente a la explotación laboral. La última siendo uno de los problemas con más denuncias por parte de los estudiantes internacionales debido a su desconocimiento de sus derechos como trabajador.

Por otra parte, la apertura hacia la diversidad cultural y sexual presente en la sociedad de acogida favorece los procesos de adaptación y aceptación de las personas migrantes. Esto contribuye a que no experimenten situaciones de exclusión o discriminación por parte de los distintos actores sociales, sino que, por el contrario, la diversidad sea reconocida y valorada como un componente esencial de la convivencia. Así lo señala una de las entrevistadas:

“Siento que acá uno puede ser mucho más libre en muchas cosas. Hace unos días hablaba con mis amigas de aquí, y comentábamos que no es una norma tener que peinarse, maquillarse o usar las uñas de cierto color, sino que uno puede ser como es. Si tú eres una persona homosexual, o como sea, incluso las personas con discapacidad tienen una inclusión mucho más natural que en Colombia.” (María Paula, entrevista, 2025).

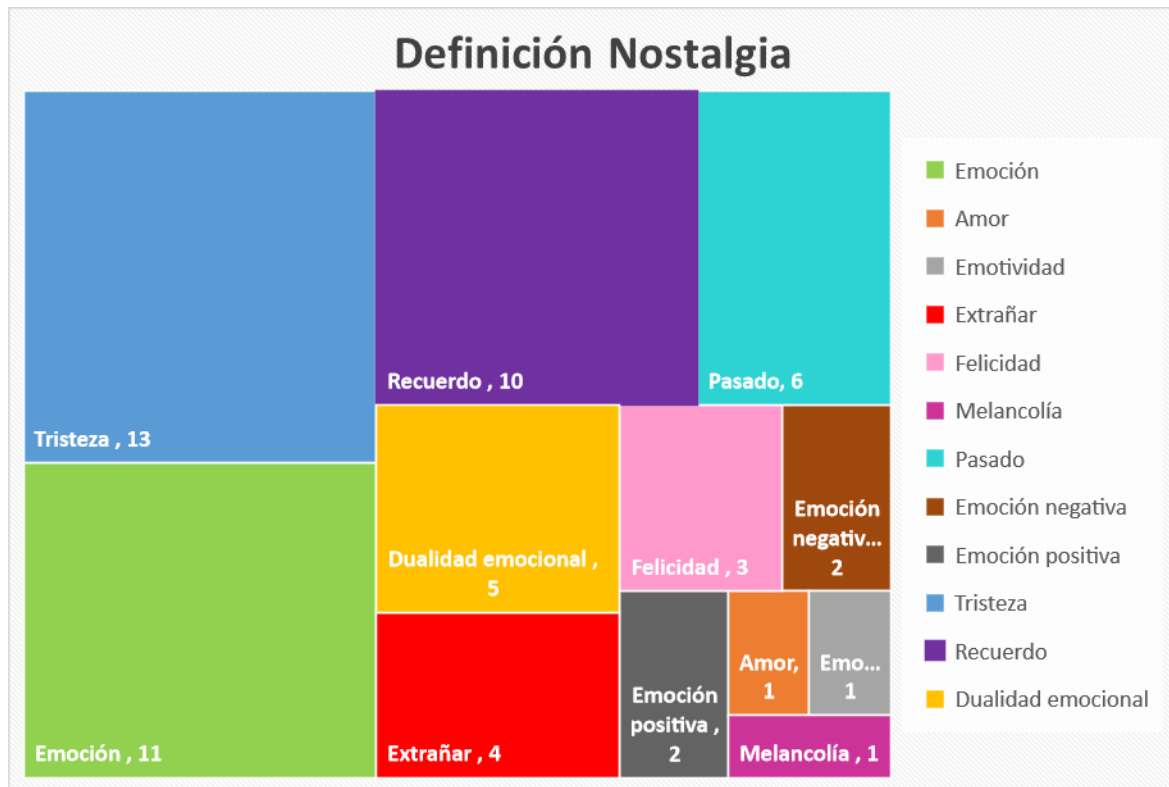
Por ende, el manejo del sentimiento de decepción, la desmitificación de la migración, la aceptación de la realidad o incluso el destacar los aspectos positivos que ofrece el país a los migrantes por encima de los negativos es lo que permitirá la adaptación a la sociedad receptora, su estadía de forma prolongada o convertirse en residente permanente. Durante este proceso de dificultad y de adaptación, la nostalgia es un sentimiento que se encontrara constante en esta experiencia por esta razón es una de las emociones centrales durante el proceso de adaptación.

1.2. La nostalgia simple vs la nostalgia reflexiva

La nostalgia definida por los estudiantes colombianos como una emoción que genera tristeza y melancolía al evocar y añorar experiencias pasadas. Según su percepción, esta surge como consecuencia de la imposibilidad de recuperar los momentos perdidos, dada la acción irreversible del tiempo y los cambios de contexto. Como se puede observar en la gráfica:

Figura 2

Definición nostalgia según entrevistados



Nota: Elaboración propia, 2025.

A pesar de que la tristeza es central en la definición, varios de los entrevistados perciben a la nostalgia como una emoción ambivalente, puesto que, aunque evoca tristeza al recordar que el momento no se va a repetir, recordando momentos en los que fueron felices y recuerdan con cariño. Por consiguiente, la nostalgia es una emoción compleja orientada a la memoria del pasado que son reconstruidos desde el presente que refleja la pérdida, pero el valor emocional a lo vivido.

“La nostalgia es para mí una emoción que se puede ver desde muchos lados. Yo cuando siento nostalgia, siento como una mezcla de alegría, pero a la dolor y tristeza y creo que ha sido una emoción que me ha acompañado mucho en este camino de migrar y se recuerdan muchas cosas bonitas de la familia los amigos allá la vida que tenía allá y es como que no sé siento que siempre va a estar como dividida la felicidad como que no va a estar completa eso es lo que de pronto me hace sentir la nostalgia.” (Paula, entrevista, 2025).

A través de las entrevistas se pudo evidenciar empíricamente la importancia de la memoria en la reconstrucción de su paso y permanencia en el proceso migratorio, haciéndola esencial tanto para percibir la nostalgia como obstáculo como para pasar a una nostalgia en la que los recuerdos y el compartir recuerdos colectivos con otros migrantes se convierte en algo fundamental para el migrante de forma tal que además de ser un medio para sentir un apoyo emocional, también constituirse como un apoyo en el proceso de adaptación.

Del mismo modo, a través de las entrevistas se buscaba caracterizar las manifestaciones emocionales de la nostalgia frente a los cambios a los que se enfrentan los estudiantes. De los tres tipos de nostalgia definidas por Davis (simple, reflexiva e interpretativa) se determinaron dos tipos de nostalgia presentes en las entrevistas; la nostalgia simple, la cual se presentó con la idealización de los recuerdos, el estilo de vida en Colombia, problematizando aspectos del lugar de destino descritos anteriormente, incluyendo las restricciones laborales, el incumplimiento de las expectativas, la falta de tiempo. De esta manera lo plantea Boym (2001) “Cuanto más intensa es la pérdida, mayor es la sobrecompensación a través de conmemoraciones; cuanto más marcada es la distancia con el pasado, más propensa se vuelve a idealizaciones.”

En muchos casos, esta dinámica lleva a que los estudiantes prefieran no expresar abiertamente sus emociones, lo que genera una represión emocional que derivar en desagrado o rechazo hacia su experiencia migratoria. El experimentar este tipo de nostalgia supone un desafío para los procesos de adaptación en Australia, complejizando de la previsión a futuro de permanecer en el país, y hacer camino a la residencia.

“No expreso demasiado esos sentimientos para no generar un ambiente pesado. Prefiero controlarlos, mantenerme enfocado en mis metas. (...) que yo sé que sí, en algún momento me siento mal y las personas lo notan. Pero yo trato como de mantener esto muy controlado, decir si estoy triste, pero pues tengo que controlarme.” (Sergio, entrevista, 2025).

Posicionando a la nostalgia como un obstáculo, que impide avanzar y disfrutar de las experiencias del presente, llegando inclusive a evitar la apertura a vivencias nuevas. Esta percepción se afianza mediante una comparación cultural que conducen a la conclusión de que nada resulta tan satisfactorio como los recuerdos del país de origen. Asimismo, el compartir experiencias nostálgicas con sus redes cercanas o con otros estudiantes migrantes puede ser

contraproducente. En lugar de mitigar la añoranza, esta práctica suele reducir la experiencia migratoria a un sentimiento de melancolía y deseo de regresar al país de origen para revivir los recuerdos colectivos compartidos. Así lo sostiene uno de los entrevistados:

“La nostalgia dificulta el proceso, porque uno quisiera no sentir nostalgia, a veces dificulta el adaptarse porque uno está muy arraigado a sus costumbres e impide que uno deje entrar cosas nuevas, uno toma la decisión de evitar muchas experiencias por la nostalgia, la depresión de no estar en su país por eso que te digo la nostalgia impide avanzar muchas veces en este proceso.” (Sergio, entrevista, 2025).

En cuanto al segundo tipo de nostalgia, la nostalgia reflexiva, caracterizada por el cuestionamiento sobre la veracidad de los recuerdos y su presente, se presenta con una mirada crítica tanto de su pasado como de su presente, reconociendo las dificultades de ambas, sin embargo, decidiendo quedarse en el presente y recordar con felicidad y cariño lo compartido y las experiencias en su país. Así lo evidencia una de las entrevistadas “Depende mucho con las personas con las que compartes recuerdos y experiencias, pero es importante evitar la romantización y reflexionar sobre la nostalgia, además te ayuda a evitar que te invada la tristeza.” (Sergio, entrevista, 2025).

Por lo tanto, a partir de los resultados se identificó que la mayoría de los entrevistados experimentaron una nostalgia reflexiva. Sin embargo, es importante aclarar que, durante los primeros meses de su llegada a Australia, la vivencia nostálgica se manifestó principalmente como nostalgia simple, caracterizada por la añoranza del pasado y la incertidumbre ante la decisión de migrar. Con el paso del tiempo, la creación de redes de apoyo, la aceptación de la nueva realidad, el desarrollo de modos adaptativos, la expresión de sus emociones y la valoración de los aspectos positivos con respecto a los cambios culturales y sociales en el que los migrantes dejaron de comparar constantemente su entorno actual con el de su país de origen. Esta apertura les permitió transitar a la nostalgia reflexiva, reinterpretar su experiencia, y resignificar la nostalgia, transformándola de un sentimiento de tristeza total hacia una dualidad emocional en la que reconocen tanto la importancia de su historia y cultura como el valor de su presente. Así lo expresa una de las entrevistadas:

“Al principio la nostalgia me dificultó mucho creo que ahora me motiva creo que al principio como migrante siempre es duro la adaptación en muchos sentidos lo que te digo es un algo muy retador personal entonces al principio la nostalgia me daba muy

duro, extrañaba muchas cosas, hasta la vecina que me vendía las arepas, extraño muchas cosas que antes era mi cotidianidad y como que siempre era el recuerdo el recuerdo constante, pero creo que ahora yo siento que ahora me motiva un poco más como hacer varias cosas. (...). Después empecé a hacer amigos, para no sentirme sola, pero también aprendí a lidiar con la soledad, creo que en temas de la comida me gusta probar mucha comida de acá porque creo que uno puede probar de todo el lado del mundo.” (María Paula, entrevista, 2025).

También es importante resaltar que el sentimiento de nostalgia se experimenta de manera diferente en un estudiante que migra individualmente frente a uno que lo hace en pareja. Quienes migran de forma individual deben realizar un mayor esfuerzo para alcanzar estabilidad económica y emocional, especialmente durante los primeros meses, al no contar con vínculos en el país de recepción. Esta situación incrementa la sensación de soledad y la añoranza por su vida en Colombia, así como por el apoyo de sus redes familiares y sociales.

Por su parte, las personas que migran en pareja generan un apoyo mutuo en momentos de soledad y nostalgia, lo cual se convierte en un medio para canalizar las emociones negativas, brindar ánimo y recrear tradiciones y rituales que reafirman su identidad cultural e individual. Según lo planteado por dos de las entrevistadas que migraron en pareja:

“Aunque fue complicado, tengo el apoyo de mi esposo y considero que la experiencia cambia cuando uno migra individualmente o en pareja. Sin embargo, es una montaña rusa de emociones.” (Julieth, entrevista, 2025).

“Vine con mi pareja y, de alguna manera, siento que eso ha facilitado muchas cosas, pues hay aspectos que solo le corresponden a uno; aun así, fue muy retador ese primer año y medio.” (Paula, entrevista, 2025).

De este modo, las personas que migraron con su pareja encontraron mayor facilidad para crear estrategias de adaptación y resignificar la nostalgia a través del acompañamiento emocional y la recreación de la cotidianidad compartida. No obstante, esto no significa que quienes migran en solitario no desarrollen también modos y estrategias adaptativas; sin embargo, el proceso suele ser más prolongado y complejo, y la transformación de la nostalgia en una herramienta positiva requiere más tiempo y esfuerzo.

Por otra parte, se evidenció que los estudiantes entrevistados no presentaron nostalgia interpretativa, debido a que no problematizaron la reacción en sí misma, ni tampoco cuestionaron la emoción, en su lugar se presentó nostalgia simple en menor medida y reflexiva en mayor medida, de tal forma que existió el cuestionamiento con respecto a sus memorias, y a las nuevas creadas en su presente. Estableciendo que a pesar de que en un principio o en ocasiones la nostalgia puede representar ciertas dificultades, esta emoción, constituye un mecanismo de reflexión del cual los migrantes usaran para recordar su pasado, mantener su identidad cultural y crear nuevas relaciones que se conviertan en redes de apoyo, con las que puedan compartir experiencias que les permitan transitar su proceso de adaptación.

Capítulo 2: Modos adaptativos para un nuevo contexto

2.1. La adaptación sus facilidades y dificultades

La adaptación se configura como un proceso continuo que implica reajustar prácticas, significados y estrategias personales frente a un entorno nuevo. En el caso de las personas migrantes, este proceso suele estar atravesado por una serie de desafíos derivados tanto de su estatus migratorio como de la necesidad de adecuarse a las normas, valores y dinámicas del contexto receptor. Aunque las redes sociales y las creencias populares sobre la migración puedan generar una imagen idealizada del país de destino, la realidad suele ser más exigente. En muchos casos, los migrantes no están preparados para los cambios que implica el nuevo entorno, enfrentándose a dificultades de índole adaptativo, emocional, cultural y económico que contrastan con sus expectativas iniciales.

De este modo, la adaptación no puede entenderse como un proceso inmediato ni como un proceso sencillo en sus primeras etapas, sino como un fenómeno dinámico y gradual, influido por las condiciones estructurales del país receptor y por las experiencias subjetivas de cada migrante.

No obstante, ciertas circunstancias pueden facilitar el proceso adaptativo. En países con una alta presencia de población migrante, como Australia, los recién llegados pueden encontrar mayores oportunidades para crear redes de apoyo, compartir experiencias interculturales y acceder a marcos legales que protejan sus derechos. La interacción con diversas culturas puede ampliar su perspectiva y favorecer el sentido de pertenencia, haciendo que el proceso de adaptación sea más llevadero. Sin embargo, esto no significa que desaparezcan los desafíos,

sino que el entorno puede ofrecer condiciones más propicias para que los migrantes desarrollen estrategias adaptativas efectivas.

2.1.1. Contexto australiano, política y multiculturalidad

Australia ha sido un país receptor de migrantes desde la antigüedad, caracterizado por su multiculturalidad y sus políticas migratorias que comprenden la importancia de la migración para su estabilidad económica. En los últimos años por la difusión en redes sociales y a través de charlas, Australia se ha consolidado como uno de los principales destinos migratorios del mundo, atribuido a su estabilidad económica, la oferta académica y las oportunidades laborales que brinda. Aunque Australia no figura entre los cinco principales destinos de la migración colombiana en general, ocupa un lugar destacado en el caso de la migración con fines educativos, lo que la convierte en un referente relevante para el análisis de la movilidad estudiantil colombiana.

De hecho, hasta 2020, las personas migrantes en Australia representaban el 30% de la población total, puesto que Australia permite a los estudiantes internacionales trabajar hasta 24 horas semanales durante el transcurso de sus estudios, sin restricciones respecto al tipo de empleo que pueden desempeñar. Esta flexibilidad contrasta con países como España, otro de los destinos preferidos por los colombianos, donde los estudiantes pueden trabajar hasta 30 horas por semana, pero únicamente en actividades relacionadas con su formación académica. Esta diferencia convierte a Australia en un destino especialmente atractivo para estudiantes internacionales, ya que el acceso al mercado laboral resulta más sencillo para quienes buscan combinar estudio con experiencia laboral y estabilidad económica.

Para comprender las diferencias en los procesos migratorios, resulta útil contrastar la experiencia australiana con la colombiana. A lo largo de su historia reciente, Colombia ha sido principalmente un país de emigración, tránsito, destino y retorno de migrantes debido a factores como la violencia y la inestabilidad interna. Aunque en los últimos años, con la crisis migratoria venezolana ha avanzado en la formulación de algunas políticas públicas para la atención a personas migrantes, la multiculturalidad no se presenta de igual manera, por lo que la experiencia migratoria en ambos países es profundamente diferente: mientras Australia planifica y gestiona la migración como un instrumento de desarrollo.

En 2023 el gobierno australiano presentó una hoja de ruta en políticas migratorias que contenía ocho acciones clave, con el fin de controlar las cifras de inmigración, entre ellas se

incluyen: la creación de una nueva Visa de Talento e Innovación, dirigida a migrantes con potencial para impulsar sectores estratégicos, la revisión del sistema de puntos para hacerlo más analítico y basado en evidencia, las restricciones a los cambios sucesivos de visa (“visa hopping”), el aumento de los requisitos de idioma inglés para estudiantes internacionales y graduados, la creación de un registro público de empleadores patrocinadores, con detalles sobre el número de trabajadores extranjeros y ocupaciones contratadas, la revisión del programa de migración regional y del esquema de vacaciones-trabajo para garantizar que promuevan el desarrollo local y eviten la explotación, la simplificación del sistema migratorio y campañas informativas para que los migrantes conozcan sus derechos laborales. (KPMG Australia, 2023)

Lo anterior demuestra que las políticas y la estructura desarrolladas por Australia para gestionar la inmigración a lo largo de los años constituyen un componente fundamental de su modelo de desarrollo. Dichas políticas reflejan la comprensión del valor y los beneficios que la migración aporta al país, promoviendo un equilibrio entre el cumplimiento de las normas nacionales y la garantía de los derechos de las personas migrantes. Desde esta perspectiva, el gobierno australiano reconoce que la inmigración y la participación laboral de los migrantes contribuyen significativamente al crecimiento económico y al fortalecimiento social del país.

En Colombia, la migración ha sido un fenómeno más reactivo que planificado y con un desarrollo institucional limitado. Aunque existe el Documento CONPES 3603 (2009), que constituye la base normativa de la política migratoria y busca garantizar la seguridad y el cumplimiento de los derechos de las personas migrantes, su implementación ha sido parcial y desarticulada, incluso con la creación de la Unidad Administrativa Especial Migración Colombia en 2011. De igual forma, según el informe de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), el país cuenta con diversas instituciones responsables de la gestión migratoria como la Cancillería, Migración Colombia y los ministerios de Trabajo, Educación e Interior; sin embargo, esta estructura refleja una de las principales problemáticas del Estado colombiano: la falta de articulación y coordinación interinstitucional.

Por otra parte, el informe destacó la creación del Permiso Especial de Permanencia (PEP), dirigido principalmente a migrantes venezolanos, con el propósito de otorgarles un documento legal que les permitiera continuar su estancia en el país. Sin embargo, este avance aún enfrenta desafíos significativos en la protección de los grupos más vulnerables durante su tránsito y permanencia en Colombia. Si bien el Estado colombiano reconoce la relevancia de la migración tanto por el aporte del capital humano como por las remesas que esta genera, aún

carece de una visión estructurada y sostenible sobre el fenómeno migratorio, en especial frente a la migración venezolana y el potencial de desarrollo que la movilidad humana podría representar para el país.

A partir de lo anterior, es posible establecer importantes diferencias entre ambos sistemas migratorios. El sistema australiano, construido y perfeccionado a lo largo del tiempo, responde tanto a las necesidades gubernamentales como a las de la población migrante, reconociendo la migración como un instrumento de desarrollo nacional. En contraste, aunque Colombia cuenta con una estructura normativa e institucional, su implementación resulta menos eficaz y más reactiva, enfocándose en la atención coyuntural de los flujos migratorios antes que en una planificación a largo plazo.

Asimismo, la forma en que los migrantes colombianos comprenden la migración está estrechamente relacionada con su experiencia previa en un contexto menos expuesto a la multiculturalidad. En Colombia, el contacto con personas de otras culturas es limitado, por lo que el proceso migratorio implica un aprendizaje y una apertura hacia la diversidad cultural, que se intensifica al llegar a contextos como el australiano, donde la convivencia intercultural forma parte de la vida cotidiana.

Estas diferencias en la gestión migratoria también se reflejan en las dinámicas sociales e institucionales de cada país. En el caso australiano, por ejemplo, la confianza institucional desempeña un papel clave. Este vínculo se sustenta no solo en la vigilancia y la imposición de sanciones como las multas de alto valor, sino también en los procesos de socialización que promueven el cumplimiento de normas y leyes. Estas dinámicas favorecen la internalización de valores y normas, lo que permite que el control social se ejerza principalmente desde el interior del individuo y no dependa exclusivamente de sanciones externas: “La internalización de valores y normas convierte las expectativas sociales en parte de la estructura motivacional del individuo, de modo que el control social se ejerce desde dentro y no depende exclusivamente de sanciones externas” (Parsons, 1951, p. 37).

(...)cumplir estas reglas es como como luchar contra uno mismo porque uno viene de una sociedad que es muy desordenada y el hecho de que acá son tan ordenados en sus cosas en sus leyes en su en hacerlo cumplir pues eso lo hace a le causa un buen choque que uno al principio queda como loco, pero pues a la final sí o sí hay que hay que cumplirlo. (Yeili, entrevista, 2025).

Como expresa una de las entrevistadas, el cumplimiento en primera instancia, seguida por la internalización de leyes y normas de la sociedad australiana por parte de los estudiantes fue un proceso arduo que requirió esfuerzo por parte de los migrantes y, en algunos casos, sanciones negativas tanto económicas como sociales.

2.1.2. Dimensiones del proceso de adaptación

Durante el proceso de adaptación surgieron dimensiones que resultaron fundamentales, pero que, al mismo tiempo, constituyeron algunos de los aspectos más desafiantes para los migrantes. En consecuencia, estos debieron llevar a cabo múltiples cambios como resultado de la exposición constante a una cultura distinta a la de su país de origen. Este proceso implicó no solo ajustes en las prácticas cotidianas y en la interacción social, sino también en la percepción de la identidad propia, en la gestión de emociones como la nostalgia y en la construcción de nuevas estrategias adaptativas que les permitieran integrarse de manera efectiva en su entorno social y académico.

La adaptación al sistema educativo australiano representó un desafío significativo para la mayoría de los entrevistados, graduados de pregrado en Colombia. Este cambio implicó un proceso de reaprendizaje, ya que debieron modificar las prácticas académicas adquiridas en su formación previa bajo el sistema colombiano, caracterizado por su estructura tradicional y énfasis en el aprendizaje teórico. Dicho sistema evalúa el conocimiento principalmente a través de exámenes, trabajos escritos y exposiciones.

En contraste, el modelo australiano es más flexible y autónomo, donde la aprobación de los cursos depende en gran medida de la capacidad del estudiante para gestionar su aprendizaje y desarrollar proyectos de manera independiente. Esta transición requirió, por tanto, una adaptación a nuevas formas de aprendizaje, evaluación y comunicación con los docentes.

“(…)hay algo en particular que se me ha hecho muy difícil y es el tema de la educación porque es muy autónoma o sea literal allá nadie te está diciendo pues vamos a entrar en profundidad a hablar de este tema ahorita que estoy estudiando diseño de interiores ha sido también muy retador porque todo lo que he aprendido ha sido por mi cuenta.”
(Paula, entrevista, 2025).

El cambio en el sistema educativo puede generar en los estudiantes sentimientos de nostalgia hacia la metodología de enseñanza a la que estaban acostumbrados, percibiéndola como más cercana y comprometida con el curso. Asimismo, la transición hacia un modelo completamente diferente puede ocasionar ciertas incomodidades, ya que los estudiantes deben desarrollar nuevas estrategias de aprendizaje para adaptarse a su entorno académico y cumplir con las tareas y proyectos propuestos por los docentes. Este proceso de ajuste no solo implica modificaciones en los hábitos de estudio, sino también un esfuerzo por integrarse de manera efectiva en un contexto educativo distinto.

En este proceso, la barrera lingüística también se convirtió en uno de los principales desafíos para la adaptación, ya que el idioma es fundamental para la inserción en el mercado laboral y la vida social australiana. Así lo expresó una entrevistada: “Fue difícil a pesar de que yo ya había estado en otro país viviendo fue muy difícil porque yo cuando llegué no tenía inglés en absoluto entonces la comunicación fue bastante complicada.” (Yeili, entrevista, 2025). El dominio del idioma para las personas que quieren establecerse en el país de destino es necesario para acceder a servicios, mejores oportunidades educativas y laborales, además de facilitar la comprensión de valores y normas culturales en el país receptor, convirtiéndolo en un vehículo para verse inmerso en la sociedad y lograr una fácil adaptación.

Por ende, hablar un segundo idioma se convierte en un aspecto esencial de la vida cotidiana de los migrantes, aunque representa un proceso exigente y complejo. De acuerdo con la investigación de Wu et al. (2020), el uso de una segunda lengua puede generar o intensificar el estrés en situaciones que ya son de por sí estresantes. El estudio demuestra que, durante las primeras interacciones con el nuevo idioma, puede producirse un aumento en los niveles de cortisol, lo que afecta la fluidez y la complejidad del discurso.

En consecuencia, el desgaste mental y las dificultades para adaptarse a las formas de expresión, vocabulario o modismos propios del idioma de acogida pueden provocar sentimientos de nostalgia y una tendencia a buscar espacios donde el idioma nativo esté presente, especialmente en círculos de confianza o con personas de provenientes de contextos culturales compartidos, donde el migrante se siente más libre de expresarse. Estos espacios funcionan como un medio de alivio del estrés que produce la inseguridad lingüística o el desconocimiento de ciertas expresiones.

No obstante, con el paso del tiempo y la práctica constante, el idioma deja de ser un obstáculo para convertirse en una herramienta, que permite al migrante comunicarse eficazmente con su entorno, y establecer vínculos con personas de diversas culturas que también residen en el país.

Además del dominio del idioma, la multiculturalidad se percibe como un aspecto positivo, al ofrecer la oportunidad de experimentar y conocer nuevas culturas. Sin embargo, también plantea retos significativos para los estudiantes internacionales, especialmente en lo relacionado con la interacción social. Las diferencias culturales en torno al respeto del espacio personal, la comunicación directa y las formas de expresar expectativas pueden generar malentendidos o percepciones de frialdad hacia los demás. La falta de apertura para comprender y aceptar estas diferencias puede convertirse en un obstáculo no solo para el entendimiento intercultural, sino también para la adaptación efectiva en la sociedad australiana.

Mientras que la nostalgia por el país de origen aparece de forma recurrente en las entrevistas. Las comparaciones entre ambos contextos y las transformaciones identitarias que el proceso migratorio exige pueden resultar, en algunos casos, beneficiosas para el migrante, mientras que en otros pueden entrar en conflicto con su proyecto migratorio. En este sentido, las redes de apoyo juegan un papel central puesto que contribuyen a mantener una sensación de seguridad y bienestar emocional. En contraste, en el país de destino, los lazos sociales deben construirse desde cero, lo que puede generar sentimientos de soledad y una búsqueda constante de nuevos espacios de integración.

“En el tema de la amistad, en el tema de entender que, en Colombia, en mi pueblo, la amistad es una cosa muy fuerte. Usted sabe, con su amistad de salir, de tomarse una cervecita, de charlar conversaciones profundas o no tan profundas. Allí siempre sabía que se iba a encontrar con alguien y se quedaban conversando. En cambio, acá no, acá las amistades son muy cortas: es una buena amistad un día, pero al otro ya se va.” (Milán, entrevista, 2025).

Lo anterior refleja los desafíos en su proceso migratorio debido a que se tuvieron que adaptar e internalizar ciertas normas sociales como el respeto al espacio personal para lograr una adaptación exitosa de manera tal que los sujetos orienten sus acciones a las pautas establecidas evitando una sanción negativa. De esta forma, los migrantes crearon modos

adaptativos frente a los valores y pautas de comportamiento del país receptor, lo que les permitió mantener su rol funcional dentro del sistema social.

2.2. Modos adaptativos frente a las pautas de valor

Los modos adaptativos se vuelven indispensables cuando un actor social se enfrenta a un nuevo contexto. La ausencia de estos puede generar procesos de exclusión dentro del sistema social o del grupo en el que se encuentra inmerso. Para las personas migrantes, estas estrategias adaptativas son fundamentales para su supervivencia, permanencia y bienestar en el país de destino. El cumplimiento de las normas sociales, las leyes y los códigos culturales del país receptor se convierte en un requisito central, especialmente cuando el propósito es establecerse de manera permanente en el país.

Desde la perspectiva funcionalista, Parsons (1951) sostiene que la integración dentro de un sistema social depende del cumplimiento de roles y de las expectativas que regulan la interacción entre los individuos y las estructuras sociales. En el contexto migratorio, este principio se traduce en la necesidad de que el migrante asuma nuevos roles y reajuste los que desempeñaba en su sociedad de origen para responder a las demandas del país receptor. Dichos roles no solo implican la interiorización de normas y valores distintos, sino también la resignificación de su identidad social y de su posición dentro del nuevo entorno. Este cambio de roles es un proceso dinámico que requiere tiempo, aprendizaje y disposición tanto del individuo como de la sociedad que lo acoge.

En contextos con sistemas normativos estrictos y altos niveles de vigilancia, como es el caso de Australia, las diferencias entre las sociedades colombiana y australiana pueden producir choques entre la realidad previa del migrante y las nuevas exigencias del entorno. Asimismo, es necesario considerar las capacidades institucionales del país receptor para integrar a la población migrante y aprovechar su potencial. Solo en la medida en que exista una relación de expectativas recíprocas entre lo que el país ofrece y lo que espera del migrante, y lo que el migrante puede aportar y demanda se posibilita una interacción social más equilibrada y un proceso de adaptación exitoso.

2.2.1. Importancia del conocimiento de las pautas de valor

La adaptación en su totalidad y la permanencia en el país requerirá un conocimiento de las pautas de valor establecidas por la sociedad receptora, de tal forma que los migrantes adquirirán

las distintas pautas a través de la socialización, dado que la adaptación es un proceso de aprendizaje que no solo se limita al inicio del ciclo vital sino que está presente a en el transcurso de la vida de forma que sus acciones estarán orientadas y se ajustaran para lograr el cumplimiento de las exigencias funcionales establecidas por el sistema social con el que se encuentra en interrelación, de forma que pueda recibir gratificaciones por su capacidad adaptativa frente al seguimiento de los parámetros establecidos. “En términos generales, existe una base psicológica justificada para decir que la orientación del ego tenderá por equilibrio a orientarse hacia estimular las reacciones favorables, que producen gratificación, y evitar las provocaciones de reacciones desfavorables, que producen privación” (Parsons, 1951). Por ejemplo, el conocer las distintas leyes migratorias le permitirán al migrante orientar sus acciones a realizar trabajos que se alinean con los requerimientos del país y así mantener su rol como estudiante migrante y permanecer en el país.

De igual manera, el conocimiento de las pautas permitirá que sus intereses se alineen con los demás actores que se encuentran en la sociedad australiana, estos ajustes permiten una interacción más fluida para ambas partes y en general para los distintos actores de la sociedad. Demostrando la capacidad del sistema social para ajustarse a su entorno y responder a tensiones o cambios y así lo presenta Parsons (1951) “Estas pueden ser consideradas como estructuras adaptativas que cumplen la función de mitigar las tensiones estructuradas inherentes a la exposición de las gentes a las presiones competitivas en que las discriminaciones universalistas detalladas son impracticables” (pg.122).

De acuerdo con los resultados de las entrevistas, los estudiantes desarrollaron diversos modos adaptativos que les permitieron comprender y ajustar su comportamiento a las pautas de valor establecidas por la sociedad australiana. En este proceso, el aprendizaje y uso de una segunda lengua a través de la interacción social resultó fundamental, dado que les permitió comprender las formas de socialización, las expresiones cotidianas y los modos de comunicación propios del nuevo contexto. A partir de ello, pudieron iniciar su proceso de adaptación social, estableciendo vínculos con australianos y migrantes de distintos países, así como la inserción en el mercado laboral.

Las entrevistas también evidenciaron que los estudiantes experimentaron transformaciones identitarias, dado que el idioma no solo funciona como una herramienta de comunicación, sino que está cargado de significados emocionales, sociales y culturales. En este sentido, la identidad se configura como un proceso dinámico en constante construcción y

transformación, influido por los contextos en los que el actor social se encuentra inmerso. De acuerdo con la investigación de Pavlenko (2006)

“(…) un dominio 'verdadero' de un segundo idioma requiere 'conformidad': los hablantes no nativos tienen que asumir ciertas perspectivas culturales, actuar de acuerdo con las normas de comportamiento de la cultura correspondiente y adaptarse a la forma en que hablan los nativos.”

De modo que el aprendizaje de una nueva lengua implica la reconstrucción del yo y la reelaboración de las formas de expresión, lo que se refleja claramente en las experiencias narradas por los participantes.

“En Colombia era muy extrovertido cuando conocía a alguien, aquí soy más tímido y reservado, también por el idioma, para evitar malentendidos, me ha tocado bajarle a ser extrovertido a algo más introvertido. Carismáticos, afectuoso. En inglés mi personalidad es más tímida, cautelosa con las cosas que digo a diferencia del español.” (Milán, entrevista, 2025)

Pero estas transformaciones identitarias no fueron las únicas que se evidenciaron. Este proceso también exigió de los estudiantes una apertura y disposición para comprender la multiculturalidad del país. En su interacción con los australianos, quienes suelen comunicarse de manera más directa, surgieron desafíos al momento de interpretar y manejar expresiones o comentarios que, debido a las diferencias culturales, podían generar tensiones o malentendidos.

A su vez, los cambios en las formas de relacionarse con los demás se hicieron evidentes cuando los estudiantes comprendieron que no solo la sociedad australiana, sino también los migrantes provenientes de países asiáticos, tienden a mantener ciertas conductas y modos de orientación aprendidos en sus contextos de origen. En estas culturas, el contacto físico suele reservarse para familiares o personas con las que existe un vínculo de confianza, y el respeto por el espacio personal constituye un elemento central de la interacción social.

Además, suelen ser más reservados en la expresión de sentimientos y emociones. Ante ello, los estudiantes, acostumbrados a manifestar su afecto mediante gestos físicos y expresivos, reconocieron la necesidad de modificar sus conductas de interacción aprendidos previamente, permitiendo al actor desenvolverse de manera funcional en un entorno regido por valores diferentes a los de su cultura de origen.

“Si en mi caso sí, personalmente soy una persona muy afectiva, soy de demostrar los sentimientos, de abrazar a la persona, saludar, pero obviamente esos temas no son bien vistos en Australia, incluso podrían llegar a catalogarse como acoso laboral.” (Steven, entrevista, 2025)

En este sentido, la interacción con redes de apoyo en el país de destino enfrenta ciertas dificultades considerando a Australia como un país de constantes flujos migratorios la estabilidad de las relaciones es difícil de conseguir por los distintos planes y la capacidad de adaptación de cada individuo lo que le permitirá crear relaciones con otros migrantes pero estas relaciones dependerán de la capacidad de continuar en el país o los planes de cada individuo.

De igual manera, el conocimiento sobre las leyes migratorias y el tipo de visa que cada estudiante posee se convirtió en un factor determinante para su permanencia en el país. Adaptarse al endurecimiento de las políticas migratoria para estudiantes internacionales implementado por el ministerio de Relaciones Exteriores australiano desde el año fiscal australiano de 2024-2025, representó un desafío adicional. Las medidas incluyeron un mayor control de la migración neta, la reducción en la aceptación de visas, la eliminación de la visa hopping, la cual permitía a los estudiantes extender sus visas de estudiante indefinidamente en diplomados o áreas que no cumplían con el requisito de “Genuine Student”, para la residencia permanente. Asimismo, se estableció un aumento en los puntajes mínimos de las pruebas lingüísticas, con el fin de garantizar que los solicitantes posean el nivel suficiente para optar a la residencia permanente (Minister for Home Affairs and Cyber Security, 2024).

La imposición de leyes más estrictas demuestra sanciones negativas al incumplimiento del requisito “Genuine Student”. De este modo, que las expectativas del gobierno australiano recaen en que los migrantes que acceden a la visa de estudiante culminen sus estudios y retornen a su país de origen después de finalizados los mismos o en su defecto, que continúen su formación en áreas especializadas que permitan una ruta legítima hacia la residencia permanente. Comprender lo esperado por el Ministerio de Relaciones Exteriores se volvió esencial, pues muchos estudiantes que se encontraban bajo la práctica del visa hopping se vieron obligados a cambiar a una visa que les permitiera permanecer legalmente en el país. Sin embargo, este proceso generó tensiones e incertidumbre, especialmente ante la posibilidad de no obtener la aprobación de la nueva visa.

2.2.2. Las metas laborales en la adaptación

Contrario a los anteriores modos adaptativos la transformación de metas laborales se estableció como uno de los aspectos más complejos para los estudiantes,

“He tenido que realizar muchos cambios, el hecho de llegar aquí y trabajar en lo que sea. Aquí toca trabajar lo que aparezca. Así sea limpiar baños, lavar platos. Entonces ese tema laboral es impactante si de pronto tú en tu país estás o tenías una carrera. Más estable en una empresa y llegas a lavar baños, a lavar platos. Ese tema laboral puede ser impactante, en mi caso fue impactante porque no estaba acostumbrado a trabajar tanto. Hay que hacer mucho esfuerzo para pagar tus cosas, el arriendo, la comida.”
(Camilo, entrevista, 2025)

Debido al cambio de labores que los migrantes deben asumir al llegar a Australia donde los primeros empleos suelen no requerir formación técnica ni estudios especializados (por ejemplo, limpieza, atención en restaurantes o ventas), muchos experimentan un tránsito de desempeñarse como mano de obra calificada en su país de origen a ejercer trabajos no calificados en el país de destino. Este contraste genera un choque de expectativas, al confrontar la idealización de la migración concebida como un proceso sencillo que facilitaría la inserción laboral en su disciplina profesional con la realidad del mercado australiano.

No obstante, la inserción laboral en campos especializados exige un dominio avanzado del idioma acorde con la disciplina, que ofrezca posibilidades de residencia permanente a profesionales en ocupaciones calificadas como enfermería, trabajo social, ingeniería, electricidad o mecánica, siempre que realicen un proceso de homologación de sus títulos y continúen su formación mediante una maestría, diplomado o especialización afín a su área profesional, la construcción de capital social, la residencia y trabajo en ciertas áreas regionales, o incluso la redefinición de las metas laborales planteadas al inicio del proceso migratorio para alinearlas con las demandas del país receptor.

También es necesario señalar que, mientras los estudiantes cursan sus estudios, deben desempeñarse en labores no calificadas debido al alto costo de las maestrías y especializaciones. Esto se explica en parte porque varias universidades australianas se encuentran entre las veinte mejores del mundo, según el *QS World University Rankings*. Esta situación exige una espera prolongada, así como un considerable esfuerzo y capacidad de adaptación ante diversos desafíos, para lograr insertarse en su disciplina profesional. En

muchos casos, este proceso puede generar sentimientos de frustración o desarraigo, asociados a las dificultades para alcanzar la estabilidad académica, laboral y de residencia.

Por otra parte, los migrantes que lograron ingresar al mercado laboral en un área de interés con mayor facilidad en el que se cumplieron sus expectativas demuestran una mayor adaptación, además de una mayor estabilidad económica de manera que las metas laborales son importantes para su estancia, por lo que de los entrevistados que se encuentran en labores que no van de acuerdo con sus expectativas esperan cambiar de labor lo más pronto posible.

“No cambios como en el parte profesional sí bueno pues imagínate yo trabajaba en Colombia cuidando a otras personas y llegué a Australia y tuve la oportunidad de hacer lo mismo. Primero lavé baños como tres meses y después encontré este trabajo y ya entonces no ha sido un cambio abrupto y me siento súper agradecida, porque entiendo a la mayoría de las personas que les toca hacer cosas que no disfrutan mi pareja es una de ellas él es abogado y él le ha tocado hacer un montón de cosas que no disfruta entonces en mi caso soy muy afortunada la verdad” (Cristina, entrevista, 2025)

Por ende, se encontró que su objetivo final no radica únicamente en lograr la inserción laboral en un área de interés o en una ocupación relacionada con su formación profesional o con las labores que desempeñaban en Colombia, sino que este se convierte en un elemento clave dentro de su proceso de adaptación. Si bien esta inserción se convierte en un elemento clave para su adaptación, varios de ellos estuvieron dispuestos a cambiar de profesión con el fin de acceder a empleos que les ofrecieran una vía hacia la residencia permanente, lo que evidencia que su meta última es residir permanentemente en Australia.

En este sentido, la adaptación no depende únicamente del migrante, sino también de que el sistema social en el que se encuentra inmerso proporcione las condiciones necesarias para que pueda alcanzar su meta última. De este modo, Australia, a lo largo de los años, ha debido ajustarse a las necesidades de la población migrante en diversos ámbitos, implementando políticas migratorias que facilitan su permanencia en el país siempre que cumplan con las condiciones establecidas. Tal como lo plantea Parsons (1951), “un sistema de interacción se caracteriza por la complementariedad de las expectativas; el comportamiento y, sobre todo, las actitudes de Alter se ajustan a las expectativas de Ego, y viceversa”. En caso contrario, el migrante podría percibir la adaptación como un proceso inalcanzable debido a la falta de oportunidades para lograr sus objetivos, lo que limita el desarrollo de estrategias

adaptativas en un entorno que no le brinda las certezas necesarias para consolidar su proyecto migratorio de permanencia.

De forma que la adaptación es un proceso constante que no solo se presenta para los migrantes en un nuevo contexto, sino también en las personas que se mantienen en su lugar de origen debido a los cambios y transformaciones de los diferentes contextos en los que se encuentra inmerso el individuo a lo largo de la vida. La diferencia son los códigos y las pautas que el migrante debe aprender a parte de las ya internalizadas durante su socialización en su país de origen para adaptarse y que requerirán cierta capacidad para transformar o adaptarse a su entorno.

Capítulo 3: Nostalgia como herramienta de adaptación

3.1. La nostalgia como emoción en la adaptación

Las emociones acompañan de manera constante la experiencia migratoria y tienden a transformarse con el paso del tiempo. Entre ellas, la nostalgia ocupa un lugar central durante el proceso de adaptación, al remitir al migrante a los recuerdos de cómo solían ser las cosas en su lugar de origen. Esta emoción presenta un carácter ambivalente: por un lado, puede fortalecer el vínculo con las raíces y favorecer la reconstrucción de la identidad, pero, por otro, puede generar melancolía o dificultades para integrarse plenamente al nuevo entorno.

Por consiguiente, es importante que el migrante no permanezca constantemente recordando al pasado, sino que resignifique las prácticas, los vínculos y los lugares en el nuevo contexto. En este sentido, la nostalgia no debe entenderse como un obstáculo, sino como una herramienta emocional que acompaña el proceso de adaptación. Cuando la melancolía inicial se transforma en un sentimiento de dualidad en el que coexisten el recuerdo del origen y la apertura a lo nuevo, el migrante tiene la capacidad de transformar esa emoción en un recurso para construir nuevas experiencias, vínculos y significados. De este modo, la nostalgia se convierte en un elemento que le permite al individuo conservar su historia, pero también reinventarse en su nueva realidad.

3.1.1. La transformación de la nostalgia para convertirse en herramienta

A partir de lo expuesto en el primer capítulo se puede establecer que la nostalgia experimentada puede ser simple o reflexiva. De modo que la nostalgia se puede establecer como un problema el cual evitará que el migrante realice procesos de adaptación, comprenda la multiculturalidad

propia del país y le resulte desagradable su experiencia migratoria al no utilizar la nostalgia como herramienta para su proceso, experimentando nostalgia simple, percibiendo al pasado como su único consuelo frente a los diversos cambios sociales, identitarios y culturales que enfrenta, por lo que la nostalgia se convierte en un obstáculo para su proceso.

“Entonces la nostalgia hace que usted se ataje, como que: “no, no, esto no me está gustando”, o lo otro: “no, tengo que despertar porque ya estoy en otro país, estoy en otra cultura; si me quedo ahí me estanco”. Entonces depende de la persona como lo mire. Mucha gente se devuelve, otros se enfrentan y dicen “no, me quedo”. (Milán, entrevista, 2025)

De manera que depende de los modos adaptativos del actor y su capacidad de transformar la nostalgia, apartando la idealización del pasado y comprendiendo su nuevo entorno, e interacciones, además del cumplimiento de normas sociales y leyes. De otro modo, al no manejar la nostalgia, o las condiciones prestadas por el sistema social el migrante comenzará a considerar el retorno como una posibilidad cada vez mayor frente a las dificultades, decepciones y al no cumplir con sus expectativas.

Las entrevistas, establecieron que, aunque la nostalgia simple aún se encuentra en algunos de los entrevistados, la nostalgia reflexiva se presentó en 11 de los 15 entrevistados. Durante los primeros meses de estancia en Australia, presentaron cierta resistencia a los cambios y expresaron ciertas inconformidades, pero con el paso del tiempo, las nuevas experiencias y la creación de nuevas redes de apoyo hizo que su perspectiva con respecto a los cambios y la nostalgia cambiara a un sentimiento de dualidad donde se recuerda a veces con tristeza, pero también se utiliza para mantener costumbres e identidades.

“Para mí creo que al principio lo dificultó, la nostalgia lo dificultó demasiado. Recordar con tanta nostalgia a mi país. Fue después de muchos meses y el querer adaptarme a Australia que los recuerdos de Colombia se fueron apaciguando. Y se me fue y se me facilitó un poco la adaptación. Sin embargo, con el tiempo que cada vez que iba pasando tenía menos recuerdos de Colombia, que hacía que yo disfrutara más a Australia, el hecho de tener tantas cosas de Colombia cuando llegué me lo hizo súper difícil.” (Daniela, entrevista, 2025)

De esta manera, que la nostalgia con el paso del tiempo transmutó a una emoción que no solo traía consigo tristeza y melancolía, sino también se convirtió en una herramienta de

afrontamiento emocional en momentos de soledad y pérdida, surgen memorias del pasado como consuelo e incluso inspirar a la creación de un futuro en el país de residencia a partir de la resiliencia. “La nostalgia me motiva porque me recuerda aprovechar el presente, pero al inicio me dificultaba mucho porque pensaba constantemente en mi familia y amigas. Ahora la transformo en algo positivo.” (Carolina, entrevista, 2025).

La transformación de la nostalgia da lugar a un nuevo horizonte de expectativas, entendido por Koselleck (2003) como “el rango de posibilidades que, desde un presente determinado, pueden concebirse como realizables o imaginables” (p. 334). En este sentido, los migrantes elaboran, a partir de su experiencia presente, un conjunto de aspiraciones, proyecciones y esperanzas orientadas hacia el futuro. La nostalgia, lejos de anclarlos en el pasado, se convierte en un recurso de resignificación que permite reinterpretar la experiencia migratoria y orientar su tránsito hacia nuevas metas y sentidos de pertenencia.

Igualmente, se evidenció que la memoria desempeña un papel fundamental en este proceso de transformación, ya que al recordar con afecto su pasado, los migrantes evitan que la emoción los paralice y, en su lugar, la convierten en un recurso para valorar sus experiencias previas. La memoria se configura, así como un medio para expresar sentimientos, compartir puntos de vista, emociones y vivencias tanto con las redes de apoyo en el país de origen como con las establecidas en el país de destino. En este sentido, la nostalgia junto a la memoria se concibe como una emoción fortalecedora que ayuda a afrontar el presente, facilita el proceso de adaptación y se convierte en un canal para encontrar palabras de aliento y consejos que contribuyen a la estabilidad emocional.

“No aprendí que la nostalgia es ese sentimiento no de recuerdo de querer volver a vivir, pero a pesar de todo no me detiene en mi en mi proceso de querer quedarme, en mi proceso de estar acá luchándola y querer vivir mucho tiempo acá. Entonces no me detiene no simplemente es ese recuerdo que voy atesorando porque ya siento que cada vez que van pasando los años cada vez atesoro más más cosas recuerdos de mi mamá de mi papá de que ellos se están poniendo viejos, pero igual de todas maneras sigo insistiendo en quedarme acá.” (Carolina, entrevista, 2025)

3.1.2. Nostalgia como recurso emocional

La nostalgia emerge como un recurso emocional que permite a los estudiantes migrantes compartir sus experiencias, crear nuevos recuerdos y valorar tanto el presente como su

conexión con el pasado. En este proceso de resignificación, la creación de redes de apoyo en el lugar de destino se vuelve esencial. Establecer vínculos con personas de la misma cultura genera una comprensión mutua de las experiencias vividas, facilitada por el lenguaje común. Esto no solo permite una expresión emocional más auténtica, sino que también libera cargas afectivas a través del intercambio experiencias. Así, la nostalgia se reconoce como un medio válido para expresar la emocionalidad migrante y como un motivo para el apoyo mutuo, basado en la comprensión compartida de lo que otros están viviendo. Así lo expresa uno de los entrevistados:

“Si, totalmente, se vuelven como memorias el tema es que muchas veces no nos atrevemos a expresar lo que estamos viviendo, lo sentí mucho en Australia, el momento en el que lo normalizas y te das cuenta de que, así como tus extrañas ciertas cosas de tu país los demás también, entonces pensaba porque no volver eso un tiempo para compartir, y salir de eso juntos si juega un rol el compartir y crear nuevos sueños, metas.” (Steven, entrevista, 2025).

En consecuencia, la nostalgia sirve como un mecanismo de reflexión más que de escape a la realidad percibida, a partir de la resignificación. El migrante la emplea junto con otras estrategias y sus redes de apoyo tanto en el país de acogida como en el de origen, que resultan fundamentales para el proceso de adaptación. Estas redes, constituidas por familiares, amigos y comunidades de connacionales, proporcionan sostén emocional, orientación práctica y un sentido de pertenencia que atenúa el impacto del desarraigo, un entramado de relaciones que le permite avanzar hacia sus metas, transformando su experiencia migratoria. Así, mientras el migrante reinterpreta su pasado de forma positiva sin aspirar a repetirlo, sino a integrarlo en su nueva realidad. A través de este proceso, logra reinterpretar su pasado de forma positiva, sin idealizarlo de manera estática, sino integrando esas experiencias como parte fundamental de su identidad en transformación. Así, aunque reconoce que lo vivido no se repetirá, logra valorarlo como un cimiento sobre el cual construir su presente y futuro en el contexto migratorio.

3.2. El rol de las redes de apoyo en destino

El proceso migratorio suele estar atravesado por sentimientos de soledad, especialmente cuando el migrante debe reconstruir su vida en un entorno donde los vínculos afectivos y sociales de origen ya no están presentes. La distancia física y emocional respecto al lugar de procedencia puede generar tristeza, desarraigo y la sensación de pérdida de pertenencia.

Para afrontar estas emociones, los migrantes desarrollan estrategias de adaptación que incluyen la configuración de nuevas redes de apoyo y la creación de vínculos que comprendan sus experiencias en el nuevo contexto. Estas redes no sustituyen necesariamente a las del país de origen, sino que las complementan, permitiendo mantener los lazos afectivos previos mientras se construyen nuevas formas de relación y acompañamiento. La posibilidad de compartir la nostalgia, expresar emociones y participar en prácticas colectivas contribuye a resignificar la experiencia migratoria y a reducir la sensación de aislamiento.

Además, estas redes no se limitan a personas provenientes de la misma cultura, sino que pueden incluir vínculos interculturales que favorecen la integración y amplían el sentido de pertenencia. De este modo, la configuración de redes sociales se convierte en una herramienta fundamental para afrontar la soledad, reconstruir el tejido social y consolidar el proceso adaptativo del migrante.

3.2.1. Las redes de apoyo como soporte a través de la memoria

La creación de redes de apoyo en el lugar de destino es fundamental en los procesos migratorios, dado que genera diversos beneficios en los ámbitos social, emocional, cultural y económico. Estas redes facilitan la adaptación e integración de los migrantes, ya que la migración implica afrontar procesos de duelo, estrés y soledad al encontrarse en un país donde inicialmente carecen de vínculos o referentes con quienes compartir sus experiencias. A pesar de que en ocasiones se enfrente a ciertas dificultades para mantener estas redes debido a los constantes flujos migratorios del país, el apoyo emocional brindado por las redes se vuelve esencial para el bienestar psicológico del migrante, al mismo tiempo que fomenta la creación de comunidad a través de distintos espacios de encuentro y solidaridad, evitando el aislamiento que puede conducir a deterioro en la salud mental y por consiguiente el retorno.

“Para mí fue fundamental, porque la mayor parte de la semana la pasaba con las personas que conocían Australia. Ellos me hacían sentir parte del país: salir de clase e ir a almorzar con ellos, hacer planes juntos... todo eso me hacía querer disfrutar de mi experiencia. Si no hubiera sido por ellos, creo que me habría encerrado mucho, porque considero que no soy una persona que crea espacios fácilmente para conocer nuevas personas.” (Daniela, entrevista, 2025)

Estos espacios no solo fortalecen los lazos comunitarios, sino que también alivian cargas afectivas, permitiendo a los migrantes transitar momentos de tristeza y soledad con mayor

resiliencia. Así, dejan de percibir su experiencia como única o aislada, al reconocer puntos de convergencia con otros migrantes de su misma cultura que enfrentan situaciones y emociones similares, facilitando la superación del malestar emocional inicial para consolidar un sentido de pertenencia en el nuevo contexto.

De este modo, las prácticas que los migrantes realizaban anteriormente con sus familias en el país de origen se transfieren y recrean en los nuevos vínculos establecidos en el lugar de destino. Este proceso fomenta la creación de espacios donde pueden compartir experiencias nostálgicas a través de la memoria colectiva, intercambiando historias, tradiciones y apoyándose emocionalmente. Como señala Halbwachs (1994), “la memoria individual existe siempre dentro de los marcos sociales; recordamos en la medida en que pertenecemos a un grupo y compartimos sus referencias colectivas” (p. 58).

Estos espacios no solo fortalecen los lazos comunitarios, sino que también alivian cargas afectivas, permitiendo a los migrantes transitar momentos de tristeza y soledad con mayor resiliencia. Así, dejan de percibir su experiencia como única o aislada, al reconocer puntos de convergencia con otros migrantes de su misma cultura que enfrentan situaciones y emociones similares, facilitando la superación del malestar emocional inicial para consolidar un sentido de pertenencia en el nuevo contexto.

“Es acerca de compartir experiencias, recuerdos, sí de pronto tú dices me siento triste por tal y tal razón porque me acuerdo de tal y tal cosa o en general experiencias que te pasen siendo migrante, me parece que compartir es un punto supremamente crucial que tengas a alguien al lado o sea tu pareja, un amigo con quien tengas la confianza de expresarte, tener reflexiones y pensar cómo era o qué sientes en ese momento”
(Cristina, entrevista, 2025)

Por consiguiente, aunque las redes de apoyo en origen aún se encuentran presente en la vida del migrante, muchos prefieren abstenerse de compartir ciertas experiencias de frustración o tristeza que les produce la nostalgia a sus redes de apoyo en origen considerando estas expresiones como una carga emocional para sus familiares y amigos. En cambio, el compartir estas mismas vivencias con quienes están experimentando la misma situación permite una expresión emocional más amplia y auténtica, al sentirse plenamente identificados con el otro.

De este modo, las prácticas que los migrantes realizaban anteriormente con sus familias en el país de origen se transfieren y recrean en los nuevos vínculos establecidos en el lugar de destino. Este proceso fomenta la creación de espacios donde pueden compartir experiencias nostálgicas a través de la memoria colectiva, intercambiando historias, tradiciones y apoyándose emocionalmente. Como señala Halbwachs (1994), “la memoria individual existe siempre dentro de los marcos sociales; recordamos en la medida en que pertenecemos a un grupo y compartimos sus referencias colectivas” (p. 58).

3.2.2. Redes de apoyo, nuevas prácticas y multiculturalidad

Del mismo modo, los migrantes de otras culturas también se convierten en un punto central en el proceso de adaptación, al ser Australia un país en que estudiantes de diversos países se encuentran, el compartir espacios en el college o universidades, permite mejorar habilidades de comunicación con los migrantes que provienen de contextos muy diferentes, genera que se comprendan los acentos y las formas de expresarse. Diversifica la experiencia en el que se enriquece el conocimiento del contexto partir de estrategias de adaptación desde diversos puntos de vista y fomenta un intercambio cultural en el que se comparten vivencias, trayectorias migratorias, que luego genera nuevas prácticas a nivel religioso, gastronómico, incluso el cómo se vive la migración en un país ajeno para ambos se pudo evidenciar que aunque los migrantes colombianos buscan compartir experiencias nostálgicas con personas de su misma cultura, también comparten experiencias como migrantes con personas que provienen de un contexto diferente pero se encuentran en la misma potestad de migrante.

“Con otros estudiantes creo que me hacía conectar mucho, porque uno contaba historias de su país y los demás también. Las personas se acercaban a uno a compartir sus propias historias, porque además también eran migrantes. Entonces, creo que era como armar planes y unirse con otras personas, incluso con los mismos colombianos, donde expresábamos lo que extrañábamos en festividades o los fines de semana.”

En su mayoría, las redes de apoyo también se convierten en una forma de capital social, entendido desde lo propuesto por Bourdieu (1986), ya que no solo proporcionan información práctica para comprender las normas y costumbres del país de destino, sino que además constituyen canales de acceso a recursos clave. A través de las relaciones que se establecen en estas redes, los migrantes pueden encontrar oportunidades de empleo y vivienda; en muchos

casos, terminan compartiendo alojamiento o incluso creando emprendimientos y asociaciones que facilitan tanto su inserción económica como su integración social.

“Los amigos aquí cumplen un papel bastante importante. Cuando llegué tenía un amigo que me ayudó a ubicarme. Los amigos de la escuela se vuelven como una segunda familia, porque todos estamos lejos y pasando por lo mismo, lejos de nuestras familias y es un proceso duro por lo tanto uno se une con estas personas, crea vínculos, relaciones. Para mí, los amigos que he hecho aquí son parte fundamental, ellos me ayudaron a no sentirme tan solo en un país tan grande y en este nuevo entorno que puede ser abrumador. En momentos de crisis en las que quería retornar me animaban a no tomar decisiones apresuradas, personas que ayudan mucho acá a sobrellevar la nostalgia, y en muchas ocasiones uno decide irse a vivir con ellos, también hago planes con ellos: salir, viajar, conocer lugares.”

3.2.3. Las redes de apoyo como parte de la identidad

De igual manera, las redes posibilitan la reconstrucción de la identidad, entendida no como un elemento estático, sino como un proceso dinámico y relacional que se adapta al sistema social en el que el individuo se encuentra. Estos espacios de interacción se convierten en lugares donde el migrante negocia, redefine y reafirma su identidad en función de las nuevas experiencias y vínculos que establece. Como plantea Sayad (1999), “en el proceso migratorio, las redes de apoyo son también redes de memoria y de identidad compartida”. En este sentido, las redes permiten preservar memorias colectivas y personales, evitando la pérdida total de la identidad de origen, al tiempo que ofrecen un entorno en el que los migrantes pueden recordar, compartir y resignificar sus experiencias dentro de una comunidad que comprende su trayectoria y sus desafíos.

Es importante recordar que la conformación de círculos sociales integrados principalmente por personas que comparten el mismo contexto cultural del estudiante migrante puede resultar beneficiosa en ciertos aspectos, al ofrecer apoyo emocional y sentido de pertenencia. Sin embargo, también puede generar un desequilibrio temporal en el proceso de adaptación social, ya que los mecanismos de integración del migrante podrían no alinearse plenamente con las pautas y valores de la sociedad receptora. Esta dinámica, además, puede derivar en la reproducción de patrones de exclusión y dependencia dentro del propio círculo, limitando tanto la movilidad social como la expansión identitaria del migrante. Promover

interacciones más amplias y diversas se vuelve, por tanto, fundamental para favorecer la integración intercultural, el aprendizaje mutuo y el reconocimiento recíproco.

Por ende, podría afirmarse que la creación de vínculos tanto con personas de su misma cultura como con personas de diferentes culturas posibilita que el migrante no se sienta solo en el nuevo contexto, generando espacios de intercambio de experiencias y un sistema de apoyo mutuo donde puede gestionar la nostalgia, afrontar los cambios, proporcionarle herramientas afectivas y prácticas para el contexto en el que se encuentra inmerso, compartir expectativas, logros y dificultades, a su vez creando una red para transitar su adaptación.

3.3. Nostalgia, adaptación y redes de apoyo

A partir de las entrevistas se determinó que la nostalgia no solo constituye una herramienta emocional para los migrantes, sino adaptativa, de manera que seguido de la transformación de la nostalgia de una emoción negativa a una más compleja que permite gestionar emociones, ser conscientes de su pasado sin que afecte su presente, se convierte en un motivo para la creación de nuevos espacios que antes eran dedicados a la familia o amigos de su país de origen ahora para compartir con sus nuevas redes, recordar y crear nuevas prácticas.

“Yo siempre trato de ver las cosas de manera positiva, porque si en mi caso la nostalgia era una oportunidad para llamar a mis amigos, reunirnos para cocinar, en mi casa lo volvía en una herramienta para hacer algo de lo que me gusta, no tanto de quedarme en mi casa triste solo, siempre se volvió un motivo de reunión de la nueva familia que encuentras allá.” (Steven, entrevista, 2025)

Por consiguiente, la nostalgia abre espacios para la recreación de tradiciones que fortalecen el sentido de pertenencia, como la celebración de festividades típicas colombianas. Por ejemplo, la Navidad, el siete de diciembre o la preparación de platos tradicionales que evocan su cultura de origen. Al mismo tiempo, los migrantes incorporan nuevas recetas y costumbres gastronómicas propias de otras culturas presentes en el país de acogida, lo que refleja un proceso de adaptación y enriquecimiento cultural.

Estos espacios donde pueden hablar el mismo idioma, compartir tradiciones o asistir a eventos que celebran las fiestas patrias y la identidad latina favorecen la construcción de nuevas redes sociales y la generación de recuerdos que luego comparten con sus familiares y amigos en Colombia. Aunque las prácticas cambian y las celebraciones adquieren nuevas formas en el

país de destino, la esencia de la tradición se mantiene, y se amplía al incluir a personas de distintas nacionalidades y culturas.

Si, totalmente, se vuelven como memorias, el tema es que muchas veces no nos atrevemos a expresar lo que estamos viviendo, lo sentí mucho en Australia, el momento en el que lo normalizas y te das cuenta de que, así como tus extrañas ciertas cosas de tu país los demás también, entonces pensaba porque no volver eso un tiempo para compartir, y salir de eso juntos si juega un rol el compartir y crear nuevos sueños, metas.

En este sentido, la nostalgia hacia su identidad cultural es lo que le permitirá crear recursos que no solo genera un cambio y afrontamiento de la nostalgia sino la resignificación de espacios y nuevos recuerdos que apreciara sin olvidar lo vivido en su país de origen, realizando actividades que van desde el escuchar música que le recuerde a su país, hasta el compartir con personas de su misma cultura, de acuerdo con lo expuesto por uno de los entrevistados quien recurre a prácticas constantemente “Casi todos los días. La comida, escucho música colombiana, veo fotos viejas, recuerdo planes y momentos en Colombia. Más o menos una vez a la semana lo hago conscientemente. Para no sentirme tan triste y no extrañar tanto.” no implica la pérdida total de la identidad cultural y personal, sino que permite al migrante adaptarse a las nuevas circunstancias sin renunciar a su historia ni a los vínculos que lo conectan con su país de origen.

En conclusión, la nostalgia, lejos de ser un obstáculo para la integración, se convierte en un puente entre el pasado y el presente, entre la identidad y la adaptación. Al combinarse con el apoyo de las redes sociales y emocionales, se transforma en un elemento que impulsa la reconstrucción del sentido de pertenencia y la creación de una identidad migrante más amplia, capaz de integrar lo que construyó con lo que se está construyendo en el país de acogida.

Conclusiones

A modo de conclusión, los hallazgos identificados a lo largo de los capítulos permiten responder a los objetivos planteados, evidenciando que el proceso migratorio constituye una experiencia compleja. El migrante debe afrontar múltiples dificultades, cambios y altibajos emocionales que incluyen frustraciones, choques culturales y diferencias contextuales entre Colombia y Australia. Estas diferencias se manifiestan principalmente en las normas sociales, las leyes, el sistema educativo y las formas de interacción, que contrastan con lo aprendido durante su socialización primaria y secundaria, provenientes de un contexto donde la migración

ha sido históricamente un fenómeno de emigración, los estudiantes se enfrentan a barreras lingüísticas, educativas y culturales que exigen apertura, aceptación de la diferencia y una constante adaptación para alcanzar la integración y la estabilidad necesarias para aspirar a la residencia permanente.

Del mismo modo, la migración puede entenderse como una muerte simbólica en la que el individuo experimenta una ruptura abrupta tanto con su yo anterior como con la relación que tenía con las personas que constituían sus redes de apoyo en el lugar de origen. Esta transición implica el paso de relaciones presenciales y cotidianas a vínculos virtuales y mediados por la distancia. Asimismo, los proyectos de vida, metas y aspiraciones concebidos en el contexto original frecuentemente deben ser reformulados o incluso abandonados para dar paso a nuevas expectativas adaptadas al país de destino. El proceso implica, una pérdida y transformación de roles que redefine la identidad del migrante y su posición dentro de distintos entornos sociales.

Por otro lado, se identificó un problema en la romantización de la migración por parte de las redes sociales y las agencias de viaje, las cuales solo presentan los aspectos positivos de vivir en Australia e invisibilizan la inestabilidad económica o emocional que puede acompañar la experiencia migratoria. Al llegar, muchos estudiantes enfrentan un choque entre la expectativa idealizada, y la realidad, lo que genera frustración y desilusión ante un sistema que, aunque ofrece oportunidades, generando grandes problemáticas para la adaptación y el sentimiento de nostalgia del migrante.

En relación con la nostalgia, se identificó que algunos migrantes mantienen una nostalgia simple, mientras que otros han transitado hacia una nostalgia reflexiva. Este cambio de perspectiva demuestra que la nostalgia es una emoción dinámica que evoluciona con el tiempo, convirtiendo a la nostalgia en una dualidad emocional que luego se transforma en una herramienta emocional y adaptativa. La nostalgia reflexiva permite gestionar las emociones, recordar el pasado sin quedar atrapado en él, y crear vínculos que fortalecen la identidad cultural. A partir de estos vínculos se configuran espacios para compartir experiencias, canalizar emociones negativas y resignificar la memoria del país de origen como parte de su identidad en el nuevo contexto.

Sin embargo, el análisis evidenció que ninguno de los estudiantes entrevistados experimentó nostalgia interpretativa aquella en la que el migrante no solo cuestiona el contenido del recuerdo, sino que problematiza la reacción nostálgica en sí misma, buscando

racionalizar completamente la emoción. Dado que la nostalgia se manifestó predominantemente como una dualidad emocional (entre la tristeza por la pérdida y el afecto por el recuerdo), ninguno de los participantes analizó exhaustivamente la emoción volviéndola netamente racional, sino que se convirtió en una forma de resistencia al olvido y evidenció su conexión con su país de origen. Esto sugiere que la presencia de nostalgia interpretativa requiere que el migrante se encuentre en una posición de mayor estabilidad emocional y contextual, en una etapa posterior a la fase de adaptación inicial, viéndola desde una perspectiva menos emocional.

Frente a las dificultades, los migrantes desarrollan modos adaptativos que les permiten ajustarse a su nuevo entorno. La adaptación, entendida como un proceso continuo, implica modificar comportamientos, incorporar nuevas prácticas y reconfigurar la identidad para responder a las pautas de valor del sistema social australiano. Los entrevistados debieron adaptarse a las barreras lingüísticas, las normas sociales, las leyes, las diferencias en el sistema educativo y las expectativas laborales. Esta última dimensión se destacó como un factor determinante de la estabilidad emocional, aunque el objetivo final de muchos migrantes no fue simplemente la inserción laboral, sino la posibilidad de permanecer y establecerse de forma permanente en Australia.

El desarrollo de estrategias adaptativas y la transformación de la nostalgia dependieron en gran medida de los recursos personales y sociales del migrante. La capacidad de adaptarse se construyó desde la autonomía individual y las redes de apoyo, que resultaron esenciales para enfrentar el sentimiento de ajenidad y construir un sentido de pertenencia. Aunque el sistema australiano ofrece ciertas facilidades para la permanencia, no existen suficientes mecanismos institucionales orientados al acompañamiento emocional del migrante. En consecuencia, el proceso de adaptación se experimenta de manera subjetiva: algunos logran integrarse con mayor facilidad, mientras que otros enfrentan mayores dificultades para sobrellevar la nostalgia, el duelo y el estrés migratorio.

Finalmente, se evidenció una discrepancia en la complementariedad de expectativas entre los migrantes y el sistema social australiano. A pesar de que el sistema responde a algunas de las necesidades materiales y estructurales, no siempre aborda el componente emocional y simbólico del proceso migratorio. Esta falta de apoyo refuerza la necesidad de desarrollar estrategias institucionales más sensibles al bienestar emocional, que reconozcan la importancia de la salud mental y la creación de redes de contención dentro de los contextos educativos

internacionales. Solo a través de este enfoque integral que combine políticas en las instituciones con acompañamiento emocional será posible favorecer procesos de adaptación más sostenibles, humanos y equitativos para los migrantes.

Referencias

Achotegui, J. (2004). *La depresión en los inmigrantes. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises)*.

Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. Duke University Press.

Aliaga Sáez, F., & Díaz Medina, F. (2022). Expectativas de futuro de migrantes venezolanos varados en Colombia durante la pandemia. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*, 11(Monográfico), 1–15.
<https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4356>

Amador Rojas, J. A. (2017). *Aproximaciones a la construcción conceptual de la migración. MUUCH' XÍMBAL CAMINEMOS JUNTOS*.
<https://doi.org/10.26457/mxcj.v0i1.0.1208>

Ariza, M. (2021). The Sociology of Emotions in Latin America. *Annual Review of Sociology*, 47(Volume 47, 2021), 157–175. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-021021-054653>

Blanco, C. (2000). *Las migraciones contemporáneas*. Alianza Editorial.

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). Greenwood Press.
<https://bidis.udelas.ac.pa/index.php/BIDIS/catalog/download/2633/2727/8030?inline=1>

Bourdieu, P. (2006). *La distinción: Criterios y bases sociales del gusto* (3. ed). Taurus.

Boym, S. (2001). *The future of nostalgia*. Basic Books.

Cruz, M. A., Reyes, M. J., & Cornejo, M. (2012). Conocimiento situado y el problema de la subjetividad del investigador/a. *Cinta de Moebio*.
<https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/25899>

Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday*.

https://openlibrary.org/books/OL4731489M/Yearning_for_yesterday

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., & Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: Características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31(3), 557–576. <https://doi.org/10.14482/psdc.31.3.4766>

Fischer, S., Spoerri, C. M., Gmuer, A., Wingeier, M., Nater, U. M., Gaab, J., Ehlert, U., & Ditzen, B. (2019). *Psychobiological impact of speaking a second language in healthy young men*. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 22(3), 403–407. <https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1575805>

Garro, V. (2024). Nostalgia, homesickness, and migration: A qualitative study into Polish migrant experience. *Journal of Global Faultlines*, 11(2). <https://doi.org/10.13169/jglobfaul.11.2.161>

Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163–173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Halbwachs, M., & Halbwachs, M. (1994). *Los marcos sociales de la memoria: Maurice Halbwachs. Postfacio de Gérard Namer*. Anthropos.

Haraway, D. (1988). Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial. *Feminist Studies*, 14(3), 575–599.

Koselleck, R. (2003). *Futuro pasado: Para una semántica de los tiempos históricos*. Paidós. (Obra original publicada en 1979).

KPMG Australia. (2023, 11 de diciembre). *Australia – Government Releases Migration Strategy with Eight Key Actions: GMS Flash Alert 2023-240*. Recuperado de <https://kpmg.com/xx/en/our-insights/gms-flash-alert/flash-alert-2023-240.html>

Kvale, S. (2009). *Las entrevistas en investigación cualitativa* (Colección Investigación Cualitativa II). Universidad de Las Américas.

La nostalgia: Emociones y significados en la migración transnacional. (s/f). Recuperado el 20 de febrero de 2025, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-06362014000200005&script=sci_arttext

León, A. M. (s/f). *Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales*.

Lijtmaer, R. M. (2022). Social Trauma, Nostalgia and Mourning in the Immigration Experience. *American Journal of Psychoanalysis*, 82(2), 305–319.
<https://doi.org/10.1057/s11231-022-09357-8>

Lisboa, J. L. C. (2018). Investigación Cualitativa: Fundamentos Epistemológicos, Teóricos Y Metodológicos. *Vivat Academia*, 144, 69–76.

Martínez Lagos, J. F. (2015). *Duelo migratorio de seis colombianos que viajan a Australia con el fin de perfeccionar un segundo idioma* (Tesis de pregrado). Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia.

Migration Data Portal. (s. f.). *Migración forzosa o desplazamiento forzoso*. Recuperado de <https://www.migrationdataportal.org/es/themes/migracion-forzosa-o-desplazamiento-forzoso>

Minister for Home Affairs and Cyber Security. (2024, 12 de junio). *Ending ‘visa hopping’ in the migration system*. Departamento de Home Affairs del Gobierno de Australia.
<https://minister.homeaffairs.gov.au/ClareONeil/Pages/ending-visa-hopping-migration-system.aspx>

OIM. (2024). *World Migration Report 2024*. Organización Internacional para las Migraciones. <https://worldmigrationreport.iom.int/>

- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2018). *Migration Governance Snapshot: Republic of Colombia*. Migration Data Portal.
<https://www.migrationdataportal.org/sites/g/files/tmzbdl251/files/2018-11/Migration%20Governance%20Snapshot-%20Republic%20of%20Colombia.pdf>
- Parsons, T. (1951). *El sistema social*. Fondo de Cultura Económica.
- Pavlenko, A. (2006). Bilingual selves. En A. Pavlenko (Ed.), *Bilingual minds: emotional experience, expression, and representation* (pp. 1–33). Multilingual Matters.
https://www.anetapavlenko.com/pdf/Bilingual_Selves.pdf
- Sayad, A., Santamaría Lorenzo, E., Bourdieu, P., & Sayad, A. (with Digitalia, Inc). (2010). *La doble ausencia: De las ilusiones del emigrado a los padecimientos del inmigrado* (1. ed). Anthropos Editorial.
- Schiller, N. G., Basch, L., & Blanc-Szanton, C. (1992). Transnationalism: A New Analytic Framework for Understanding Migration: A NEW ANALYTIC FRAMEWORK. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 645(1), 1–24.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1992.tb33484.x>
- Sosa, F. M., & Zubieta, E. (2015). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: Identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*, 18(33), 36–51. <https://doi.org/10.17081/psico.18.33.54>
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.