



PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA A ESTUDIANTES REFUGIADOS



Servicio de
**PSICOLOGÍA
APLICADA**

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Servicio de Psicología Aplicada. Universidad de Murcia.

Campus Universitario de Espinardo,
Edificio D (nº27) – C.P.: 30100 – Murcia
Telf.: 868 88 94 38 - 868 88 97 47

sepa@um.es

www.um.es/sepa

Director:

Dr. José Antonio Ruiz Hernández

jaruiz@um.es

Profesores especialistas

Dra. María Teresa Calvo Llena

mtcalvo@um.es

Dra. Rosa María Limiñana Gras

liminana@um.es

Dr. Bartolomé Llor Esteban

bllor@um.es

Coordinadora de residentes:

Dña. Lucía Simina Cormos

luciasimina.cormos@um.es

Profesionales colaboradoras y colaboradores:

Dña. Vanesa García Peñas

Dña. Alicia López Durán

Dña. María Catalina Marín Talón

Dña. Ainhoa Martínez Sánchez

Dña. Alicia Moreno Muelas

D. David Pina López



PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA A ESTUDIANTES REFUGIADOS

Bienestar psicológico sin fronteras

Si está interesada o interesado en conocer más en profundidad su funcionamiento no dude en contactar con el equipo.

Tel.: 868 88 94 38

sepa@um.es

www.um.es/sepa





ÍNDICE

- 1 Movilidad internacional ante la crisis de Ucrania.
- 2 Posibles consecuencias psicológicas de la movilidad internacional.
- 3 Programa de Orientación Psicológica a Estudiantes (OPE)
- 4 Orientación Psicológica a Estudiantes refugiados (OPE +)

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA A ESTUDIANTES REFUGIADOS

Impulsado por: *Universidad de Murcia, Servicio de Psicología Aplicada*



Servicio de
**PSICOLOGÍA
APLICADA**

**UNIVERSIDAD DE
MURCIA**





1 Movilidad internacional ante la crisis de Ucrania.

La emergencia humanitaria que se ha dado por la presencia del conflicto militar en el país Ucraniano ha llevado consigo que **se ponga en marcha un conjunto de recursos tanto humanos como materiales para poder abastecer todas las necesidades sobrevenidas.**

Esta crisis ha supuesto una situación de especial relevancia, ya que **supone el mayor desplazamiento de personas en Europa desde Segunda Guerra Mundial.** Por parte de los países de la Unión Europea se llegó a un acuerdo para garantizar la protección temporal de esa población, siendo España uno de los países pioneros en movilizarse para regularizar la situación de toda esta población que es acogida en el territorio.

El desplazamiento de estas personas ha supuesto consecuencias tanto personales como económicas a dicha población, ya que han tenido que decidir de forma abrupta si abandonaban o no su país dado el conflicto militar que estalló el 24 de febrero de 2022. Dando como resultado que no pudieran organizar de forma premeditada dicho desplazamiento, suponiendo que en muchos casos hayan tenido que **abandonar sus hogares y bienes materiales sin conocer realmente cuando podrían volver a recuperarlos o si cuando vuelvan estos seguirían intactos.** Junto a esto, no solo las pérdidas son a nivel material sino también se unen las posibles **pérdidas a nivel humano**, ya que la mayoría de la población ha tenido que abandonar a familiares dado que la ley marcial impide a los hombres jóvenes abandonar el país y existe población que no ha deseado abandonar el territorio.

Dichas personas se movilizan huyendo del conflicto que sucede en su país de origen en busca de **protección internacional y asilo** en nuestro país. Entrando dentro de la denominación de **refugiados.**

A los refugiados que llegan tenemos que abastecerlos en todos los sentidos, uno de ellos es a nivel educativo, ofreciendo la oportunidad a quienes deseen



continuar o iniciar sus estudios superiores; dando lugar a que se lleven a cabo acciones que poco a poco vayan reconstruyendo sus vidas en el país de acogida.

En este marco, debemos entender la universidad como un entorno multicultural e internacional. Es decir, dentro de ese carácter multicultural el entorno universitario debe permitir la inclusión a toda esa población que sea acogida en nuestra región. Ya que existen precedentes de esto, en actividades como el programa Erasmus y Erasmus + que han permitido previamente la **movilidad académica para estudiantes de enseñanza superior**.

Dentro de dicha idea de inclusión uno de los objetivos fundamentales debe ser la acogida y puesta en marcha de los recursos necesarios para fomentar la mayor adaptación dentro de la comunidad universitaria. Por tanto, al igual que sucede con esos programas de movilidad internacional, se debe buscar el incremento de sus competencias profesionales, sociales e interculturales.

Además de las condiciones potencialmente traumáticas vividas como consecuencia del conflicto bélico, como **estudiante se sumerge en un país totalmente diferente con una cultura ajena hasta ese momento** (Berger, Safdar, Spieß, Bekk y Font, 2018; Buynsters, 2012), lo que requiere una adaptación, muchas veces compleja, y que puede derivar en dificultades a la hora de afrontar el día a día.

2 Posibles consecuencias psicológicas de la movilidad internacional.

La cultura engloba tradiciones, creencias, actitudes, hábitos, etc., en definitiva, todo lo que permite a una comunidad funcionar como tal. Según Garza (2000) la cultura “comprende el total de las producciones humanas, tanto en el ámbito material (por ejemplo los productos del arte y la técnica) como en el espiritual (donde se mencionan las ciencias, el arte y la filosofía). La Real Academia Española define la cultura como el “conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc”.

De esta forma entendemos que la cultura proporciona las claves para el funcionamiento dentro de un conjunto social, que va a estar marcado por las normas tanto explícitas como implícitas, verbales y no verbales, que se han ido adquiriendo y transmitiendo culturalmente (Kroeber, 1952).

Así, como ya se ha comentado, cuando una persona llega a un país nuevo debe atravesar un periodo de adaptación cultural, que le permita adquirir los conocimientos de la cultura del país de acogida y amoldarse a estas nuevas normas, mediante un proceso de aprendizaje. Esta adaptación requiere, por un lado, la adaptación psicológica; por otro lado, el aprendizaje cultural; y por último el aprendizaje de los comportamientos habituales para la resolución adecuada de los requerimientos sociales (Moghaddam, Taylor y Wrijth, 1993; Shafaei, Nejati y Abd Razak, 2018).

“Los alumnos atraviesan un periodo de adaptación cultural donde deben aprender a amoldarse”

No obstante, el proceso que supone **la adaptación cultural es dificultoso** ya que está mediado por un gran número de factores, **pudiendo llegar a**

desencadenar diversos resultados y consecuencias para las personas que se desplazan.

“La adaptación cultural puede tener diversas consecuencias para la salud”

Uno de los modelos más empleados para **explicar el proceso de adaptación de un estudiante a un país** nuevo es **el modelo de la curva-U** (Lysgaard, 1955). Según este modelo, **el proceso de adaptación se lleva a cabo en cuatro fases**: la primera se caracteriza por la **euforia**, en la que el estudiante suele tener un sentimiento de entusiasmo y optimismo por la nueva etapa; a continuación aparece el **choque o shock cultural**, donde la persona puede sentir frustración o incertidumbre y acabar generando problemáticas más graves como ansiedad o depresión; durante la tercera fase se produce la **recuperación**, en el que la persona se ve en la tesitura de abandonar la cultura en la que se encuentra o aprender los elementos necesarios de la misma (primer paso para la adaptación cultural); y por último, **la fase estable**, en la que ya se ha decidido formar parte de esa cultura y el aprendizaje ha aumentado la seguridad en sí mismo y, por ende, el bienestar.

Sería en esta **segunda etapa** donde las personas que han dejado su país, comienzan a **tomar conciencia de las desigualdades** existentes entre su cultura y la del país de acogida, pudiendo llegar a desarrollar sentimientos de soledad, ansiedad, indignación o alteración. También es posible que se generen duelos por las pérdidas de elementos muy significativos (Oberg, 1961), como la familia y amigos, o la identidad nacional determinada por el idioma, la cultura y la tierra (Berger, Safdar, Spieß, Bekk y Font, 2018; Evans-Pritchard, 1988).

Entre las problemáticas relacionadas con este proceso de adaptación cultural que pueden estar presentes en los estudiantes refugiados, nos encontramos con el **estrés por aculturación**, que consiste fundamentalmente en una reacción tanto fisiológica como emocional, al enfrentarse a un nuevo entorno (Berry, 2005; Taliaferro, Muehlenkamp y Jeevanba, 2019; William y Berry, 1991). Este puede generar problemas, trastornos mentales o problemas de salud física (Ryan



y Twibell, 2000) como síntomas psicossomáticos, ansiedad, depresión, confusión e incluso problemas de sueño influidos por estrés (Amaral et al, 2018; Williams y Berry, 1991)

Sin embargo, que se produzca una segunda etapa de **choque cultural** más o menos intensa y más o menos duradera va a ser diferente entre personas, debido a las diferencias individuales, las diferencias culturales que existan, y la propia experiencia intercultural.

Según Oberg (1961), es posible distinguir seis síntomas que puede generar el choque cultural:

1. Sentimientos de tensión generados por la adaptación psicológica,
2. Sentimientos de tristeza provocados por el distanciamiento de la familia, amigos, entorno conocido, estatus y posesiones,
3. Ser rechazado o rechazar a los miembros de la nueva cultura,
4. Confusión generadas por las nuevas expectativas que se forman en el país de acogida, los valores y la propia identidad.
5. Asombro o preocupación por la toma de conciencia de las diferencias culturales que existen.
6. Sentimientos de incompetencia.

Este proceso de adaptación puede explicarse desde la teoría propuesta por Lazarus y Folkman (1986) que explica la **génesis del estrés**. Para estos autores la experiencia estresante es el resultado de las transacciones que se producen entre la persona y el entorno. Si el entorno se percibe como amenazante, se desarrollarán estrategias de afrontamiento para solucionar el problema de forma efectiva y evitar o reducir las consecuencias negativas de esa situación.

“Sin una buena adaptación puede aparecer ansiedad, depresión, estrés,...”



El afrontamiento a una nueva cultura puede dar lugar al estrés aculturativo donde según Muiño (2006) y teniendo en cuenta la teoría de Lazarus y Folkman (1986), se pueden diferenciar tres fenómenos:

- 1. La valoración (afrontamiento cognitivo):** Se hacen esfuerzos internos para encontrar el significado de ese suceso y valorarlo. Existen datos que afirman que los sujetos que afrontan el proceso de aculturación con estrategias cognitivas perciben las experiencias vividas como retos o nuevas oportunidades. Debido al esfuerzo cognitivo permanente para hacer frente a la nueva cultura se puede generar una sobrecarga cognitiva que da lugar a irritabilidad o síntomas de activación como ansiedad.
- 2. El problema (afrontamiento conductual):** La forma de actuación que lleve a cabo el inmigrante podrá determinar que se trate de una actuación proactiva reduciendo las emociones negativas o no.
- 3. La emoción (afrontamiento afectivo):** Se trata de la regulación de las emociones y de mantener un equilibrio afectivo. Éste es un proceso complejo en la que se elaboran duelos, se generan inseguridades, malestar, tristeza, nostalgia, que pueden dar lugar a desórdenes de tipo ansioso-depresivo. Esta forma de afrontamiento puede dar lugar a estrategias más evitativas. Pueden aparecer sentimientos de impotencia debido a las dificultades para funcionar en la nueva cultura.

Por lo tanto, se trata de un proceso dinámico en el que se valora la situación y se afronta según el resultado de esa valoración, actuando según dicho resultado, y valorando de nuevo la situación tras las consecuencias derivadas.

En resumen, el inicio de la vida universitaria para un refugiado supone la exposición a numerosas fuentes de estrés que ponen a prueba las estrategias y capacidades de adaptación. Si bien esta experiencia puede ser vivida de forma positiva reforzando la propia autoestima al superar los retos psicológicos que implica, sin embargo **si no se realiza una adaptación adecuada** al cambio que



supone el traslado a otro país, **se pueden desarrollar problemas de tipo ansioso, depresivo, psicossomático**, cada uno de los cuales pueden generar un malestar importante en el sujeto. En casos extremos, este sufrimiento puede cristalizar en un trastorno psicológico pudiendo incluso aparecer ideas o conductas autolíticas.

3 Programa de Orientación Psicológica a Estudiantes (OPE)

Según Salmerón (1996), el servicio de orientación universitaria debe estar integrado en la estructura orgánica de la Universidad, e ir dirigido al alumnado, cumpliendo **funciones de asesoramiento, formación e investigación, de carácter preventivo y prospectivo**, y teniendo como objetivo mejorar las condiciones en las que los estudiantes acceden a la universidad, conseguir unas condiciones óptimas para desarrollar sus carreras, y mejorar la integración en los contextos sociales que se relacionan con su vida (Nguyen, Jefferies y Rojas, 2018; Salmerón-Pérez y López, 2000).

En caso de la Universidad de Murcia, la atención psicológica la asumió inicialmente el Servicio de Asesoramiento y Orientación Personal (SAOP), para después ser asumido por el Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV). Sin embargo, con la regulación de la Psicología Sanitaria, se hizo necesario que la atención psicológica fuera asumida por un centro inscrito en el registro sanitario y con profesionales legalmente cualificados para el desempeño de esta actividad. En este sentido, en octubre del año 2016, el SEPA se hace cargo de la atención psicológica a los estudiantes de la Universidad de Murcia, surgiendo el programa de **Orientación Psicológica a Estudiantes (OPE)**, donde se ofrece ayuda

a los estudiantes cuando tienen dificultades para manejar determinadas situaciones en ámbitos de su vida como la familia, la pareja o los estudios, a través de un equipo de trabajo formado por psicólogos sanitarios.



Servicio de
PSICOLOGÍA
APLICADA



Dado que estas dificultades pueden causar problemas como ansiedad, estrés o síntomas depresivos, es importante que se aborden adecuadamente para prevenir el desarrollo de trastornos psicológicos que puedan interferir en áreas relevantes de la actividad de la persona afectada.

Este programa es adecuado para aquellos problemas que no requieren una intervención psicoterapéutica dilatada en el tiempo, pero sí de un apoyo profesional para desarrollar estrategias de afrontamiento a la hora de abordar sus dificultades. Por lo tanto, su fin es preservar el bienestar personal, equilibrar el funcionamiento psicosocial, y conseguir que las habilidades sociales y personales se desarrollen con normalidad. Dentro del programa OPE, los estudiantes de la Universidad de Murcia disponen de seis sesiones gratuitas y, en caso de solicitarlo y ser conveniente continuar con su proceso de tratamiento, pueden beneficiarse de un descuento del 20% sobre las tarifas públicas del SEPA.

“En el año 2020/2021 se atendió a 614 pacientes, con más de 5600 consultas”

En la memoria del año académico 2020/2021, dejamos constancia de la **atención a 614 pacientes**, en su mayoría mujeres, **con más de 5600 consultas**. Las demandas principales estuvieron relacionadas con **problemas de rendimiento académico, problemas de ansiedad, sintomatología depresiva y problemas en las relaciones interpersonales**.

A nuestro juicio, merece la pena poner en valor el programa OPE ya que, mediante la intervención psicológica, se está reconduciendo situaciones personales que, de otra manera, podrían haberse cronificado o incrementando conduciendo al deterioro del estudiante, comprometiendo su continuidad en la Universidad y perjudicando a su futuro como posible egresado.

A close-up photograph of a hand holding a black pen, poised to write on a white sheet of paper. The background is blurred, showing a person in a white shirt. A semi-transparent grey banner is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

Niveles de Apoyo psicológico a Estudiantes refugiados



4 Orientación Psicológica a Estudiantes refugiados (OPE +)

Dada la reciente crisis y la llegada de alumnos refugiados la Universidad de Murcia, se puede generar la demanda de atención alumnos refugiados que presenten problemas relevantes y que requieran de una intervención psicológica. Dicha intervención será asumida gratuitamente por el SEPA, fuera del programa OPE, e implicando la realización de la terapia en inglés por profesionales del servicio. De la necesidad de regular este servicio y de ampliarlo a la comunidad de estudiantes refugiados surge la propuesta del programa OPE +.

De alcanzarse el acuerdo necesario entre los vicerrectorados implicados, el SEPA se ha propuesto implantar este programa que tendrá tres etapas, tal y como se comentará a continuación. **El objetivo que se persigue es poner al servicio de los estudiantes refugiados un apoyo psicológico para que su estancia en la Universidad de Murcia no se vea dificultada o limitada** por la aparición del mencionado estrés de aculturación. La atención podría darse en inglés o en español, dependiendo del nivel de competencia lingüística de los estudiantes refugiados. El lenguaje es una herramienta fundamental dentro de la terapia psicológica, de ahí la importancia de entender la globalidad de las sesiones.



El programa de Orientación Psicológica a Estudiantes refugiados (OPE +) ofrecerá orientación y/o tratamiento a nivel individual y/o grupal, y talleres de crecimiento personal, atendiendo a tres etapas o niveles de intervención, dependiendo de lo que se considere más oportuno por el equipo de profesionales del SEPA en función de las condiciones en las que vengan los refugiados y del número de los mismos:

- **Nivel 1: Acogida universitaria.** En el contexto de la bienvenida universitaria, la idea ofrecer una serie de charlas informativas por cuatrimestre en las que se ofrecerá información sobre las dificultades que pueden experimentar durante su estancia en nuestro país (ansiedad, estrés, síntomas depresivos, problemas de sueño, shock cultural...), y las principales estrategias para resolver satisfactoriamente los demandas de adaptación que supone su estancia como estudiantes refugiados. Así mismo, se les informará de los otros dos niveles de intervención previstos en el programa OPE +.
- **Nivel 2: Talleres de adaptación a la estancia en el nuevo país.** Se propone la realización de talleres en **formato grupal con un máximo de 10 horas y 6 personas por grupo**. Estos talleres estarían dirigidos y supervisados por dos coterapeutas, seguirían una metodología teórico-práctica. Teniendo en cuenta las dificultades a las que estos estudiantes pueden verse expuestos, se plantea la realización de los siguientes talleres:

A) Mejora del bienestar psicológico en estudiantes refugiados: la inmersión en una cultura ajena puede desencadenar preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes, que ocasiona malestar significativo en la que persona que lo padece llegando a interferir en diferentes ámbitos de su vida. Es por ello que se hace necesario abordar sus diferentes manifestaciones a nivel fisiológico, cognitivo y conductual,

“Entrenar nuestras habilidades de comunicación ayuda a relacionarnos socialmente ”



mediante el **conocimiento del funcionamiento de la ansiedad, el desarrollo de estrategias para el manejo de misma, y la identificación de los mecanismos de defensa y pensamientos desadaptativos empleados.** Además, y debido a las diferencias culturales, es posible que estos estudiantes requieran del entrenamiento o adquisición en habilidades de comunicación para entablar y mantener relaciones interpersonales. También es posible que la persona presente per se, déficits en habilidades sociales que dificulten dichas interacciones, y por ello sea necesario un entrenamiento en esta área. Por otro lado, es frecuente que al desplazarse a un país nuevo aparezcan expectativas y creencias que finalmente pueden no cumplirse, haciendo que el estudiante acabe frustrado o decepcionado, y pudiendo ser el comienzo del desarrollo de diversas manifestaciones cada vez más intensas (ansiedad, tristeza, rabia, inseguridad, soledad etc.). Por esta razón, será importante tratar de conseguir que estos estudiantes adecúen sus expectativas de manera que logren tener una visión más realista de la vivencia en sí misma, conocer y trabajar los pensamientos desadaptados, y conocer las normas sociales tanto implícitas como explícitas. Otro aspecto importante a tener en cuenta es el manejo adecuado de las emociones, para que tanto si son positivas como negativas se experimenten, gestionen y expresen de forma apropiada. Por tanto, para un adecuado manejo afectivo, es fundamental identificar, facilitar la expresión, asimilar, canalizar, y validar dichas emociones.

B) Adaptación cultural: el proceso de adaptación a otro país, lleva implícito adaptarse a elementos como las costumbres, el idioma, clima, horarios y comida, que pueden afectar al bienestar físico y psicológico de una persona. Uno de los elementos que más puede verse influido por el cambio del entorno es el **patrón del sueño**. Esto es así porque el horario en cuanto a comidas, salidas, luz solar... es diferente en cada país, y acaba condicionando e influyendo en el sueño que es un factor determinante en una buena calidad de vida y, por ende, en un buen estado de salud. Siendo



así, es importante que las personas adquieran una serie de pautas y hábitos que contribuyan al desarrollo de un buen patrón del sueño. Otro de los problemas frecuentes ya mencionados es el **malestar y temor experimentado ante la pérdida de un entorno conocido** (familia, idioma, cultura, identidad...). **El objetivo se centraría en lograr una percepción integradora de la realidad, para reducir la visión de amenaza (pérdida) hacia su identidad individual o social.**

- Nivel 3: Programa de Orientación Psicológica individual a Estudiantes refugiados. Es posible que las pautas generales (nivel 1) o la intervención grupal (nivel 2) no sean suficientes para contener situaciones en las que los estudiantes refugiados se sientan desbordados. Por ello, al igual que existe en el caso de los alumnos de la UM en el programa OPE, ofreceríamos una atención equivalente, consistiendo en **cinco sesiones de atención psicológica gratuita en inglés o castellano donde se evaluaría e intervendría sobre las dificultades que presentarían los estudiantes solicitantes**. Teniendo en cuenta las diferentes dificultades que pueden presentar los estudiantes refugiados comentadas anteriormente, se proporcionará el apoyo necesario para dotar a dichos estudiantes de las estrategias y habilidades oportunas para un afrontamiento adecuado. Al igual que el resto de estudiantes de la universidad de Murcia, los estudiantes refugiados también podrán beneficiarse de las 5 sesiones gratuitas y del descuento del 20% aplicado a los precios públicos del Servicio de Psicología Aplicada, en el caso de requerir más sesiones. Así mismo, estamos valorando la posibilidad de poner en marcha una línea social para que no tenga coste alguno la intervención psicológica.



Bibliografía

Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., ... Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, 260, 331-337.

Berger, R., Safdar, S., Spieß, E., Bekk, M., y Font, A. (2018). Acculturation of Erasmus students: Using the multidimensional individual difference acculturation model framework. *International Journal of Psychology*. doi: 10.1002/ijop.12526

Berry, J. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712. doi: 10.1016/j.ijintrel.2005.07.013

Buynsters, M. (2012). "Junto con la gente de fuera se abren las fronteras"; un estudio acerca del proceso de adaptación intercultural de los estudiantes Erasmus que se encuentran en una 'cultura de trato. Universidad de Utrecht, Países Bajos.

Evans-Pritchard, E. (1988). *Las teorías de la religión primitiva*. Madrid, España: Siglo XXI.

Garza Cuéllar, E. (2000). *Comunicación en los valores* (3a ed.). México: Ediciones Coyoacán.

Kroeber, A. (1952). *The nature of culture*. Chicago: University of Chicago Press

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *El concepto de Afrontamiento en Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca. S.A.

Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7(1), 45-51.

Moghaddam, F., Taylor, D., y Wrigth, S. (1993). *Social psychology in cross-cultural perspective*. New York: Freeman

Muiño, L. (2006). Salud mental e inmigración. En Alonso, A., Huerga, H., y Morera, J. (Ed.), *Guía de Atención al inmigrante* (pags. 97-111). Madrid, España: Ergon.

Nguyen, A. M. D., Jefferies, J., y Rojas, B. (2018). Short term, big impact? Changes in self-efficacy and cultural intelligence, and the adjustment of multicultural and monocultural students abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 119-129.

Oberg, K. (1961). Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177-182. doi: 10.1177/009182966000700405



Ryan, E. M., y Twibell, S. R. (2000). Concerns, values, stress, health, and educational outcomes of college students who studied abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 24(4), 409-435. [doi: 10.1016/S0147-1767\(00\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(00)00014-6)

Salmerón, P., y López, P. (2000). *Orientación Educativa en las Universidades*. Granada, España: Grupo Editorial Universitario.

Salmerón-Pérez, H. (1996). *Los servicios de orientación en la Universidad; Procesos de creación y desarrollo*. Informe para la UNESCO de la Comisión internacional sobre Educación para el siglo XXI. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/60641334.pdf>

Shafaei, A., Nejati, M., y Abd Razak, N. (2018). A model of psychological well-being among international students. *Educational Psychology*, 38(1), 17-37.

Taliaferro, L. A., Muehlenkamp, J. J., y Jeevanba, S. B. (2019). Factors associated with emotional distress and suicide ideation among international college students. *Journal of American College Health*. doi: 10.1080/07448481.2019.1583655

Williams, C. y Berry, J. (1991). Primary prevention of acculturative stress among refugees: Application of psychological theory and practise. *American Psychologist*, 46(6), 632-641. doi :10.1037/0003-066x.46.6.632