

**CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE ALGUNOS PROFESIONALES  
COLOMBIANOS MIGRANTES EN EL EXTERIOR DURANTE EL PERÍODO  
COMPRENDIDO ENTRE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2009**

**LUZ ÁNGELA SALCEDO GALEANO**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA COLECTIVA**

**2011**

**CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE ALGUNOS PROFESIONALES  
COLOMBIANOS MIGRANTES EN EL EXTERIOR DURANTE EL PERÍODO  
COMPRENDIDO ENTRE NOVIEMBRE 2009 DICIEMBRE DE 2.010**

**LUZ ÁNGELA SALCEDO GALEANO**

**Tesis de grado presentado como requisito parcial para optar el título de  
Enfermera**

**Directora**

**MARIA CLAUDIA DUQUE PARAMO, Ph.D**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA COLECTIVA**

**2011**

## DEDICATORIA

*“Dedico este trabajo primeramente a Dios por haberme dado  
la fuerza y la fortaleza en los momentos más oscuros y  
también en los momentos de luz durante este largo andar*

*A mis Padres por su apoyo incondicional*

*A mi esposo por su amor, su acompañamiento en cada paso  
dado durante 5 años de carrera fue mi luz y el motor para  
culminar mi gran sueño”*

## AGRADECIMIENTOS

*Doy de manera especial las gracias a Dios y la Virgen María por haberme iluminado cada paso para encontrar el camino y así cumplir este sueño y esta meta.*

*A Jorge mi esposo:*

*“Te doy las gracias mi amor por tu paciencia y apoyo eres mi ángel, eres mi luz, eres el complemento perfecto para mi vida y ahora juntos caminando de la mano lograremos por el sendero de la vida todos nuestros sueños”*

*Quiero darles las gracias a los participantes de este estudio ya que sin ellos no hubiese sido posible la realización de este valioso trabajo.*

*A cada obstáculo puesto en el camino ya que sin estos no hubiese sido posible la realización de mi sueño y la capacidad del forjar carácter en cada peldaño escalado.*

*A la Universidad Javeriana por haberme permitido culminar satisfactoriamente mis estudios de formación profesional además de haber conocido 4 personas maravillosas que hacen parte del cuerpo docente de la facultad de Psicología y Ciencias Fisiológicas y que contribuyeron de manera positiva en mi formación profesional, me siento orgullosa de pertenecer a una de las mejores Universidades del País y de Latinoamérica gracias por darme la oportunidad de haber pertenecido a tan hermoso claustro Universitario.*

## **NOTA DE ADVERTENCIA**

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por que las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	17
1 JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	19
1.1 ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN .....	19
1.2 SITUACIÓN PROBLEMA.....	22
2 OPERACIONALIZACIÓN DE TÉRMINOS.....	24
2.1 CAMBIOS .....	24
2.2 ESTILOS DE VIDA .....	24
2.3 MIGRACIÓN PROFESIONAL.....	25
3 OBJETIVOS.....	26
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	26
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	26
4 PROPÓSITOS .....	27
5 MARCO TEÓRICO.....	28
5.1 MIGRACIÓN A NIVEL MUNDIAL.....	28
5.2 LA GLOBALIZACIÓN Y LA MIGRACIÓN.....	29
5.3 CIFRAS Y DATOS DEMOGRÁFICOS MUNDIALES .....	31
5.4 MIGRACIÓN REMESAS Y CRECIMIENTO ECONÓMICO.....	32
5.5 MIGRACIÓN EN COLOMBIA .....	33
5.6 MIGRACIÓN INTERNACIONAL DE COLOMBIANOS.....	34
5.7 MIGRACIÓN PROFESIONAL.....	36
5.8 MIGRACIÓN Y SALUD .....	39
5.9 ENFERMERÍA Y MIGRACIÓN .....	40
5.10 LOS ESTILOS DE VIDA.....	41

5.10.1	RECREACIÓN.....	41
5.10.2	ACTIVIDAD FÍSICA.....	42
5.10.3	ALIMENTACIÓN.....	42
5.10.4	SUEÑO.....	42
6	METODOLOGÍA.....	43
6.1	BÚSQUEDA DE PARTICIPANTES.....	43
6.2	INSTRUMENTO.....	44
6.3	ASPECTOS ÉTICOS.....	45
6.3.1	CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	46
6.4	OTROS ASPECTOS.....	46
6.4.1	BENEFICIOS.....	46
6.4.2	RIESGOS.....	47
6.4.3	PRIVACIDAD.....	47
6.4.4	CONFIDENCIALIDAD.....	47
7	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	49
7.1	CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS PROFESIONALES UNA VEZ MIGRAN AL EXTERIOR.....	50
7.1.1	CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES FAMILIARES ANTES DE MIGRAR Y LUEGO DE MIGRAR.....	52
7.1.2	CUALES FUERÓN LOS MOTIVOS DE IRSE.....	53
7.1.3	CUALES FUERÓN LAS EXPECTATIVAS ANTES DE IRSE.....	54
7.2	CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO ACTUAL DONDE VIVEN LOS PARTICIPANTES.....	55
7.3	CATEGORÍAS INDUCTIVAS: CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA.....	56
7.3.1	CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN ANTES DE MIGRAR.....	57
7.3.2	CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN LUEGO DE MIGRAR.....	57

7.3.3	CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN ANTES DE MIGRAR .....	59
7.3.4	CARACTERÍSTICAS ALIMENTACIÓN LUEGO DE MIGRAR.....	61
7.3.5	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTES DE MIGRAR .....	63
7.3.6	CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA LUEGO DE MIGRAR .....	63
7.3.7	CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO ANTES DE MIGRAR.....	64
7.3.8	CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO LUEGO DE MIGRAR .....	65
8	CONCLUSIONES .....	66
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	72
	ANEXOS .....	77
	ANEXO I - INSTRUMENTO .....	77
	ANEXO II - CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	79
	ANEXO III - MATRIZ Y CODIFICACIÓN.....	83



## **LISTA DE TABLAS**

Tabla 1. Población Migrante 2010

Tabla 2. Países que albergaban el mayor número de migrantes internacionales en 2010

Tabla 3. Flujos migratorios - Migrantes Colombianos 1985 – 2005 (personas)

Tabla 4. Destinos internacionales - Colombianos en el exterior por país de destino

Tabla 5. Participantes del estudio

## INTRODUCCIÓN

La migración profesional internacional es el proceso por el cual un profesional decide cambiar de residencia para buscar nuevas oportunidades laborales y profesionales en el exterior. Las razones por la cual se da este proceso son para mejorar el perfil profesional, tener una mejor calidad de vida, recibir mejores ingresos y adquirir experiencia laboral de alta calidad.

La realización de esta investigación tuvo como finalidad conocer las experiencias con relación a los cambios en los estilos de vida de 8 profesionales de diferentes carreras como son medicina, ingeniería civil y enfermería que actualmente se encuentran viviendo migración profesional en el exterior. Con el fin de conocer las experiencias de los participantes, se utilizó un diseño de tipo cualitativo. Las entrevistas realizadas por la investigadora fueron grabadas y posteriormente transcritas realizando validación de datos y la triangulación.

De los ocho participantes, sólo uno viajó con su familia (esposa e hijos) y otro de los participantes se casó estando en uno de los países receptores. Los países elegidos por los migrantes profesionales fueron Venezuela, Estados Unidos México y España.

Conocer los cambios en los estilos de vida que sufre el migrante profesional, una vez migra al exterior, es importante ya que dando a conocer estos cambios a los profesionales de la salud, al migrante y a la familia se puede realizar intervenciones dirigidas para mejorar estos estilos de vida. El migrante profesional sufre un proceso migratorio ya que él tiene que adaptarse a nuevos cambios que van directamente relacionados a la manera de vivir. Los cambios que se dieron como resultado de este estudio me permitieron dar sugerencias y recomendaciones a las familias, amigos y esposas de los migrantes acerca de la importancia de mantener una comunicación constante con ellos y también

ayudarles a crear estrategias para mejorar cada estilo de vida. Otro propósito fue dar a conocer a otros profesionales los resultados de esta investigación y de esta manera promover que se realicen programas de salud encaminados al mejoramiento de estos cambios que están presentes en los profesionales migrantes en el exterior.

Algunos profesionales migrantes que participaron en este estudio han tenido experiencia migratoria hace varios años incluso antes de migrar al exterior. De acuerdo a los resultados de este estudio un solo participante tuvo experiencia migratoria cuando vino a estudiar a la Universidad en Bogotá mientras que otros participantes vivieron la experiencia de migrar como la primera vez; por tanto cada experiencia narrada por cada uno fue diferente.

La migración internacional hace parte de él proceso migratorio en donde los profesionales se ven enfrentados a experimentar diversos cambios en relación a los estilos de vida Por tanto en este estudio algunos profesionales sufrieron cambios importantes en los estilos de vida ( recreación,sueño,alimentación y actividad física ) que de alguna manera afectaron la salud; sin embargo en otros profesionales los cambios en los estilos de vida sufrieron algunos cambios pero a diferencia de lo anterior fueron positivos para sus vidas.

## 1 JUSTIFICACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

Esta investigación surge durante el proceso de aprendizaje de la asignatura de Investigación 1 cuando el grupo procesos sociales y salud del departamento de salud colectiva de la Pontificia Universidad Javeriana nos dio a conocer los temas de investigación, uno de estos temas fue el de migraciones. Además de la motivación y el interés de estudiar este tema, he vivido la experiencia migratoria con mi esposo quien desde hace aproximadamente tres años, vive el fenómeno migratorio profesional. A través de él pude darme cuenta que existen muchos cambios que son interesantes de analizar y estudiar por tanto fue importante Integrar mi experiencia con las investigaciones que se han realizado con relación a las migraciones. Fue mi interés estudiar los cambios que sufren los migrantes profesionales en los estilos de vida antes y después de migrar, cuando deciden irse al exterior.

Según la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), la migración es el movimiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica hacia otra a través de una frontera con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto a su lugar de origen”.<sup>1</sup> Las personas migran para mejorar su calidad de vida y también para obtener mejores oportunidades laborales en el exterior.

---

<sup>1</sup> ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES [en línea] [www.oim.org.co/](http://www.oim.org.co/) 2009 (citado agosto 04 de 2.009).

Las migraciones se pueden clasificar de diferente manera:

- ☉ Según el lugar donde se migre; son internacionales cuando las personas migran de un país a otro, o internas, cuando migran dentro de las fronteras nacionales.
- ☉ Según las razones y motivaciones, pueden ser forzadas o voluntarias y también por razones de estudio y trabajo;
- ☉ Según su duración pueden ser temporales o permanentes.

En Colombia “el fenómeno migratorio en los últimos años ha tenido un crecimiento elevado “el DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas) calculó que para 2005 había una población de 3.378.345 colombianos residiendo de manera permanente en el exterior. Los destinos elegidos por los migrantes colombianos son: Estados Unidos (34,6%), España (23,1%), Venezuela (20,0 %), Ecuador (3,1%), Canadá (2,0%), Panamá (1,4%), México (1,1%), Costa Rica (1,1%) y con un porcentaje mínimo Australia, Perú y Bolivia”<sup>2</sup>.

“Desde la década de los 70 el aumento de la inmigración colombiana y la denominada primera ola de la migración se ha venido desarrollando con la salida de profesionales universitarios Colombianos hacia el exterior”.<sup>3</sup> Dentro de los grupos que hacen parte de la migración internacional están los profesionales y estudiantes que adelantan sus especializaciones, maestrías y doctorados en el extranjero, o se encuentran vinculados laboralmente. La migración profesional consiste en el desplazamiento de personas con nivel de educación superior hacia otros países y se da como consecuencia por factores de desarrollo profesional entre los que se encuentran la falta de acceso a empleos para los profesionales con una remuneración poco rentable, la poca demanda de profesionales nacionales y la falta de un mercado laboral amplio para los profesionales.

<sup>2</sup> PROGRAMA COLOMBIA NOS UNE La Migración Internacional Colombiana [en línea] [www.cancilleria.gov.co](http://www.cancilleria.gov.co) p.,4

<sup>3</sup> BOTERO, Ximena. La Emigración de Recursos Humanos Calificados desde Países de América Latina y el Caribe Caracas, Venezuela 17 y 18 de Junio de 2009 P/RR-ERHCPALC/Di N° 7-09. [en línea][www.sela.org/T023600003523\\_p.3](http://www.sela.org/T023600003523_p.3) [citado agosto 30 de 2.009]

Al igual que otros migrantes, los profesionales que se van de la país vive una serie de cambios que propician nuevas maneras de vivir y condicionan cambios en sus estilos de vida. “El término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales”<sup>4</sup>. Rocabado y Lip dicen en su artículo de los determinantes Sociales de la salud Estilos de Vida <sup>5</sup>

Los estilos de vida determinan en las personas comportamientos en un contexto, individual, familiar y social de tal manera que la persona está en constante interacción con el medio ambiente y la salud.

“La migración es una experiencia que altera la vida de los migrantes, condiciona cambios importantes en sus vidas y afecta de diversas maneras su bienestar y salud”.<sup>6</sup>

“La salud está determinada por una variedad de factores que se pueden agrupar en cuatro divisiones primarias: estilos de vida, medio ambiente, organización de la atención de salud y biología”.<sup>7</sup> “el entorno es uno de los más importantes por tanto si el entorno no es el adecuado tampoco lo serán la biología humana, los estilos de vida y la organización de la atención sanitaria”.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> ROCABADO QUEVEDO Fernando, LIP LICHAM Cesar. Determinantes sociales de la salud. Estilos de vida. Lima: Ministerio de Salud Organización Panamericana de la Salud, 2005 p. 56 [citado septiembre 01 de 2009]

<sup>5</sup> Ibid., p.56

<sup>6</sup> DUQUE PARAMO, María Claudia, JAIMES SANABRIA María Belén, ESLAVA ALBARRACIN Daniel, MEJÍA OCHOA William. Experiencias y situación de salud en niños viviendo migración parental en Bogotá y en Municipios de Risaralda y de sus madres y padres y/o viviendo migración parental. Bogotá 2006

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Opcit

## 1.2 SITUACIÓN PROBLEMA

Actualmente la migración de profesionales ha generado una gran preocupación para las instituciones, gobiernos y organizaciones internas de los países latinoamericanos debido a que las oportunidades laborales profesionales se están buscando afuera; lo anterior como consecuencia se debe a la poca oferta de buenos empleos y también a bajas remuneraciones laborales sumado a la contratación por prestación de servicios y por tanto no ofrecen una estabilidad laboral para la realización de un proyecto de vida a futuro. Casañas dice que “a pesar de que no se trata de un fenómeno nuevo en el contexto de los procesos migratorios mundiales, en los escenarios internacionales cobra cada vez más importancia”.<sup>9</sup> “Con los profesionales que migran se va también el conocimiento, el desarrollo y se acrecientan las diferencias en los niveles de vida y bienestar que separa a los que viven en una parte del mundo”.<sup>10</sup> Teniendo en cuenta lo que la autora define y plantea en su artículo es importante analizar estos aspectos ya de alguna manera se encuentran relacionados con el contexto actual del migrante e implica un proceso que vive y experimenta en todas las dimensiones de la vida tanto en lo físico, psicológico y lo social.

Por otro lado “En lo que concierne a las migraciones motivadas por razones económicas, mejores prospectos profesionales y condiciones de vida en general, algunos profesionales han migrado en el marco de acceder a la entrada al mercado laboral internacional, ya sea a través de la ocupación de diferentes posiciones dentro de organismos internacionales o por medio de las compañías multinacionales a las que pertenecen”.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> CASAÑAS ANGELA La migración de profesionales desde el país que la emite. Aldea Mundo. Revista sobre fronteras e integración. Noviembre 2006-Abril 2007. ISSN 1316-6727. [en línea] <<http://www.concuba.org/documentos/emigracioncasanas.pdf>> (citado agosto 11 de 2009)

<sup>10</sup> *Ibid.* pág. 14

<sup>11</sup> *Ibid.* pág. 3

Para los profesionales de enfermería es importante conocer las experiencias y los cambios en los estilos de vida de las personas que viven migración profesional porque conociendo estos cambios se contribuye a enfocar actividades e intervenciones de enfermería que vayan encaminadas a mejorar estos cambios una vez migra. La narración de cada una de estas experiencias relacionadas con los cambios en los estilos de vida que el migrante profesional experimenta y vive una vez migra aporta al ejercicio profesional de enfermería por que dichos cambios pueden incidir de manera positiva o negativa en la salud y el bienestar de los profesionales, por tanto para el profesional de enfermería debe de conocer cuáles son los cambios una vez migra y como estos cambios modifican su salud y su bienestar.

A partir de lo anterior surgió la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los cambios en los estilos de vida de algunos profesionales colombianos migrantes en el exterior durante el período comprendido entre Noviembre y Diciembre de 2.009?



## **2 OPERACIONALIZACIÓN DE TÉRMINOS**

### **2.1 CAMBIOS**

El diccionario de la Academia Real Española define los cambios como<sup>12</sup> “la acción o efecto de cambiar ante determinada situación o contexto. En esta investigación está enfocada a los cambios que tiene que vivir una persona cuando cambia su sitio de residencia”. En este estudio se analizaron los cambios en los estilos de vida que el migrante experimenta una vez ha migrado.

### **2.2 ESTILOS DE VIDA**

“El término estilo de vida se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales”.<sup>13</sup> En este estudio se analizaron los estilos de vida de los migrantes profesionales como son el sueño, la actividad física y recreación y la alimentación.

---

<sup>12</sup> REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la Lengua española vigésima segunda edición [en línea] [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=NIVEL1/buscon/AUTORIDAD2.HTM](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=NIVEL1/buscon/AUTORIDAD2.HTM) [citado agosto 13 de 2.009].

<sup>13</sup> ROCABADO QUEVEDO Fernando ,LIP LICHAM Cesar. Determinantes sociales de la salud. Estilos de vida. Lima: Ministerio de Salud Organización Panamericana de la Salud,2.005 p. 56 [citado septiembre 01 de 2.009]

### **2.3 MIGRACIÓN PROFESIONAL**

“Es el movimiento de personas con estudios académicos superiores ya sea entre ciudades o entre países con el fin de realizar especializaciones o laborar en las empresas”. <sup>14</sup>En este estudio participaron migrantes profesionales colombianos que luego de obtener su título profesional migraron y se encuentran viviendo en el exterior.

---

<sup>14</sup> Ibíd. pág. 56

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

- ☉ Narrar los cambios en los estilos de vida de algunos de los migrantes profesionales colombianos al exterior.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ☉ Narrar las características de las relaciones familiares antes y después de la migración.
- ☉ Narrar cuales fueron los motivos para migrar
- ☉ Narrar cuales fueron las expectativas antes de migrar
- ☉ Narrar las características del contexto actual donde viven los participantes en el país destino.
- ☉ Narrar las características en el sueño, la recreación, la alimentación y la actividad física antes de migrar.
- ☉ Narrar las características en el sueño, la recreación, la actividad física la alimentación, luego de migrar.
- ☉ Narrar los cambios en los estilos de vida que los participantes reconocen.

## 4 PROPÓSITOS

- ④ Dar a conocer los cambios en los estilos de vida de los profesionales migrantes en el exterior a los profesionales que viven migración profesional y a sus familias a través de sus propias experiencias teniendo en cuenta los cambios en los estilos de vida antes y después de la migración.
- ④ Motivar a los profesionales de enfermería a que conozcan la importancia que tienen conocer los cambios en los estilos de vida de los profesionales migrantes en el exterior y de la misma manera brindar a estas personas y sus familias elemento para el abordaje de estos cambios. Estos elementos se podrían aplicar en un sitio o espacio ya sea en un aeropuerto, o en un hospital.
- ④ Los resultados de esta investigación y sus conclusiones serán la base para establecer trabajos de investigación a futuro.
- ④ Presentar al Ministerio de Relaciones Exteriores este trabajo con el fin de dar a conocer los cambios de los estilos de vida del migrante profesional para que con base en este se puedan formular políticas de salud que vayan direccionadas a los cambios que sufre el migrante profesional cuando migra al exterior.

## 5 MARCO TEÓRICO

El fenómeno migratorio es un tema que hoy en día está despertando interés en todas las naciones del mundo; no obstante se ha visto un cambio verdaderamente sorprendente en torno a los intereses individuales y sociales de las personas a la hora de tomar la decisión de migrar; se analizan las posibles oportunidades ofrecidas en el extranjero y la adquisición de nuevas experiencias trayendo beneficios para el migrante y su familia; sin embargo migrar a otro país trae consecuencias como por ejemplo la pérdida económica y social para los países de origen como también cambios en relación a los estilos de vida que podrían traer repercusiones en la salud de los migrantes profesionales.

A continuación se tratan los diferentes aspectos relacionados con la migración así como sus efectos y algunas cifras que revelan la esencia e importancia del tema a tratar.

### 5.1 MIGRACIÓN A NIVEL MUNDIAL

La migración Internacional es uno de los fenómenos que ha marcado mayor trascendencia en la última década en los países y regiones del mundo. Según la Organización Mundial para las Migraciones “Aproximadamente se encuentran viviendo migración Internacional 192 millones de personas así mismo cerca de un 3% de la población mundial está viviendo migración Internacional, lo cual significaría que cada 35 personas en el mundo vive el fenómeno migratorio. Teniendo en cuenta la relación a la preferencia de destinos y concentración de migrantes podemos decir que es mayor en Asia, Europa, Américas, Oriente Medio y Oceanía”<sup>15</sup> son países de un potencial de desarrollo bastante grande en donde hay una buena demanda de empleos y educación por tanto estos lugares de destino representan buenas oportunidades de desarrollo para el migrante.

---

<sup>15</sup> FERNANDEZ CASTILLA, Rogelio Migraciones y remesas en el contexto de la Globalización datos de la United Nations, International Migration Report 2002, New York, 2002 [en línea]

Vale la pena mencionar en relación al número de migrantes concentrados en estos países que “para el año 2000, en Europa se concentraron (56 millones), Asia (50 millones), América del Norte (41 millones) siendo América del Norte uno de los países que experimentó los mayores incrementos en el monto de inmigrantes durante la década de los noventa”<sup>16</sup>; en relación al incremento número de migrantes podemos decir que “entre 1990 y 2000, América del Norte incrementó en un 48 por ciento, mientras que Europa solo mostró un incremento del 8 por ciento, de tal forma que para el 2000 el 60 por ciento de los migrantes del mundo residía en los países más desarrollados”.<sup>17</sup>

Es claro que el fenómeno migratorio ha crecido de manera significativa a nivel mundial teniendo en cuenta que depende en su gran mayoría el país receptor y la economía interna para ofrecer a los migrantes nuevas oportunidades; por tanto estas apreciaciones de alguna manera nos dan una aproximación de lo que sucede en torno al fenómeno migratorio y cómo estos aspectos cada día más influyen en el migrante la determinación de tomar la decisión de migrar.

## **5.2 LA GLOBALIZACIÓN Y LA MIGRACIÓN**

En la reunión en donde se llevó a cabo el trigésimo primer periodo de sesiones en Montevideo Uruguay Migración Internacional Derechos Humanos y Desarrollo en América Latina y el Caribe, se planteó que “la relación entre migración y globalización se ha venido desarrollando a lo largo de los años como parte sustancial de los temas principales de hoy en día; por tanto ha desempeñado un papel central en el despliegue y desarrollo del capitalismo moderno”.<sup>18</sup> Es importante mencionar que la movilización y provisión constante de mano de obra barata y especializada son aspectos trascendentales que conllevan al mundo a

---

<sup>16</sup> FERNANDEZ CASTILLA, Rogelio Migraciones y remesas en el contexto de la Globalización datos de la United Nations, International Migration Report 2002, New York, 2002 [en línea] <[idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=556470](http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=556470)>[citado septiembre 10 de 2.009] p.4[citado noviembre 4 de 2.009]

<sup>17</sup> Ibíd.,5

<sup>18</sup> TRIGÉSIMO PRIMER PERÍODO DE SESIONES MONTEVIDEO, URUGUAY, 20 AL 24 DE MARZO DEL 2006 síntesis y conclusiones MIGRACIÓN INTERNACIONAL, DERECHOS HUMANOS Y DESARROLLO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE [en línea] <[www.eclac.org/pses31](http://www.eclac.org/pses31)> p.7(citado septiembre 10 de 2.009)

que cada vez haya un crecimiento significativo en la migración. No obstante la globalización es un determinante fundamental para que se den los fenómenos migratorios Internacionales ya que a partir de un mundo globalizado la jerarquía económica abre a nuevas innovaciones de mercados mundiales. El movimiento de personas ha estado estrechamente relacionado con el desarrollo y la consolidación de las principales economías del mundo moderno, ya que les ha permitido asegurar la competitividad de sus sectores productivos e industrias.

“Dentro de América Latina y el Caribe, la movilidad de personas presentó varias características algunas de estas son la historia de afinidades culturales, vínculos comerciales y muchas regiones fronterizas, que hicieron prácticamente invisibles los movimientos en los nacientes estados naciones”.<sup>19</sup>

“La primera fase de la globalización se dio a mediados del siglo XX hasta comienzos del XIX durante este período de liberalización e integración comercial, se desarrolla una intensa movilidad de capital y mano de obra es por esto que durante este periodo en Europa se produjeron importantes movimientos migratorios tanto hacia ultramar como dentro del continente. Algunos migrantes buscaron en los Estados Unidos y América Latina un destino para escapar del proceso de proletarización, otros migraron del campo a la ciudad o se dirigieron hacia las principales economías europeas como mano de obra de reemplazo (Castles y Miller, 2004)”.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Ibid. p.8

<sup>20</sup> Ibid. 8

### 5.3 CIFRAS Y DATOS DEMOGRÁFICOS MUNDIALES

“El crecimiento mundial de la población difiere entre países desarrollados y países en desarrollo. En los primeros, la tasa anual de crecimiento actual es inferior al 0,3%, mientras que en el resto del mundo la población está aumentando casi seis veces más rápido. Un raudo crecimiento de la población combinado con dificultades económicas obliga a las personas a abandonar su hábitat”.<sup>21</sup>

Cabe resaltar que la migración aumenta en los países de origen teniendo en cuenta que a las personas no se les ofrece oportunidades laborales buenas, no hay buenos ingresos económicos para su propio sostenimiento y el de sus familias y el migrante opta por irse. Por otro lado los países receptores ofrecen buenas demandas con relación a las ofertas laborales ofreciendo buenas oportunidades y garantías en la economía familiar.

A continuación se muestra dos tablas del último reporte demográfico según la OIM (Organización Internacional de Migraciones).<sup>22</sup>

Tabla 1. Población Migrante 2010<sup>23</sup>.

Región geográfica	Migrantes (en millones)	Porcentaje demográfico de la región
Europa	69,8	9,5
Asia	61,3	1,5
América del Norte	50,0	14,2
África	19,3	1,9
América Latina	7,5	1,3
Oceanía	6,0	16,8

<sup>21</sup> International Organization for Migration about migration[online]</www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es>(citado septiembre 10 de 2.009)

<sup>22</sup> Ibíd.

<sup>23</sup> Tendencias regionales y su dinámica en línea [www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es] World Migration Report 2008: Managing Labour Mobility in the Evolving Global Economy (Informe sobre las Migraciones en el Mundo en 2008)



**Tabla 2. Países que albergaban el mayor número de migrantes internacionales en 2010<sup>24</sup>**

País	Migrantes internacionales (en millones)
Estados Unidos	42,8
Federación de Rusia	12,3
Alemania	10,8
Arabia Saudita	7,3
Canadá	7,2
Francia	6,7
Reino Unido	6,5
España	6,4
India	5,4
Ucrania	5,3

#### 5.4 MIGRACIÓN REMESAS Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

“En términos reales las transferencias económicas se entienden como los ingresos adicionales provenientes de la donación o envío de dinero desde el extranjero aumentando los ingresos reales de un país. Su impacto sobre la economía real dependerá de la propensión marginal de los países involucrados, y los efectos de estas transferencias sobre el crecimiento económico por tanto estarán vinculados a otros factores como naturaleza del capital humano o grado de calificación, infraestructura legal y pública”.<sup>25</sup>

Sinisterra dice que “la llegada de remesas al país tienen un gran impacto microeconómico al acrecentar los ingresos de las familias que residen en los países de origen así mismo cuando crece la economía en el país hay mayor inversión productiva. Cuando las empresas en donde laboran los migrantes envían las remesas totales de la producción

<sup>24</sup> Tendencias regionales y su dinámica en línea [www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es] Word Migration Report 2008: Managing Labour Mobility in the Evolving Global Economy (Informe sobre las Migraciones en el Mundo en 2008)

<sup>25</sup> SINISTERRA RODRIGUEZ, MÓNICA MARÍA. International migration; international trade Labor Mobility international trade; remittances; welfare analysis; growth and development.estud.gerenc. [online]. 2005, vol.21, n.97, pp. 83-100. ISSN 0123-5923.(citado septiembre 01 de 2.009)

laboral tiene un impacto positivo en la inversión productiva y por tanto, el crecimiento económico se hace posible cuando las personas ahorran”.<sup>26</sup>

De acuerdo a lo anterior las remesas son una fuente de ingreso a la población migrante y contribuye un aporte económico importante de país receptor a las familias, por tanto el envío de remesas trae beneficios positivos para la economía familiar habiendo un aumento de ingresos y al mismo tiempo una reducción de la pobreza.

## **5.5 MIGRACIÓN EN COLOMBIA**

“Desde el Siglo XIX Colombia se ha caracterizado por significativos movimientos poblacionales, tanto al interior de sus fronteras como hacia el exterior. Pero es durante este último decenio que el fenómeno se ha incrementado por múltiples razones, como la crisis económica, el conflicto armado, la inseguridad ciudadana, el narcotráfico y la problema de valores e identidad nacional. De esta manera se ha generado un preocupante éxodo tanto interno como externo con graves implicaciones para el país”.<sup>27</sup> La migración Colombiana ha tenido un significativo crecimiento a algunos destinos preferencia por lo cual más de tres millones de colombianos residen en la actualidad fuera de Colombia.

Ayala<sup>28</sup> dice “para comprender la migración colombiana es importante tener en cuenta el movimiento global de personas. La OIM (Organización Internacional para las Migraciones) dice que en el año 2000 los migrantes internacionales fueron aproximadamente 150 millones de individuos y algunos factores que influyen son aspectos económicos internos a nivel, social, político y de seguridad; este fenómeno se dio en los países emisores y en países receptores”.

---

<sup>26</sup> SINISTERRA RODRIGUEZ, MÓNICA MARÍA. International migration; international trade Labor Mobility international trade; remittances; welfare analysis; growth and development.estud.gerenc. [online]. 2005, vol.21, n.97, pp. 83-100. ISSN 0123-5923.(citado septiembre 01 de 2.009)

<sup>27</sup> AYALA Gloria, Un acercamiento al éxodo Colombiano al exterior [en línea <[colombiainternacional.uniandes.edu.co/view.php/381/1.php](http://colombiainternacional.uniandes.edu.co/view.php/381/1.php)>[citado noviembre 09 de 2.009]

<sup>28</sup> Ibíd.

## 5.6 MIGRACIÓN INTERNACIONAL DE COLOMBIANOS

El DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística) con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones “incluyó exitosamente la variable migratoria en el censo 2005. Según esta fuente el número de colombianos residentes en el exterior es de 3.331.107 personas, de las cuales un 35.3% está ubicada en Estados Unidos, 23.4 % en España, y el 18.5% en Venezuela”.<sup>29</sup>

**Tabla 3. FLUJOS MIGRATORIOS<sup>30</sup>**  
Migrantes Colombianos 1985 – 2005 (personas)

1985	1.500.000
1990	1.704.000
1995	1.852.000
2000	2.371.000
2005	3.331.107

**Tabla 4. DESTINOS INTERNACIONALES<sup>31</sup>**  
Colombianos en el Exterior por País de destino.

Estados Unidos	35,4%
España	23,3%
Venezuela	18,5%
Otros	13,9%
Ecuador	2,4%
Canadá	2,2%
Panamá	1,3%
México	1,1%
Costa Rica	1,0%
Australia	0,5%
Perú	0,3%
Bolivia	0,1%

<sup>29</sup> FORERO ARIZA, Oscar migración fenómeno mundial positivo o negativo [en línea] <[www.colombianosenelexterior.com/index.php?idcategoria=14405](http://www.colombianosenelexterior.com/index.php?idcategoria=14405)> [citado diciembre 03 de 2.009]

<sup>30</sup> International Organization for Migration about migration[online]<[www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es](http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es)>(citado septiembre 10 de 2.009)

<sup>31</sup> Ibíd.

“Desde el Siglo XIX Colombia se ha caracterizado por significativos movimientos poblacionales, tanto al interior de sus fronteras como hacia el exterior. Pero es durante este último decenio que el fenómeno se ha incrementado por múltiples razones, tales como la crisis económica, el conflicto armado, la inseguridad ciudadana, el narcotráfico y la crisis de valores e identidad nacional. De esta manera se ha generado un preocupante éxodo tanto interno como externo con graves implicaciones para el país”.<sup>32</sup>

Por otro lado Ayala<sup>33</sup> dice: “Para comprender la migración colombiana es importante tener en cuenta el movimiento global de personas. Las personas han tomado la decisión para buscar nuevas oportunidades laborales y profesionales la Organización Internacional para las Migraciones dice que en el año 2000 los migrantes internacionales fueron aproximadamente de 150 millones de individuos como consecuencias económicas internas a nivel, social, política y de seguridad y este fenómeno se dio en los países emisores como en los países receptores”.

Colombia es un país en donde se vive el fenómeno migratorio de una manera importante con tendencias a la escogencia y migración a destinos bien reconocidos en el artículo de Migración fenómeno mundial negativo o positivo cuyo autor es Forero<sup>34</sup> dice “los destinos de preferencia son Estados Unidos, España y Venezuela. Algunos motivos que conllevan a la migración es la globalización y esto genera gran impacto en los profesionales generando en ellos expectativas de migrar en busca de nuevas oportunidades laborales y mejores ingresos pero no solo obteniendo lo anterior sino también ganar experiencia laboral profesional es un punto importante de partida para ellos”.

---

<sup>32</sup>AYALA Gloria, Un acercamiento al éxodo Colombiano al exterior [en línea <[colombiainternacional.uniandes.edu.co/view.php/381/1.php](http://colombiainternacional.uniandes.edu.co/view.php/381/1.php)>[citado noviembre 09 de 2.009]

<sup>33</sup> Ibíd.

<sup>34</sup> Ibíd

## 5.7 MIGRACIÓN PROFESIONAL

“La migración de personas calificadas por su conocimiento y su experiencia es un tema antiguo y recurrente. En el siglo XX, esos mismos fenómenos han adquirido un volumen y una influencia dramáticamente mayor que en el pasado, con la expansión de actividades que impulsan el desarrollo científico y tecnológico, y la ampliación de los sistemas educativos”.<sup>35</sup> “El brain drain que está referido a las migraciones de personal altamente calificado (científicos, técnicos e ingenieros) aparece estrechamente vinculado con la teoría del capital humano”.<sup>36</sup>

En el contexto colombiano Botero de la Torre en su artículo de la Migración Colombiana de recursos humanos calificados contexto y experiencias dice “En la década de los 70 paralelamente al aumento de la emigración colombiana y la denominada primera ola de la migración, se genera una salida considerable de profesionales universitarios colombianos hacia Estados Unidos. Según estimación del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE, 3.378.107 colombianos se encuentran en el exterior, quienes representan aproximadamente el 7% de la población colombiana total. Dentro de los grupos que hacen parte de la migración colombiana se encuentra el de los profesionales y estudiantes que adelantan sus especializaciones, maestrías y doctorados en el extranjero, o se encuentran vinculados laboralmente en el exterior”.<sup>37</sup>

“Según informes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), para el año 2001 hubo un total de 10.357 colombianos en el exterior realizando algún programa de educación terciaria (educación después del bachillerato, pregrado, postgrado). Esta cifra prácticamente se duplicó para el 2004 alcanzando el número de 20.518 estudiantes (OCDE, 2003-2006)”.

---

<sup>35</sup> PELLEGRINO Adela, Migración Calificada en América Latina[en línea] <[www.sela.org/publichtml](http://www.sela.org/publichtml)> [citado febrero 22 de 2.009]

<sup>36</sup> MONTUSHI, Luisa, Las Migraciones del Capital Humano [en línea] <<http://cdi.mecon.gov.ar/biblio/doc/cema/doctrab/155.pdf>> [citado febrero 27 10 de 2.010]

<sup>37</sup> DE LA TORRE XMENA La migración Colombiana de recursos humanos calificados. Contexto y Experiencias[ en línea] <[http://www.sela.org/DB/ricsela/EDOCS/SRed/2009/06/T023600003523-0-La\\_migracion\\_colombiana\\_de\\_recursos\\_humanos\\_calificados.pdf](http://www.sela.org/DB/ricsela/EDOCS/SRed/2009/06/T023600003523-0-La_migracion_colombiana_de_recursos_humanos_calificados.pdf)> [citado marzo de 2010].

Por otro lado dice Pellegrino<sup>38</sup> “Uno de los determinantes para que los profesionales migren a otro país es por la diferencia salarial y posteriormente las oportunidades de realización profesional, otros factores que conllevan a que se de este fenómeno es la violencia política y social, el autoritarismo y la inestabilidad. El migrante profesional busca buenos ingresos económicos valorando su preparación académica”. De acuerdo al planteamiento de la autora el migrante profesional tiene expectativas para migrar y poder crecer profesionalmente en otro país como por ejemplo la remuneración salarial y la oportunidad de crecer profesionalmente y encontrarle valor a lo que estudió en otro país sin embargo además de estos aspectos que son inherentes en su vida personal y profesional existen factores externos que definitivamente hacen parte de una realidad social de los gobiernos que de alguna manera afecta este tipo de migración.

Por otro lado en relación a los determinantes que conlleva a que el profesional tome la decisión de migrar básicamente radica en algunos aspectos importantes entre estos se encuentran las diferencias salariales: “Los determinantes de la migración calificada se suelen ubicar en las diferencias salariales y en las oportunidades de realización profesional”.<sup>39</sup>

“Los estudios sobre las causas de la migración calificada no suelen incluir otro tipo de aspectos, que han sido de gran relevancia en la determinación de corrientes migratorias en América Latina. La violencia política y social, el autoritarismo y la inestabilidad, han sido factores esenciales en el desencadenamiento de varias corrientes migratorias. En muchos casos, la emigración de elites opositoras a gobiernos autoritarios fue el núcleo inicial que permitió en instancias ulteriores la transformación de los exilios en comunidades de inmigrantes con una heterogeneidad mayor en sus motivaciones”.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> PELEGRINO, Adela Drenaje Circulación Nuevas modalidades de la Migración Calificada [en línea] <[www.eclac.org/celade/proyectos/migracion/Pellegrino.doc](http://www.eclac.org/celade/proyectos/migracion/Pellegrino.doc)> [citado enero 10 de 2.009]

<sup>39</sup> Ibíd

<sup>40</sup> Ibíd

“Entre los países que figuran como importantes expulsores de profesionales y técnicos se encuentran algunos, como Bolivia, que tienen una baja proporción de profesionales y técnicos en su población activa, y también otros en los que la presencia de este grupo es alta, como Argentina. Esto indica que la emigración de profesionales y técnicos no está necesariamente vinculada a la "sobreoferta", sino que la explicación debe referirse tanto a factores específicos de cada país, como a las oportunidades que ofrecen los países de recepción y al tipo de redes establecidas entre los migrantes que permiten una alimentación continua de la migración”.<sup>41</sup>

“Algunos autores han llegado incluso a proponer la revisión del carácter negativo o de pérdida atribuido a la emigración de científicos y reconocer las potencialidades que pueden surgir de la existencia de emigrantes ubicados en sectores estratégicos, actuando en beneficio de sus lugares de origen. Gaillard y Gaillard, (1998, p.26) sostienen que "Hoy en día se acepta cada vez más la afirmación de que la fuga de cerebros no se consideraría como un factor de empobrecimiento, sino como una fuente de desarrollo." A su vez Meyer (1999) afirma que "la población calificada expatriada puede ser considerada como una ventaja potencial, en lugar de una pérdida definitiva".<sup>42</sup>

“El diseño de políticas de vinculación exige una identificación de las características de los diferentes grupos de migrantes calificados:

Un primer grupo estaría constituido por profesionales que trabajan en compañías transnacionales. En este caso, los migrantes difícilmente puedan optar por la colaboración con sus países de origen, en la medida que las compañías exigen

---

<sup>41</sup> Ibid

<sup>42</sup> Ibid

una fidelidad empresarial que impide a sus funcionarios participar en actividades que puedan implicar transferencia de habilidades o de tecnología”.<sup>43</sup>

## **5.8 MIGRACIÓN Y SALUD**

“Actualmente las migraciones humanas se dan por distintos factores que condicionan la salud de las persona algunos de estos factores son el fenómeno de catástrofe social, un problema de violación de Derechos Humanos, de salud pública y de desarrollo”.<sup>44</sup> Restrepo<sup>45</sup> dice: cuando una persona sale de su sitio de origen en el contexto de desplazamiento voluntario y forzoso de interna o externa el cambio resulta ser traumático por tanto estos cambios positivos o negativos puede provocar equilibrios o desequilibrios en la salud.

Azhotegui<sup>46</sup> dice migrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que implica cambios y para algunas personas estos cambios generan estrés. La tensión que se concibe en el migrante a la hora de partir genera temores, miedos y sentimientos que de alguna manera podrían afectar la estabilidad emocional. Así mismo surge el duelo migratorio (el lado oscuro del fenómeno migratorio asociado con estrés). “el duelo migratorio es un duelo complejo, sobre todo si las circunstancias personales o sociales del inmigrante son problemáticas hasta el punto que pueden llegar a desestructurar al sujeto. Hacemos referencia al duelo migratorio, pero se ha de señalar que los seres humanos poseemos capacidades para emigrar y elaborar ese duelo”.<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> Ibid

<sup>44</sup> RESTREPO OFELIA Immigration and etnosalud: Possibility of a differential model of health [on line] [www.scielo.org.co](http://www.scielo.org.co) [citado febrero 03 de 2010]

<sup>45</sup> Ibid.

<sup>46</sup> ACHOTEGUI Joseba Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises) Universidad de Barcelona Hospital de Sant Pere Claver, Barcelona [citado febrero 17 de 2.010 pág. 163.

<sup>47</sup> Ibid.



## 5.9 ENFERMERÍA Y MIGRACIÓN

“La enfermería, en su formación orientada a la persona como un conjunto bio-psico-social y cultural, es la profesión que más puede acercarse a la respuesta que poco a poco se va solicitando del mundo asistencial”.<sup>48</sup> “La profesión de enfermería incrementa su relevancia en las nuevas concepciones sanitarias que giran en torno al individuo como eje del sistema sanitario al ofrecerse la oportunidad de ajustar su cuidado a las pautas culturales, sociales, demográficas, psicológicas, derivadas de las condiciones de vida que perfilan las necesidades de los grupos. Es por ello que el profesional de la enfermería se prepara en disciplinas como la antropología psicología entre otras carreras de tal manera que permitan un abordaje integral de las necesidades de los individuos y comunidades. Este es el planteamiento que aceptamos como más acertado en la sociedad de hoy, y en concreto, con respecto a los cuidados en la población migrante”.<sup>49</sup>

Según Ruiz<sup>50</sup>La profesión de enfermería debe de ir desarrollándose hacia una visión integral del ser humano teniendo en cuenta que la salud y bienestar son el objetivo de cuidado del profesional de enfermería. El desempeño del profesional de enfermería en la población migrante debe de desempeñar un cuidado basado en la interacción social y velar por las necesidades específicas de esta población.

---

<sup>48</sup> RUIZ SALVADOR, Sociedad actual y Migración el reto de la enfermería Humanística Volumen No 20 2006 [en línea] <alfama.sim.ucm.es pág. 76 [citado febrero 22 de 2.010]

<sup>48</sup> Ibid

<sup>49</sup> ibíd.

<sup>50</sup> Ibíd.

## 5.10 LOS ESTILOS DE VIDA

“Los estilos de vida son un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades (culturales o de ocio) de las personas”.<sup>51</sup> Patrones de conducta individuales o colectivos que demuestran cierta consistencia en el tiempo bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en condiciones de riesgo o seguridad dependiendo de su naturaleza”.<sup>52</sup>

Según Cala<sup>53</sup> los estilos de vida indican la manera de vivir y estos se relacionan con los componentes motivacionales y conductuales de cada persona por tanto están influenciados por costumbres, hábitos y valores existentes que se desarrollan en un contexto. Son aprendidos y por tanto modificables durante el curso de la vida y se enmarcan en un nivel cultural familiar, un entorno económico familiar, entorno familiar y social y el individuo.

### 5.10.1 RECREACIÓN

“La palabra recreación proviene del latín (recreatio, onis) y significa “acción y efecto de recrear”.<sup>54</sup> Según Rossman y Schalatter<sup>55</sup> la recreación son las experiencias por medio de las cuales se puede obtener beneficios personales y sociales. La recreación tiene un propósito moral en la sociedad y es restauración del arduo trabajo.

---

<sup>51</sup> CALA PAEZ MARTHA LUZ, CASTAÑO CASTRILLON JOSE JAIME, Estilos de Vida y Salud Volumen 9 No 2 diciembre de 2.009 [en línea] <[www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos\\_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf)> (citado marzo 11 de 2.010).

<sup>52</sup> Ibíd. p 148

<sup>53</sup> Ibíd. p 148

<sup>54</sup> SALAZAR Salas, (2007) Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica [en línea] <[www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/ing/art5.pdf](http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/ing/art5.pdf)> (citado marzo 13 de 2.010)

<sup>55</sup> Ibíd. p 2

### **5.10.2 ACTIVIDAD FÍSICA**

“Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar”.<sup>56</sup>

### **5.10.3 ALIMENTACIÓN**

“Es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos”.<sup>57</sup>

### **5.10.4 SUEÑO**

“El sueño es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia - cuando el ser está despierto-, el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante estímulos externos”.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Actividad física [en línea] <[www.iedar.es/nuevo/act\\_fisic.pdf](http://www.iedar.es/nuevo/act_fisic.pdf)> (citado marzo 21 de 2010)

<sup>57</sup> Alimentación y Nutrición [en línea]

<[http://www.estudiantes.info/ciencias\\_naturales/biologia/alimentacion\\_nutricion/index.htm](http://www.estudiantes.info/ciencias_naturales/biologia/alimentacion_nutricion/index.htm)> (citado marzo 22 de 2010)

<sup>58</sup> Sueño [en línea] <[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)> (citado marzo 23 de 2010)

## 6 METODOLOGÍA

Para este trabajo se adoptó el diseño de la investigación cualitativa, orientado al estudio en profundidad de la compleja realidad social del migrante profesional. Este diseño se adopta para la comprensión y análisis acerca de la narración de los cambios en los estilos de vida de cada participante desde su propia experiencia.

El análisis realizado en esta investigación se realizó con la transcripción de los datos obtenidos y posteriormente la codificación de cada entrevista se hizo a partir de entrevistas semiestructuradas, tomando como base el libro de “Encontrar el sentido de los datos Cualitativos estrategias Complementarias de Investigación”<sup>59</sup> con enfoque metodológico cualitativo.

### 6.1 BÚSQUEDA DE PARTICIPANTES

Se inició la búsqueda de los participantes a comienzos del mes Julio del 2.009 una vez fue definido el tema de investigación. Se implementó la técnica de bola de nieve definiendo esta técnica como “aquella en la que los sujetos participantes de un estudio refieren a otros individuos, que a su vez refieren a otros que son también incluidos en la muestra”.<sup>60</sup> En este estudio los participantes se contactaron por medio de esta técnica ya que al inicio de la búsqueda solo tenía uno solo participante y por medio del primer participante se fueron contactando los demás.

---

<sup>59</sup> COFFEe, Amanda y ATQUINSON PAUL. Encontrar sentido a los métodos cualitativos: Estrategias Complementarias de Investigación Universidad de Antioquia año 2.003

<sup>60</sup> FREY L.BOTAN C. KREPS Frey, L.BOTAN. Investigating Communication. An introduction to research methods. Needham Heights, Massachussets: Allyn & Bacon.en  
línea[[http://www.inteligenciacolectiva.org/principal\\_proyectos\\_metodologia\\_boladenieve.pdf](http://www.inteligenciacolectiva.org/principal_proyectos_metodologia_boladenieve.pdf)] citado noviembre de 2.009

## 6.2 INSTRUMENTO

Dentro de los tipos de entrevista que se utilizan en la investigación cualitativa se encuentra la entrevista semiestructurada, según Bolsegui “en la entrevista semiestructurada Individual el investigador tiene un grado de control por los temas que se van a conversar. El entrevistador supone que las construcciones se elaboran como conceptos relacionados entre sí y constituyen temas subjetivos que les permiten comportarse de cierta manera. El investigador se interesa en identificar las teorías que los sujetos construyen (teorías implícitas)”.<sup>61</sup>

Se escogió este tipo de entrevista ya que se formuló a los participantes preguntas de tipo abiertas descriptivas donde se solicitó al participante describir los acontecimientos o experiencias.

Con relación al sitio y al lugar donde se realizaron las entrevistas, se logro hacerlas en un espacio tranquilo y libre de interrupciones que de alguna manera pudiera afectar la conversación; conforme a lo anterior y teniendo en cuenta el medio de comunicación remoto el sitio establecido para la investigadora fue el estudio de su casa en Bogotá D.C. y así mismo los entrevistados en sus respectivos países de residencia. Los horarios escogidos por los participantes fueron los días viernes y sábados después de las 7 pm. Las entrevistas se llevaron a cabo en forma de dialogo o conversación de acuerdo a la disponibilidad de cada participante utilizando tecnologías de las comunicaciones tales como teléfono o Skype

Cada una de las entrevistas fue una experiencia distinta ya que cada participante tenía en su momento una historia que contar, por tanto los contextos de cada uno fueron diferentes. Desde la experiencia de la investigadora de este estudio en cada entrevista se pude inferir que las narraciones tenían partes especiales por lo

---

<sup>61</sup> BOLSEGUI, MILAGROS, FUGUET SMITH, Antonio. Construcción de un Modelo conceptual a través de la Investigación Cualitativa. SAPIENS, jun. 2006, vol.7, no.1, p.206-232. ISSN 1317-5815 [en línea] <[dialnet.unirioja.es/servlet/articulo\\_codigo=2229178](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo_codigo=2229178)> (citado agosto 17 de 2.009)

cual existió un acercamiento y una charla muy cercana logrando establecer un vínculo muy bonito y de confianza con ellos. No se dieron limitaciones en la contestación de las preguntas, se escucharon muy tranquilos y bastante receptivos a cada pregunta y algo que produjo curiosidad fue la extensión de sus respuestas.

Los datos que abordaron en el instrumento fueron:

- ② Datos socio demográficos
- ② Estilo de vida con relación al sueño, la alimentación, la recreación y la actividad física antes de migrar.
- ② Estilos de vida con relación al sueño, la alimentación, la recreación y la actividad física luego de migrar.

Las entrevistas tuvieron una duración de aproximadamente 40 minutos, las cuales fueron grabadas y posteriormente transcritas en borrador, cada transcripción duró 2 horas y en un tiempo de 10 días para luego ser analizadas.

### **6.3 ASPECTOS ÉTICOS**

“Las instituciones que vayan a realizar investigación en humanos, deberán tener un Comité de Ética en Investigación, encargado de resolver todos los asuntos relacionados con el tema”.<sup>62</sup> La privacidad de los participantes así como los archivos con la información recogida se mantuvieron de manera segura y confidencial. Antes de dar inicio al proceso de investigación se les informó a los participantes que en cualquier momento que él o ella decidieran no responder alguna pregunta estaba en todo el derecho de tomar la decisión de retirarse del estudio sin perjuicio alguno. Las entrevistas se realizaron en un lugar privado y libre de interrupciones esto con el fin de asegurar el anonimato.

---

<sup>62</sup> MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL .Resolución 8430 de 1.993 en línea[[www.minproteccionsocial.gov.co/](http://www.minproteccionsocial.gov.co/)] Consultado Noviembre de 2009.

### **6.3.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Una vez contactados los participantes se les envió por vía correo electrónico el consentimiento informado, consistente en un formato en donde se explicó de una manera clara y concisa la descripción del estudio, los beneficios y los posibles riesgos. Formatos que fueron diligenciados, firmados y devueltos vía correo electrónico a la investigadora, garantizando así la autorización del uso de la información obtenida y dándole formalismo requerido al trabajo de investigación.

### **6.4 OTROS ASPECTOS**

Adicionalmente a lo arriba descrito se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

#### **6.4.1 BENEFICIOS**

Los beneficios para participar en el estudio fueron asesorías relacionadas con la salud de participante y se les ayudará a resolver dudas con relación a su estado de salud actual sólo si ellos lo manifiestan al investigador.

Otros beneficios que tuvieron los participantes en esta investigación fueron:

- ④ Participaron en la narración de experiencias de migración profesional por medio de una entrevista semiestructurada.
- ④ Permitir al participante expresarse con libertad durante toda la ejecución de la entrevista.
- ④ La participación de los profesionales da inició a identificar cuáles son los cambios en los estilos de vida de los profesionales que migran al exterior y a partir de este estudio se creen programas para las personas que hacen parte de este tipo de migración y de esta manera se pueda aportar por medio del conocimiento y brindar una mejor calidad de vida.

- Brindar al profesional, la familia y amigos estrategias basadas en herramientas importantes para el abordaje de los posibles cambios experimentados una vez migra con el fin de fortalecer más los lazos familiares en el migrante y su familia de tal manera que el profesional se sienta apoyado.

#### **6.4.2 RIESGOS**

Cada participante fue libre de expresar sus experiencias y no fueron sometidos a contestar cada pregunta de manera obligatoria. Antes de dar inicio al proceso de investigación se les informó a los participantes que en cualquier momento que él o ella decidiera no responder alguna pregunta estaba en todo el derecho de tomar la decisión de retirarse sin perjuicio alguno, teniendo en cuenta lo anterior ellos aceptaron por lo cual en esta investigación no existieron riesgos.

#### **6.4.3 PRIVACIDAD**

Todas las entrevistas se realizaron de manera independiente una de otra por tanto no existió contactos entre ninguno de los participantes garantizando la privacidad de las respuestas dadas. La privacidad de las respuestas de los participantes en cada entrevista se mantuvieron en carpetas de archivo de acceso privado en donde sólo la investigadora podía acceder a ellos; así mismo los archivos con la información recogida se mantuvieron de manera segura y confidencial.

#### **6.4.4 CONFIDENCIALIDAD**

Toda la información suministrada por los participantes fue guardada en un computador donde solo la investigadora y el comité ético de la facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana podrían revisarlo en el momento que fuera necesario.



Antes de dar inicio a cada entrevista se le pidió a cada participante identificarse con un pseudónimo con el fin de no revelar su identidad, todos estuvieron de acuerdo y algunos me manifestaron que les parecía muy bien cuidar su integridad.

## 7 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En esta investigación participaron dos mujeres profesionales (Adriana Enfermera reside actualmente en el estado de Nueva Jersey), Liliana médico Gastroenteróloga reside actualmente en la ciudad de Barcelona España). Por otro lado cuatro hombres (Jorge Ingeniero Civil con una especialización en gerencia de Proyectos actualmente reside en la Ciudad de Puerto Ordaz Venezuela, Jordán Ingeniero Civil actualmente reside en la ciudad de Puerto Ordaz Venezuela, Andrés Ingeniero Civil con una maestría en vías Férreas actualmente reside en la Ciudad de México Distrito Federal y Cristóbal Administrador de empresas actualmente reside en la Ciudad de México Distrito Federal). Estas personas se encontraban viviendo migración profesional con edades que oscilaban entre los 23 y 39 años.

A continuación en la tabla 5 vemos el listado los participantes que accedieron a ser parte del estudio.

Tabla 5. Participantes del estudio

Fuente: Salcedo Galeano Luz Ángela Construcción propia a partir de los datos recolectados en el instrumento aplicado a cada participante

Pseudónimo	Genero	Edad al migrar	País donde reside
Adriana	Mujer	21 años	Estados Unidos
Liliana	Mujer	26 años	España
Cristóbal	Hombre	39 años	México D.F.
Andrés	Hombre	28 años	México D.F.
Jordán	Hombre	27 años	Venezuela
Jorge	Hombre	31 años	Venezuela

El análisis realizado en este estudio se hizo a partir de la elaboración de un instrumento que consistió en la elaboración de entrevistas semiestructuradas; y como referencia se tomo el libro de “Encontrar sentido a los datos cualitativos estrategias complementarias de investigación”<sup>63</sup>. El inicio del estudio se realizó teniendo en cuenta un análisis descriptivo en donde cada participante narraba cada experiencia en relación los estilos de vida. Posteriormente se relacionaron las categorías deductivas que básicamente consistieron en analizar en cada entrevista los objetivos planteados en el trabajo de investigación. Se relacionaron las categorías inductivas teniendo en cuenta que estas iban saliendo a medida que él participante aportaba más datos al estudio con el fin de darle un complemento a la investigación. Por otro lado cada respuesta del participante dada en la entrevista se fue ubicando en una matriz con el fin de organizar toda la información recolectada para finalmente realizar la interpretación de resultados.

## **7.1 CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS PROFESIONALES UNA VEZ MIGRAN AL EXTERIOR**

Teniendo en cuenta cada experiencia narrada por los participantes en relación a los estilos de vida una vez los cambios fueron evidentes tanto así que durante las entrevistas algunos participantes se extendieron en sus respuestas y narraron dichos cambios en lo físico, emocional y psicológico:

I: Como eran las relaciones familiares antes de migrar y luego de migrar como siguen siendo?

E (1) Jorge: Antes de irme pues la relaciones con mi familia eran buenas esto con relación a mis padres y mi hermano como ellos han vivido en Neiva toda la vida y yo en Bogotá entonces yo me comunicaba con ellos a diario una vez que me casé entonces las relaciones con mi esposa eran muy buenas compartíamos todo el tiempo en la semana almorzábamos casi siempre.

Luego que me voy Aun sigue siendo difícil porque de todas maneras la ausencia o estar ella frente a todo siempre es complicado no? porque hay

---

<sup>63</sup> Coffey Amanda, ATQUINSON paul. Encontrar sentido a los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación. Universidad de Antioquia. Medellín Colombia. 2003.

muchas cosas que atendía yo personalmente y que tenía organizadas ahora que estoy a fuera a ella le ha tocado hacerse cargo de todo y llevar la relación por teléfono y es bastante complicado.

una vez me fui por las políticas internas de la empresa me permitían viajar solo en condición de soltero por lo cual mi esposa tuvo que quedarse en Colombia, al inicio fue muy duro por un lado la ausencia y por otro lado se presentaron problemas que al larga distancia eran difícil manejar, situaciones que de pronto lo motivaban a uno dejar todo atrás y regresar a casa, inclusive en varias ocasiones con las personas que yo trabajaba se daban cuenta que vivía con la cabeza en Bogotá que en el trabajo en Venezuela si? pero fueron cosas que toco ir asimilando poco y adaptarme a eso.

Las relaciones de amigos se han perdido poco a poco aunque hay muchas cadenas tecnológicas para comunicación realmente estar allá es difícil y las relaciones se olviden. En pocas palabras La familia de uno allá es el trabajo.

E(2)Jordán: “La verdad las relaciones con mi familia no han cambiado para mucho salvo por el hecho de que no los puedo ver, he sido bastante desligado de mi familia, lo cual no significa que a la larga no es tan bueno estar tan lejos y comienzas a extrañarlos, sin embargo la comunicación con ellos era todos los días pues vivía con ellos. pero llega un momento de que comienzas a extrañarlos. Y una vez que llego acá las fuerzas que me da en seguir es mi familia”. ahora que me voy ya no es lo mismo sólo hablo con mi mamá. La relación cambia en el sentido en que ya n estamos juntos y nos puedo ver pero sigue siendo buena

E(3) Liliana: Mis padres fallecieron hace un tiempo entonces la familia se fortaleció muchos más yo era la consentida de mis tías y mis primos como te podrás imaginar existía un vinculo familiar super afectuoso si es la palabra.(llora) Ahora que me fui eso me ha afectado muchísimo porque no es lo mismo que te consientan por un teléfono o un skype a que estés con ellos ahí ha sido difícil(suspira).

Con relación a cada respuesta que brindan los participantes antes y después de la migración son relevantes por tanto lo que puedo analizar es que los cambios que han surgido alrededor del evento migratorio profesional han sido bastante considerables ya que si analizamos la respuesta de Jorge y Liliana los cambios giran alrededor de la familia la parte social emocional y psicológica claves para el desarrollo anímico una vez migran. Por otro lado Jordán Extraña su familia pero el manifiesta que ha sido desprendido de ellos pero algo que me llamó la atención en esta respuesta es que para él no es bueno tenerlos muy lejos pero de todas maneras el motor para el estar allá es su familia y uno de los objetivos para él es tenerlos bien.

### **7.1.1 CARACTERISTICAS DE LAS RELACIONES FAMILIARES ANTES DE MIGRAR Y LUEGO DE MIGRAR**

Jorge manifestaba que él ya había estado separado de su familia desde el mismo momento que se fue a estudiar a Bogotá, las llamadas eran una vez por semana por tanto el afianzamiento de relaciones familiares eran buenas pero no había un acercamiento tan estrecho y cercano como luego de casarse con su esposa.

Ahora bien mientras que transcurría la entrevista pude analizar que existen vínculos afectivos muy estrechos con su esposa ya que él compartía todo el tiempo con ella, se expresaba con sentimiento y hacía notar durante la entrevista una relación afectiva muy buena. Por otro lado Jordán ha estado de manera permanente cerca a su familia pero para él una vez migró a Venezuela la relación familiar no se ha visto afectada por que la comunicación ha sido buena pese a estar separados y no poderlos ver físicamente, sin embargo él manifiesta que los extraña por tanto su familia ha sido uno de los motivos más grandes para seguir luchando a pesar de estar lejos de ellos. Por otro lado la experiencia de Andrés fue diferente porque la relación con su familia no cambió entonces los lazos familiares siguieron siendo sólidos desde el momento que migró. En Cristóbal se encontró algunas cosas que son interesantes y él dice que las relaciones familiares se mantienen unidas por el uso de medios electrónicos (facebook y Skype).<sup>64</sup>

En Adriana analizo que en algunos momentos de su vida ha existido en su familia unas costumbres familiares tradicionales y que en ella han sembrado huellas imborrables por tanto son difíciles de modificar ya que a pesar que su familia vivía fuera de Bogotá ella los visitaba todos los fines de semana aprovechando cada momento y cada instante, por tanto los cambios son pocos porque la nueva familia con la que ella vive la han acogido muy bien.

---

<sup>64</sup> Medio de comunicación electrónico por el cual dos personas se comunican telefónica y por video.

Por otro lado Liliana ha vivido momentos difíciles en su seno familiar y estas circunstancias de cierto modo han fortalecido la familia volviéndola más unida, sin embargo luego de migrar los cambios que experimentó fueron realmente significativos por que para ella no es lo mismo una comunicación vía skype o telefónica a diferencia de tenerlos cerca, siente que cada vez los siente más lejos y que algo que la pone muy triste es que ha perdido fechas especiales. Carrera en el artículo que cita de Moncayo 2006 dice “son muchos factores que hacen que una familia se desestructure, la distancia física, es una amenaza considerable a la estabilidad familiar sin embargo es posible vivir a la migración, las fortalezas que mantienen juntas las familias son generalmente cualidades que existían antes de la separación y que luego enfrentar el proceso se enfatizan para reforzar los puntos frágiles y compensar las falencias encontradas a lo largo del camino”<sup>65</sup>.

### **7.1.2 CUALES FUERÓN LOS MOTIVOS DE IRSE**

En cada entrevista puedo analizar los motivos que cada profesional tuvo para irse. Sin embargo en cada contexto migratorio profesional los motivos que llevaron a cada participante a migrar fueron diferentes, sin embargo existen similitudes en algunas respuestas; por ejemplo en Jorge se siente orgulloso de su profesión y uno de los motivos para haber tomado la decisión de irse fue buscar nuevas expectativas profesionales para enriquecer su que hacer profesional por ejemplo para él era importante aprender y adquirir otras experiencias profesionales diferentes a las que hacía en su antiguo trabajo.

Por otro lado Jordán manifestó que uno de los motivos para migrar fue la inestabilidad laboral ya que en la empresa en donde el trabajaba no le ofrecían estabilidad laboral permanente, por tanto la remuneración laboral y la estabilidad

---

<sup>65</sup> FRAGMENTACIÓN FAMILIAR POR MIGRACIÓN Carrera Herrera Xiomara Paola en línea[<http://www.slideshare.net/ilfamutpl/fragmentacin-familiar-por-migracin-ilfam-utpl>] citado Diciembre 26 de 2010.

laboral ofrecida en Venezuela era muy buena a diferencia de las condiciones de trabajo que tenía en Colombia.

En la entrevista de Andrés algo que me llamó la atención es que para él migrar se convirtió en asumir nuevos retos para su vida, crecimiento personal y superación; fue un desafío profesional permanente. Durante la entrevista analice una persona bastante segura donde todo el tiempo de la entrevista describió una satisfacción personal y profesional. Cristóbal migró por traslado laboral de trabajo dándole la compañía la oportunidad de llevar a su familia. Por otro lado Adriana quería estudiar ingles y Liliana quería mejorar su perfil profesional y la remuneración laboral.

Con relación a lo anterior el contexto migratorio de cada participante fue diferente pero se encontró en común que uno de los motivos de querer migrar era mejorar el perfil profesional y la remuneración salarial para brindar a ellos mismos y a sus familias un sostenimiento económico familiar con la adquisición de patrimonios y la posibilidad de ahorro. Según Carrera “la persona que sale de su país presenta dos características importantes la fuerza y la decisión sin embargo al asumir este reto la persona interiormente atraviesa situaciones diversas para conseguir su principal objetivo el mejoramiento de su estilo de vida no sólo propio sino el de su familia”.<sup>66</sup>

### **7.1.3 CUALES FUERÓN LAS EXPECTATIVAS ANTES DE IRSE**

En relación a las expectativas que tenían los profesionales al migrar a un nuevo país era la curiosidad de saber cómo era ese nuevo lugar a donde llegarían a vivir, como sería la gente, la cultura, las costumbres, la vivienda, la comida y los sitios de trabajo. Las expectativas de Jorge giraban en la curiosidad de saber cómo era el entorno y el ambiente laboral como también la calidad de profesionales, también saber cómo sería la ciudad, la gente la comida.

---

<sup>66</sup> Ibíd. Pag 1

Jordán como expectativa quería saber cómo era la obra y en realidad como era la ingeniería para obtener una experiencia laboral más amplia él manifestaba que era la oportunidad perfecta para lograrlo. Adriana quería saber si en estados Unidos todo el mundo hablaba inglés y Liliana quería saber cómo era el sistema de salud y como era el país.

## 7.2 CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO ACTUAL DONDE VIVEN LOS PARTICIPANTES

Pseudónimo	Contexto Actual
<b>Adriana</b>	Se encuentra en la Ciudad de New Jersey Estados Unidos es una ciudad grande en donde hay ferrovías y autopistas. Trabaja cuidando niños. Viajó sola
<b>Liliana</b>	Se encuentra en la Ciudad de Barcelona España la describe como una ciudad grande y bonita. Trabaja en un hospital en donde la remuneración es muy buena con horas laborales de 12 horas semanales y al mismo tiempo estudia. Viajó sola.
<b>Cristóbal</b>	Se encuentra viviendo en la ciudad de México D.F. Ciudad grande y con muchos lugares para practicar la recreación con diversidad de gastronomías. Trabaja como Administrador de empresas en una multinacional Mexicana y gana muy bien. Viajó con su esposa y sus dos hijos adolescentes.
<b>Andrés</b>	Se encuentra viviendo en la ciudad de México D.F. Trabaja como Ingeniero Civil en una multinacional mexicana y su remuneración la describe como muy buena. Se caso una vez llegó y su esposa es mexicana.
<b>Jordán</b>	Se encuentra viviendo en la ciudad de Puerto Ordaz Venezuela la describe como una ciudad grande de autopistas rápidas y de distancias recorridas grandes muy caliente en donde la comida es pésimamente mala. Se fue solo.
<b>Jorge</b>	Se encuentra viviendo en Puerto Ordaz Venezuela, ciudad grande bonita y agradable en donde toca andar en carro para todo por que las distancias quedan lejanas. Se fue casado y sólo.

Fuente: Salcedo Galeano Luz Ángela Construcción propia a partir de los datos recolectados en el instrumento aplicado a cada participante.



El contexto actual de los participantes se desarrolla en un ambiente diferente a su ciudad de origen. Viven en ciudades grandes en donde las distancias son largas y en algunas ciudades se desplazan estrictamente en carro. Todos los participantes trabajan en sus profesiones excepto Adriana que es enfermera y cuida niños. Algunos participantes viajarán solos, otros se llevarán su familia casados y otros viajarán solos.

### **7.3 CATEGORÍAS INDUCTIVAS: CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA**

“Los estilos de vida son un conjunto de patrones que estructuran la organización temporal de el sistema social de relaciones así mismo las pautas de consumo y/o actividades (culturales o de ocio) de las personas”.<sup>67</sup> Son patrones de conducta individuales o de colectivos que demuestran cierta consistencia en el tiempo bajo condiciones constantes y que pueden constituirse en condiciones de riesgo o seguridad dependiendo de su naturaleza”.<sup>68</sup>

Según Cala “los estilos de vida indican la manera de vivir de los individuos y estos se relacionan con los componentes motivacionales y conductuales de cada uno por tanto los estilos de vida están influenciados por costumbres, hábitos y valores que se desarrollan en un contexto. Son aprendidos y por tanto modificables durante el curso de la vida y se enmarcan en un nivel cultural familiar, un entorno económico familiar, y social del individuo”.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> CALA PAEZ MARTHA LUZ, CASTAÑO CASTRILLON JOSE JAIME, Estilos de Vida y Salud Vólumen 9 No 2 diciembre de 2.009 [en línea]<[www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos\\_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf)> (citado marzo 11 de 2.010).

<sup>68</sup> Ibíd. p 148

<sup>69</sup> CALA PAEZ MARTHA LUZ, CASTAÑO CASTRILLON JOSE JAIME, Estilos de Vida y Salud Vólumen 9 No 2 diciembre de 2.009 [en línea]<[www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos\\_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf)> (citado marzo 11 de 2.010).

### **7.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN ANTES DE MIGRAR**

La recreación tenía un significado especial para la vida de los participantes ya que él compartir actividades de ocio en un entorno familiar y social en donde estas actividades se convertían en el centro de atracción de una familia era importante. Jorge disfrutaba la recreación almorzando, viajando y de vez en cuando salir a cine en compañía de su esposa mientras que Jordán disfrutaba jugando un partido de fútbol con su hermano y así la mayoría de participantes.

Analizando cada respuesta puedo darme cuenta que la recreación era una parte esencial para la vida de cada participante. Aspectos como el tiempo, la familia, y los lugares a donde solían frecuentar eran importantes para ellos a la hora de recrearse. Sin embargo en la respuesta de Adriana ella manifestaba que sus horarios de estudio eran de lunes a viernes en la Universidad y por tanto el tiempo para recrearse era muy poco; entonces todos los fines de semana viajaba a la Mesa Cundinamarca a ver a su familia y amigos más cercanos de la infancia por tanto disfrutaba el viaje y se distraía viendo los paisajes se sentía feliz cuando llegaba finalmente a casa. Lo que puedo analizar es que Adriana tenía un vínculo muy estrecho con su familia así estuvieran lejos no importaba, por lo tanto para ella estar con su familia todos los fines de semana era gozar de la recreación y los disfrutaba.

### **7.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN LUEGO DE MIGRAR**

Las características de la recreación una vez se migró giraban entorno a la falta de tiempo por el al trabajo y en muchas ocasiones la falta de amigos; por ejemplo Jorge no tenía tiempo de recrearse los fines de semana debido a sus ocupaciones laborales y sumado a ello el horario de trabajo no favorecía dichas actividades otro aspecto importante era la falta amigos en Venezuela. Los espacios que buscaba entorno a la recreación era la televisión pero en ocasiones no había luz; por otro lado Jordán decía que los horarios de trabajo eran pesados porque él tenía que hacer turnos rotatorios; algo que me pareció

importante de analizar en esta entrevista es que el horario laboral era nocturno, y diurno entre semana y fines de semana por tanto el tiempo que le quedaba libre lo empleaba para recuperar las horas de sueño.

En el caso de Cristóbal y Andrés la recreación para ellos giraba entorno al compartir con los amigos, salir y conocer nuevos sitios de la ciudad donde residían.

Adriana salía a conocer museos y sitios con la familia americana con quién vivía las salidas eran familiares y por tanto similares a las de Colombia. Por otro lado me llamó la atención la respuesta de Liliana porque ella manifestaba que trabajaba y estudiaba incluyendo los fines de semana por tanto las oportunidades para recrearse eran relativamente pocas. Sin embargo ella me comentaba que le gustaba ver televisión y dormir también manifestaba que ahora se la pasa viendo televisión cuando no está de turno se sentía gorda a diferencia cuando estaba en Bogotá. Liliana manifestaba la falta que le hace su familia a pesar que lleva en España 1 año y siente que no ha logrado adaptarse.

Salazar dice que el proceso de adaptación “es diferente e influenciado por muchos factores, edad, sexo, país de origen, la actividad a desempeñar o las razones para viajar, la situación emocional, espiritual, económica, familiar y social, antes y después del viaje, son factores que de alguna manera determinan la experiencia de cada persona que enfrenta la situación de ser inmigrante”.<sup>70</sup> Me parece importante analizarlo desde este punto de vista ya que es evidente que Liliana ha sufrido estos cambios y que de alguna manera han marcado su vida. Para ella la familia ha sido y es el punto de equilibrio en su vida por tanto el proceso de adaptación ha sido nulo a diferencia de los otros participantes.

---

<sup>70</sup> SALAZAR ANA MARIA El inmigrante Una mirada arquitectónica en línea [<http://www.adepac.org/P06-117.htm>] citado enero 12 de 2011

### 7.3.3 CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN ANTES DE MIGRAR

Antes de migrar la mayoría de los participantes las características en los hábitos alimenticios eran normales por ejemplo entre semana todos desayunaban en sus casas, almorzaban en restaurantes cercanos a los sitios de trabajo y la cena la compartían en familia.

A continuación presento los alimentos de rutina diaria<sup>71</sup>.

PSEUDONIMO	DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA ENTRE SEMANA	DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA UN FIN DE SEMANA
Jorge	<p>“Cocinábamos en casa con mi esposa era importante para mi, sin ella no había desayuno “Desayuno: huevitos chocolate jugo de naranja y el pan eso no podía faltar en el desayuno”.</p> <p>Almuerzo: Arroz, carne, ensalada jugo y postre.</p> <p>Comida: algo muy liviano un café con galletas o una crema de pollo.</p>	<p>En el desayuno Igual no variaba.</p> <p>En el almuerzo frecuentábamos la casa de mis suegros era algo similar pero a diferencia que había sazón de la casa.</p>
Jordán	<p>Desayuno: Insulsos con café</p> <p>Almuerzo: Arroz, ensalada, grano y jugo.</p> <p>Comida: Chocolate y pan.</p>	Es igual.
Andrés	<p>Desayuno la arepa antioqueña con queso colanta como me criaron.</p> <p>almuerzo: Ensalada y arroz con verduras frescas</p> <p>Comida: cualquier lo importante era desayunar bien y almorzar bien.</p>	Es igual pero con huevo.
Cristóbal	<p>Desayuno: jugo de naranja con una tostada.</p> <p>Almuerzo: Sopa, seco y jugo.</p> <p>Comida: Café.</p>	<p>Desayuno: Chocolate pan o tostadas y huevos.</p> <p>Almuerzo: Bistec a caballo, frijolada, gulash en casa.</p> <p>Comida: Café.</p>

<sup>71</sup> Fuente: Salcedo Galeano Luz Ángela construcción propia a partir de los datos recolectados en el instrumento aplicado a cada participante.

PSEUDONIMO	DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA ENTRE SEMANA	DESAYUNO, ALMUERZO Y COMIDA UN FIN DE SEMANA
Adriana	Desayuno: Arepa con jugo de naranja  Almuerzo: Ensalada verde todos los días.  Comida: Algo Liviano.	Igual pero en el desayuno los sábados incluye aguade panela.
Liliana	Se me aguan los ojos por que la comida no la reemplazo por nada de lo que hay acá entonces el desayuno: Huevos pan y chocolate.  Almuerzo: Bandeja paisa, aborrajado, chuleta valluna.  Comida: Hamburguesa	Todo igual a diferencia que los platos que te mencioné los hacia mi tía el sazón de la casa ningún restaurante lo reemplaza.

La alimentación es un componente importante en los hábitos saludables de los participantes. La comida es un estilo de vida que hace parte de la nutrición diaria y por ende compartían en familia disfrutando de los alimentos. Cabe resaltar que analizando cada respuesta en relación a los alimentos que consumían antes de migrar, la alimentación de los profesionales era relativamente buena. Algo que me llamó la atención es que para ellos el significado del compartimiento del alimento en familia tenía un significado especial porque por medio del alimento se acrecentaban más los lazos de fraternidad y unión familiar. Jorge decía que lo más importante para él era preparar el desayuno con su esposa; Jordan, Andrés, Cristóbal y Adriana nombraron los alimentos que más les gustaban y las características de cada uno de ellos. Por otro lado Liliana extrañaba la comida Colombiana.

Cuando se inicio la entrevista con Andrés pude analizar lo importante que es para él algunos alimentos y los nombra con alegría y buenos recuerdos.

Según Moreno “la comida en familia se asocia con un consumo mayor de frutas, verduras, cereales y productos ricos en calcio, y un menor consumo de alimentos fritos y refrescos. Además, contribuye al desarrollo de los hábitos alimenticios. Desde el inicio de los tiempos, la mesa ha sido un vehículo de interacción familiar.

El simple hecho de compartir comidas refuerza la identidad familiar”.<sup>72</sup> Cabe resaltar que la alimentación de las personas es la base para mantener una buena salud y gozar de un bienestar saludable por esta razón los alimentos consumidos por los participantes antes de migrar determinaron de alguna manera en cada una de sus vidas la crianza y una buena calidad de vida por lo cual algunos estilos de vida antes de migrar fueron en su mayoría saludables.

#### **7.3.4 CARACTERÍSTICAS ALIMENTACIÓN LUEGO DE MIGRAR**

La experiencia en relación a las características de la alimentación luego de migrar fue narrado de manera diferente por ejemplo:

I: ¿Como era su alimentación antes de que usted migrará?

Jorge dice:

“el fin de semana frecuentaba a restaurantes en lo posible que hubiera comida colombiana pero no era ni parecida a esta. No cocino estoy solo, al desayuno me como un pan con mortadela un jugo, al almuerzo pues en la obra el cambio fue durísimo estuve como 6 meses con dolor de estomago diarrea (el agua no es potable) hay mucha harina y fritos me siento pesado. La calidad del arroz, las lentejas y la pasta no es buena sabe a químicos es bastante procesada.

Jordán dice:

“Ahora que me vine para acá mi novia me cocina alimentos similares a los de Colombia (atún con arroz) por ejemplo cuando estoy trabajando de noche. Y cuando estoy en la oficina me toca almorzar lo que haya harinas pero me hace daño. Esto entre semana y pues no desayuno la verdad la comida acá es malísima y estoy muy flaco”.

---

<sup>72</sup> LA COMIDA EN FAMILIA ALGO MÁS QUE COMER JUNTOS en línea  
[[http://www.gastroinf.com/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064\(11\).pdf](http://www.gastroinf.com/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11).pdf)] citado Febrero 28 de 2011

Las características de la alimentación luego de migrar han afectado la manera de vivir de algunos participantes. Algunos aspectos importantes se relacionan con la composición de los alimentos afectando la salud. En Jorge se puede analizar que la comida no es variada y tampoco balanceada por tanto los alimentos que consume a diario son los mismos de siempre sumado a esto la calidad de los alimentos no es la mejor de acuerdo a la preparación de los mismos. Ha subido de peso debido al consumo exagerado de harinas, además en la ciudad donde vive carecía de agua potable entonces sufría de dolores de estomago y diarreas. Por otro lado Jordán buscaba estrategias para mantener las costumbres alimenticias que traía de la casa pero pese a los esfuerzos por conseguirlo sentía que no era lo mismo a diferencia de la comida de su casa cuando estaba en Colombia, él se manifestaba que sentía bajo de peso.

En las respuestas de Andrés y Cristóbal los cambios en la alimentación no han sido tan significativos a diferencia de Jorge y Jordán. Andrés ha vivido experiencias diferentes en cada país en donde han estado; por lo tanto la alimentación tuvo cambios pero fueron buenos siempre buscaron la manera de alimentarse sanamente conservando las tradiciones alimenticias de la casa. Andrés ahora que vive en México y está residiendo de manera permanente en este país dice que su esposa que es de nacionalidad mexicana cocina alimentos de gastronomía mexicana por tanto Andrés sigue manteniendo su estilo de vida saludable en relación a la alimentación teniendo en cuenta que la alimentación cambió pero la comida para él sigue siendo similar a la de Colombia resaltando algunos cambios positivos en la gastronomía. En Cristóbal la alimentación es variada le gustaba probar distintas gastronomías internacionales y lo disfrutaba en compañía de su esposa e hijos.

Adriana ha sufrido cambios importantes vale la pena resaltar que estos cambios están directamente relacionados con las características de cada alimento; por ejemplo ella manifestó que consumía vegetales todo el tiempo debido a las costumbres de la familia con la que ella vivía. En Liliana se puede analizar que existieron algunos cambios en la alimentación, que no favorecieron la calidad de vida nunca logró adaptarse. Autores como Martín Rasines dice: “los cambios estructurales en la migración que se están produciendo universalmente, tienen

repercusión en la vida cotidiana de las personas condicionándolos y adaptándolos a nuevas circunstancias”.<sup>73</sup>

### **7.3.5 CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTES DE MIGRAR**

La actividad física es un estilo de vida importante en la vida de los participantes. Los participantes cuando realizan actividad física ya sea caminar o practicar actividades de rutina diaria; tienen menor riesgo de sufrir de enfermedades cardiovasculares y obesidad. Además de practicar ejercicio o hacer algún tipo acción relacionada con actividad física de alguna manera ayuda a mantener una buena calidad de vida. Analizando las respuestas de los participantes algunos de ellos manifestaron que hacían ejercicio practicando algún deporte favorito o realizaban caminatas. Por ejemplo Jorge y Jordán realizaban algún tipo de actividad física entre semana y los fines de semana actividades que describieron como caminar y jugar fútbol. Cristóbal no hacía ningún tipo de actividad.

### **7.3.6 CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA LUEGO DE MIGRAR**

Algunos participantes no tuvieron cambios en relación a la actividad física. Sin embargo otros participantes si tuvieron cambios, por ejemplo llama la atención la respuesta de Jorge porque él manifestó no realizar ningún tipo de actividad física, por ejemplo para desplazarse dentro de la ciudad en la que ahora vive él usaba el vehículo que le asignó la compañía, lo mismo hace para ir a trabajar y desplazarse dentro de la obra en donde labora, por tanto Jorge permanece sentado todo el tiempo. Por otro lado Jordán manifestó que él no practica su deporte favorito como es el fútbol porque en Venezuela desconocían este deporte; además el trabajo no se lo permitía. Liliana subió de peso por que se la pasaba durmiendo y viendo televisión. Según un estudio hecho en Instituto de Estudios de Ledar dice “La ausencia de ejercicio se va acentuando

---

<sup>73</sup> PAPEL DE LA FAMILIA EN LOS PROCESOS MIGRATORIOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL En línea [http://www.accionfamiliar.org/media/docs/pdf] citado marzo 15 de 2011.



progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas”.<sup>74</sup> Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. Las principales autoridades sanitarias son conscientes de la relación entre la vida inactiva, varias enfermedades y desórdenes físicos y mentales”.<sup>75</sup>

### **7.3.7 CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO ANTES DE MIGRAR**

Antes de vivir la experiencia migratoria el sueño de los participantes estaba dentro de los parámetros normales. Sin embargo el análisis que hago en la respuesta de Liliana es que las horas de sueño eran relativamente pocas debido al horario de trabajo nocturno algo que me llamó la atención es que ella manifestaba cuando no se encontraba de turno que se despertaba varias veces en la noche y a la madrugada.

De acuerdo a estudios en la literatura en relación a los trastornos del sueño existe un síndrome importante que sufren las personas y que por tanto alteran sus estilos de vida, Según Silva: “Los pacientes con síndrome de retraso de la fase del sueño tienen un periodo principal de sueño de duración y estructura normal, pero retrasado con respecto al horario social convencional. Clínicamente, presentan insomnio de conciliación, con inicio del sueño entre las 02:00 y las 06:00, despertando espontáneamente entre las 10:00 y las 13:00. Si se ven forzados a iniciar la jornada más temprano (por motivos laborales o académicos) presentan gran dificultad para despertar, con somnolencia matutina excesiva”.<sup>76</sup> Teniendo en cuenta lo que dice la literatura Liliana sufre este trastorno en su trabajo habitual como médico.

---

<sup>74</sup> ACTIVIDAD FISICA FACTOR CLAVE PARA LA PREVENCIÓN D LA OBESIDAD en línea [http://www.iedar.es/nuevo/act\_fisic.pdf] citado marzo 16 de 2011.

<sup>75</sup> Ibid pág 4.

<sup>76</sup> SILVA FELIPE Circadian rhythm sleep disorders: path physiology, classification and treatment options. En línea [http://www.memoriza.com/documentos/revista/2010/circadiano2010\_7\_1-13.pdf] citado Marzo 15 de 2011.

### **7.3.8 CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO LUEGO DE MIGRAR**

El análisis realizado de acuerdo al sueño luego de migrar mostró algunas características importantes en relación a los cambios significativos.

Jorge trabaja lejos de la ciudad y las distancias son largas, él viaja a su trabajo todos los días recorriendo diariamente 70 km de ida y 70 km de regreso por carretera, por tanto estos factores condicionan en Jorge un cansancio permanente. Por tanto el descanso que Jorge deberá tomar deberá ser el adecuado para lograr un buen descanso y posterior a ello estar en condiciones físicas y mentales para conducir diariamente en carretera por tanto la rutina de horario de sueño de Jorge era acostarse muy temprano y al otro día madrugar. Jordán sufrió cambios en el sueño debido a los turnos nocturnos y diurnos alterando su ritmo circadiano. De acuerdo con en su estudio Trastornos del ritmo circadiano “Los seres humanos presentan un ritmo circadiano (cercano a 24 horas) en el ciclo sueño-vigilia. Algunos individuos tienen un desacople entre el patrón de sueño y el horario socialmente aceptable para dormir, esto origina un malestar clínicamente significativo se denomina “trastorno del ritmo circadiano del sueño”.<sup>77</sup> “Este trastorno del ritmo circadiano se produce cuando la persona se ve forzada sistemáticamente a permanecer despierto durante su periodo normal de sueño. Ocurre principalmente en personas que trabajan con un sistema de turnos, tanto de noche, de madrugada o rotativos, siendo particularmente severo en estos últimos”.<sup>78</sup> Ahora bien el trastorno del ritmo circadiano es una patología que afecta la salud, manera la calidad de vida y los estilos de vida. En Jordán analizo que las horas de sueño normales sufrieron un descontrol como causa de nuevos cambios en los horarios laborales por tanto si este aspecto se encuentra alterado entonces sus actividades diarias laborales o de recreación también se ven alteradas limitando el descanso normal y las horas de sueño habituales.

---

<sup>77</sup> Ibid pág 1 -3

## 8 CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se han llegado luego de realizar este estudio permiten hacer recomendaciones y sugerencias a los profesionales de diferentes áreas de la salud como son enfermeras, trabajadores sociales, psicólogos entre otras profesiones, en relación a los cambios en los estilos de vida que suceden en los profesionales una vez migran a otro país. Es importante que los profesionales de la salud conozcan estos cambios y puedan brindar un apoyo oportuno en el momento que el profesional migrante lo requiera..

- ② Las personas que participaron en este estudio fueron profesionales de distintas carreras profesionales que tenían estilos de vida que llevaban antes de la migración y estos hacían parte de su vida cotidiana. Se analizaron estos estilos de vida considerando los cambios del antes y después de la migración. Se encontraron aspectos socios demográficos de cada participante en donde se analizó que sólo un participante viajó con su familia (esposa e hijos) y otro de los participantes se caso estando en uno de los países receptores. También se analizó que los participantes tuvieron cambios emocionales, psicológicos que afectación su estado anímico y emocional
- ② Los vínculos afectivos de los participantes con las familias antes de migrar eran estrechos por tanto la familia era el eje principal de sus vidas por tanto en lo posible trataban de mantenerse en contacto. Una vez migran estos lazos siguen latentes pero con la gran diferencia que no se pueden ver y la comunicación gira entorno a los medios electrónicos.
- ② Los participantes que viajaron solos y que durante el proceso migratorio profesional continuaron el proceso solos (Jorge, Jordán Liliana) presentaron alteraciones en su bienestar y salud por tanto hubo un mayor

efecto negativo en relación a los cambios que sufrieron a diferencia de Adriana que viajó sola pero que fue acogida al seno de una familia americana en donde experimentó estar lejos de su familia y se dieron cambios en los estilos de vida pero que no afectaron la salud.

- ④ Cristóbal que viajó con su grupo familiar y Andrés que se caso estando allá tuvieron menos efectos negativos ya que sus familias les daban el apoyo de manera permanente el hecho de tenerlos cerca y salir juntos o con amigos los ayudó al proceso de adaptación.
- ④ Algunos profesionales migrantes que participaron en este estudio han tenido experiencia migratoria hace varios años incluso antes de migrar al exterior. De acuerdo a los resultados de este estudio un solo participante tuvo experiencia migratoria cuando vino a estudiar a la Universidad en Bogotá mientras que otros participantes vivieron la experiencia de migrar como la primera vez; por tanto cada experiencia narrada por cada participante es diferente por lo cual es importante en el momento de intervenir hacer un abordaje de acuerdo a cada contexto y experiencia migratoria teniendo en cuenta la influencia que tiene la familia en el proceso de la migración profesional.
- ④ Uno de los motivos para migrar en los profesionales fueron la oportunidad de crecer profesionalmente y ganar una remuneración salarial que de alguna manera satisficiera las necesidades de la familia y de la misma manera les permitiera crecer. Otros de los motivos encontrados en algunos participantes fueron los retos y desafíos personales.
- ④ Las expectativas de migrar en los participantes surgieron a través de varias preguntas por ejemplo e saber cómo era el país y la ciudad de origen, como era la mano de obra entre otros aspectos.

- ④ La migración internacional hace parte de un proceso migratorio en donde los profesionales se ven enfrentados a experimentar diversos cambios en los estilos de vida por tanto es importante que el profesional reciba apoyo y orientación de acuerdo a los cambios encontrados.
- ④ Los cambios que sufre el migrante profesional en los estilos de vida relacionados con la recreación son importantes teniendo en cuenta que los profesionales extrañan el país de origen, los sitios a donde solían ir con sus familias, amigos y novias. Por eso es importante realizar intervenciones enfocadas a brindar estrategias de recreación en los países receptores y en lo posible apoyarlos con redes sociales colombianas estando en el exterior.
- ④ Es importante que se realice un abordaje e intervención psicológica al profesional migrante porque algunos participantes no han logrado adaptarse al país a la cultura y costumbres y esto de alguna manera ha afectado la parte física psicológica y emocional del profesional.
- ④ Los cambios que se generaron en relación al estilo de vida (recreación) la mayoría de los participantes no tenían tiempo de recrearse los fines de semana debido a sus ocupaciones laborales, los horarios de trabajo, la falta de amigos, etc. Sin embargo otros participantes si buscaban la manera de recrearse compartiendo con amigos y conociendo. Se sugieren estrategias de recreación para los migrantes profesionales.
- ④ El estudio arrojó que hubieron cambios en la alimentación luego de migrar estos cambios han afectado la calidad de vida de algunos participantes y están relacionados con la calidad de los alimentos, no hay variedad de alimentos y tampoco consumen comida balanceada. Sin embargo otros participantes refieren que han optado estrategias para una alimentación sana y balanceada y que lo han logrado.

- ④ El estilo de vida con relación a la actividad física sufrió cambios significativos debido a diferentes factores que conllevan a modificaciones propias de cada ciudad por ejemplo la distancia entre los sitios y recorridos como también desconocimiento de otras culturas. es importante sensibilizar al migrante la importancia de realizar actividad física para prevenir enfermedades cardiovasculares y sedentarismo.
- ④ El estilo de vida con relación a la alimentación sufre cambios en algunos participantes por ejemplo adaptarse a nuevas costumbres y culturas cuando se comparte una vivienda es difícil los gustos por la comida también es difícil adaptarse a la comida estos cambios modifican de alguna manera sus hábitos alimenticios. Por eso es importante que el profesional conozca estos cambios y se le brinde el apoyo necesario implementado estrategias para que logre adaptarse a determinadas situaciones y de la misma manera darle herramientas importantes para evitar malestares estomacales que pongan el riesgo de la salud.
- ④ El estilo de vida con relación al sueño sufre cambios en los profesionales que son importantes en algunos participantes estos se dieron en el cambio de los horarios de trabajo generando trastornos en el ritmo circadiano en otros las horas habituales de sueño se vieron afectadas por la distancia del trabajo entonces el habito de sueño cambió. Es importante que las intervenciones vayan encaminadas a la prevención de enfermedades del sueño y sería importante sugerir a las compañías multinacionales estrategias en la rotación de turnos.
- ④ Para los profesionales de la salud es importante tener en cuenta que el proceso migratorio sufre unos cambios en relación a los estilos de vida estos cambios afectan la calidad de vida y su propio bienestar físico y emocional. Es importante en el momento de hacer un abordaje al

profesional y a su familia es importante detectar los temores y las angustias que genera la migración profesional.

- ④ Las relaciones familiares en los migrantes profesionales también sufren cambios significativos en sus vidas ya que en el profesional hay una separación en cuerpo físico de los seres queridos, por eso es importante que se realice intervenciones en el afianzamiento de las relaciones familiares y de esta manera lograr en cada miembro familia un contacto más permanente con los migrantes profesionales, una de las estrategias importantes para mantenerse comunicado es el skype con el fin de mantener una conversación telefónica pero al mismo mantener un contacto visual.
- ④ Dentro de los cambios que tuvieron los participantes en relación a los estilos de vida considero que la salud se vio afectada en las tres dimensiones; física, mental, y social. Por tanto es importante recomendar a las familias y al profesional que reside en el exterior buscar estrategias que vayan encaminadas a la prevención de enfermedades que pongan en riesgo la salud como por ejemplo chequeos médicos mensuales y en lo posible realizar algún tipo de actividad física saludable que de alguna manera le permita mantenerse bien. Adicionalmente considero que el profesional debe de buscar estrategias para alimentarse bien y dormir bien.
- ④ Es importante estar en contacto con redes sociales cercanas, así mismo mantener una buena comunicación con las familias para fortalecer los lazos afectivos constantemente.
- ④ El estudio nos arroja aspectos importantes como por ejemplo los motivos que llevaron a los profesionales a migrar a exterior y una de las razones importantes para ellos en tomar la decisión de migrar es mejorar su perfil profesional y aumentar sus ingresos económicos; aspectos importantes que le permite al profesional direccionar su proyecto de vida a largo plazo

Por otro lado las expectativas profesionales y el orgullo profesional le permite al profesional tener una visión más clara de lo que quiere para su vida, por lo cual me parece importante el apoyo constante de la familia, los amigos y sus esposas todo el tiempo.

- Es importante que la familia sea ese apoyo y en lo posible los profesionales que sean casados y estén separados de sus esposas puedan reunirse lo más pronto posible.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES  
[[www.oim.org.co/](http://www.oim.org.co/)] 2009

PROGRAMA COLOMBIA NOS UNE La Migración Internacional Colombiana  
[[www.cancilleria.gov.co](http://www.cancilleria.gov.co)] pág. 4

BOTERO, Ximena. La Emigración de Recursos Humanos Calificados desde Países de América Latina y el Caribe Caracas, Venezuela 17 y 18 de Junio de 2009 P/RR-ERHCPALC/Di N° 7-09.

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE ESTADÍSTICAS 2005 [[www.dane.gov](http://www.dane.gov)].  
[[www.sela.org/T023600003523\\_p.3](http://www.sela.org/T023600003523_p.3)]

ROCABADO QUEVEDO Fernando, LIP LICHAM Cesar. Determinantes sociales de la salud. Estilos de vida. Lima: Ministerio de Salud Organización Panamericana de la Salud, 2.005 p. 56

DUQUE PARAMO, María Claudia, JAIMES SANABRIA María Belén, ESLAVA ALBARRACIN Daniel, MEJÍA OCHOA William. Experiencias y situación de salud en niños viviendo migración parental en Bogotá y en Municipios de Risaralda y de sus madres y padres y/o viviendo migración parental. Bogotá 2006

CASAÑAS ANGELA La migración de profesionales desde el país que la emite revista en Scielo 2005 pág 23

Aldea Mundo. Revista sobre fronteras e integración  
Noviembre2006Abril2007ISSN1316-6727  
[<http://www.concuba.org/documentos/emigracioncasanas.pdf>]

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la Lengua española vigésima segunda edición

[[http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=NIVEL1/buscon/AUTORIDAD2.HTM](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=NIVEL1/buscon/AUTORIDAD2.HTM)]

FERNANDEZ CASTILLA, Rogelio Migraciones y remesas en el contexto de la Globalización datos de la United Nations, International Migration Report 2002, New York, 2002.

TRIGÉSIMO PRIMER PERÍODO DE SESIONES MONTEVIDEO, URUGUAY, 20 AL 24 DE MARZO DEL 2006 síntesis y conclusiones MIGRACIÓN INTERNACIONAL, DERECHOS HUMANOS Y DESARROLLO EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE [[www.eclac.org/pses31](http://www.eclac.org/pses31)] p.7

International Organization for Migration about migration[online]</www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es

Tendencias regionales y su dinámica [[www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es](http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/cache/offonce/lang/es)] World Migration Report 2008: Managing Labour Mobility in the Evolving Global Economy (Informe sobre las Migraciones en el Mundo en 2008 pág 16-22

SINISTERRA RODRIGUEZ, MÓNICA MARÍA. International migration; international trade Labor Mobility international trade; remittances; welfare analysis; growth and development.estud.gerenc. [online]. 2005, vol.21, n.97, pp. 83-100. ISSN 0123-5923

AYALA Gloria, Un acercamiento al éxodo Colombiano al exterior [[colombiainternacional.uniandes.edu.co/view.php/381/1.php](http://colombiainternacional.uniandes.edu.co/view.php/381/1.php)]

FORERO ARIZA, Oscar migración fenómeno mundial positivo o negativo [[www.colombianosenelexterior.com/index.php?idcategoria=14405](http://www.colombianosenelexterior.com/index.php?idcategoria=14405)]

PELLEGRINO Adela, Migración Calificada en América Latina  
[[www.sela.org/publichtml](http://www.sela.org/publichtml)]

<sup>1</sup>MONTUSHI,Luisa, Las Migraciones del Capital Humano [en línea]<  
<http://cdi.mecon.gov.ar/biblio/doc/cema/doctrab/155.pdf>> [citado febrero 27 10 de  
2.010]

RESTREPO OFELIA Immigration and etnosalud: Possibility of a differential model  
of health [on line] [www.scielo.org.co](http://www.scielo.org.co)

<sup>1</sup> ACHOTEGUI Joseba Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con  
estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises) Universidad de Barcelona Hospital  
de Sant Pere Claver, Barcelona

RUIZ SALVADOR, Sociedad actual y Migración el reto de la enfermería  
Humanística Volumen No 20 2006 [en línea] <[alfama.sim.ucm.es](http://alfama.sim.ucm.es) pág. 76

CALA PAEZ MARTHA LUZ,CASTAÑO CASTRILLON JOSE JAIME, Estilos de  
Vida y Salud Vólumen 9 No 2

[www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos\\_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf)

SALAZAR Salas, (2007) Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad  
de Costa Rica [en línea] <[www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/ing/art5.pdf](http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/ing/art5.pdf) >

Actividad física [en línea] <[www.iedar.es/nuevo/act\\_fisic.pdf](http://www.iedar.es/nuevo/act_fisic.pdf)> (citado marzo 21 de  
2010)

Alimentación y Nutrición [en línea]  
[http://www.estudiantes.info/ciencias\\_naturales/biologia/alimentacion\\_nutricion/index.htm](http://www.estudiantes.info/ciencias_naturales/biologia/alimentacion_nutricion/index.htm)> (citado marzo 22 de 2010)

LAFAYETTE, MARIA MERCEDES Consideraciones para identificar y seleccionar participantes en investigaciones cualitativas en línea [[www.uelbosque.edu.co](http://www.uelbosque.edu.co)] citado octubre 2009

OSSES BUSTINGORRY, Sonia; SANCHEZ TAPIA, Ingrid y IBANEZ MANSILLA, Flor Marina. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EN EDUCACIÓN: HACIA LA GENERACIÓN DE TEORÍA A TRAVÉS DEL PROCESO ANALÍTICO. *Estud. pedagóg.* [online]. 2006, vol.32, n.1 [citado 2010-12-09], pp. 119-133 . Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052006000100007&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052006000100007&lng=es&nrm=iso). ISSN 0718-0705. doi: 10.4067/S0718.

FREY L.BOTAN C. KREPS Frey, L.BOTAN. Investigating Communication. An introduction to research methods. Needham Heights, Massachussets: Allyn & Bacon.enlínea[[http://www.inteligenciacolectiva.org/principal\\_proyectos\\_metodologia\\_boladenieve.pdf](http://www.inteligenciacolectiva.org/principal_proyectos_metodologia_boladenieve.pdf)]

BOLSEGUI, MILAGROS,FUGUET SMITH, Antonio. Construcción de un Modelo conceptual a través de la Investigación Cualitativa. SAPIENS, jun. 2006, vol.7, no.1, p.206-232. ISSN 1317-5815

[en línea] <[dialnet.unirioja.es/servlet/articulo\\_codigo=2229178](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo_codigo=2229178)>

MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL .Resolución 8430 de 1.993 en línea[[www.minproteccionsocial.gov.co/](http://www.minproteccionsocial.gov.co/)]

COFFEY Amanda y ATQUINSON PAUL Encontrar sentido a los métodos cualitativos: Estrategias Complementarias de Investigación Universidad de Antioquia año 2.003

CALA PAEZ MARTHA LUZ,CASTAÑO CASTRILLON JOSE JAIME, Estilos de Vida y Salud Vólumen 9 No 2 diciembre de 2.009 [en línea]<[www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos\\_9\(2\)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf](http://www.umanizales.edu.co/programs/medicina/publicaciones/Revista%20Medicina/archivos_9(2)/8.%20estilos%20de%20vida%20est%20medici.pdf)>

SALAZAR ANA MARIA El inmigrante Una mirada arquetípica en línea  
[<http://www.adepac.org/P06-117.htm>]

LA COMIDA EN FAMILIA ALGO MÁS QUE COMER JUNTOS en línea  
[[http://www.gastroinf.com/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064\(11](http://www.gastroinf.com/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11)

PAPEL DE LA FAMILIA EN LOS PROCESOS MIGRATORIOS DE LA SOCIEDAD  
ACTUAL En línea [<http://www.accionfamiliar.org/media/docs/pdf>]

SILVA FELIPE Circadian rhythm sleep disorders:

path physiology, classification and treatment options. En  
línea[[http://www.memoriza.com/documentos/revista/2010/circadiano2010\\_7\\_1-13.pdf](http://www.memoriza.com/documentos/revista/2010/circadiano2010_7_1-13.pdf)]

## ANEXOS

### ANEXO I - INSTRUMENTO

<p><b>Datos Socio demográficos de los participantes</b></p>	<p>Fecha de la entrevista: Lugar: Pseudónimo: Edad Género Nivel de educación: Profesión: Procedencia:</p>
<p><b>Estructura Familiar</b></p>	<p>Padres: Hermanos: Estado civil:</p>
<p><b>Contexto Familiar</b> <b>Antes de la migración</b></p> <p><b>Contexto familiar luego de la migración</b></p> <p><b>Evento Migratorio</b></p>	<p>¿Cómo eran sus relaciones familiares antes de que se fuera describa como eran esas relaciones familiares? ¿Antes de irse cada cuanto se llamaban?</p> <p>Una vez que usted se va cómo son sus relaciones familiares antes de que se fuera describa como eran esas relaciones familiares? ¿Ahora que se fue cada cuanto los llama?</p> <p>¿Qué motivos lo llevo a irse de Colombia a Venezuela? ¿Cuáles fueron las expectativas que tenía antes de irse? Una vez usted se va con que realidad se encontró?</p>
<p><b>Estilos de Vida Recreación antes de migrar</b> <b>Actividad, descripción personas.</b> <b>Estilos de vida Recreación luego de migrar: Actividad, descripción personas.</b></p>	<p>¿Antes de que usted se fuera del país como era un fin de semana con su familia y amigos y que actividades acostumbraba hacer?</p> <p>¿Ahora que usted vive a fuera que actividades realiza o acostumbra hacer?</p>
<p><b>Estilo de Vida alimentación antes de migrar.</b> <b>Descripción: alimentación lugares personas</b> <b>Estilo de Vida alimentación Después de migrar.</b> <b>Descripción: alimentación lugares personas</b></p>	<p>¿Antes de que usted migrara que le gustaba comer? Entre semana y los fines de semana.</p> <p>¿Luego que usted migra que le gusta comer? Entre semana y los fines de semana.</p>

<p><b>Estilo de Vida con relación a la actividad física Antes de migrar ‘</b></p> <p><b>Estilo de Vida con relación a la actividad física luego de migrar</b></p>	<p>Antes de que irse usted práctica algún deporte o actividad física? Entre semana? Fines de semana? Con que personas nombre esas actividades. Ahora que usted está a fuera práctica algún deporte o actividad física? Entre semana? Fin de semana? Con que personas Nombre esas actividades.</p>
<p><b>Estilo de Vida sueño antes de migrar</b></p> <p><b>Estilo de Vida luego de Migrar</b></p>	<p>Antes de migrar ¿A qué horas se levantaba entre semana y a qué horas se dormía? Las horas de sueño eran completas? Luego de migrar ¿A qué horas se levanta entre semana y a qué horas se duerme? Esas horas de sueño son completas?</p>

## **ANEXO II - CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**DEPARTAMENTO DE SALUD COLECTIVA**

La información que se presenta a continuación tiene como finalidad ayudarle a decidir sobre su participación en el estudio sobre migraciones.

Por favor léalo cuidadosamente. Si no entiende algo, o si tiene alguna duda me puede contactar vía correo electrónico [luzangie20@hotmail.com](mailto:luzangie20@hotmail.com) o mi número de móvil es 3005607038

**Título de la investigación:** Cambios en los estilos de vida de algunos profesionales Colombianos migrantes en el exterior durante el período comprendido entre Noviembre y diciembre de 2009.

**Persona a cargo del estudio:** Luz Ángela Salcedo Galeano

Dónde se va a desarrollar el estudio: Por vía telefónica o Skype desde los lugares de residencia en el exterior.

A usted se le ha pedido que participe en esta investigación porque con esta Investigación espero conocer los cambios positivos o negativos con respecto a los estilos de vida antes de migrar y luego de migrar con relación al como son el sueño, la alimentación, la actividad física y la recreación.

### **Información General del Estudio de Investigación**

El objetivo de esta investigación es analizar los cambios en los estilos de vida antes de migrar y luego de migrar en los profesionales que migran al exterior y también aportar información a la literatura acerca de las experiencias que describirán los migrantes profesionales que su vez constituyen una evidencia para



la formulación de programas en base a la interpretación y resultados de este estudio.

### **Plan del Estudio**

Los participantes se contactarán de manera individual. Se tendrá en cuenta que sea profesionales.

Al profesional se le pedirá que responda preguntas relacionadas con los estilos de vida en la alimentación, el sueño la recreación y la actividad física antes de migrar y luego de migrar. La entrevista durará 1 hora y media y se realizará en un lugar privado y libre de distractores o interrupciones por parte de la investigadora así mismo se le pedirá al participante que él se encuentre en un sitio cómodo y dispuesto para el comienzo de las entrevistas. Las entrevistas serán grabadas y la investigadora escribirá sus respuestas en cada formato de la entrevista.

### **Beneficios de Participar en este Estudio**

- ☉ Los costos de las llamadas en su totalidad serán asumidos por la investigadora y en caso de no ser así entonces se realizarán por Skype sin ningún costo.
- ☉ Tendrá la oportunidad de conocer los resultados del estudio y para esto se le hará entrega de una síntesis del trabajo realizado y los resultados.

### **Riesgos de Participar en este Estudio de Investigación:**

- ☉ El participante podrá abandonar el estudio si no se siente cómodo con las preguntas que se le realizarán.
- ☉ El estudio no presenta ningún riesgo psicológico ni moral.

## **Confidencialidad y Privacidad de los Archivos del participante**

La privacidad así como los archivos con información se mantendrán de manera confidencial. Sólo el personal autorizado como el comité de ética de la Facultad de Enfermería de la Universidad Javeriana puede revisar dichos archivos resultantes de esta investigación en el momento que ellos lo requieran.

Con el fin de mantener la privacidad la entrevista se realizará en un lugar privado por lo cual para asegurar el anonimato, no se escribirá su nombre el participante se identificará con un pseudónimo que él de manera libre escogerá.

Los datos y la información suministrada por el participante serán guardados en un PC con una clave secreta que sólo yo como investigadora podré consultar.

Los resultados de este estudio pueden ser publicados. Sin embargo, la información que el participante me brinde será combinada con la de otros participantes. Las publicaciones no incluirán su nombre o ninguna otra información que de alguna manera permita identificarlos de manera personal.

## **Participación Voluntaria**

La decisión de que el participante participe en esta investigación es completamente voluntaria. El es libre de participar en este estudio así como de retirarlo en cualquier momento. En caso de que él desee retirarse en el momento en el que el crea conveniente hacerlo antes de terminar la investigación, no tendrán ningún castigo, ni tampoco perderán los beneficios que ya haya obtenido.

## **Preguntas y Contactos**

- Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede comunicarse con Luz Ángela Salcedo Galeano [luzangie20@hotmail.com](mailto:luzangie20@hotmail.com) al 6400574 en la ciudad de Bogotá

④ Dirección de Correspondencia: Calle 86 a No 69 T 81 Conjunto  
Residencial Solárium de Pontevedra

De manera libre doy mi consentimiento y participo en este estudio. Entiendo que esta es una investigación. He recibido copia de esta forma de consentimiento informado.

**Declaración del Investigador**

De manera cuidadosa he explicado a los participantes la naturaleza del protocolo arriba enunciado.

LUZ ÁNGELA SALCEDO GALEANO

\_\_\_\_\_  
Firma de la Investigadora Principal Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del participante Fecha

### ANEXO III - MATRIZ Y CODIFICACIÓN

**¿Cómo eran sus relaciones familiares antes de que se fuera? y luego que migró como siguen siendo?**

<i>Código</i>	<i>Ent</i>	<i>Texto</i>	<i>Comentario</i>
<b>Vínculos afectivos estrechos con su esposa.</b>	E1 (JORGE)	<p>Antes de irme pues la relaciones con mi familia eran buenas esto con relación a mis padres y mi hermano como ellos han vivido en Neiva toda la vida y yo en Bogotá entonces yo me comunicaba con ellos a diario una vez que me casé entonces las relaciones con mi esposa eran muy buenas compartíamos todo el tiempo en la semana almorzábamos dos veces las relaciones eran muy buenas.</p> <p>Luego que me voy Aun sigue siendo difícil porque de todas maneras la ausencia o estar ella frente a todo siempre es complicado no? porque hay muchas cosas que atendía yo personalmente y que tenia organizadas ahora que estoy a fuera a ella le ha tocado hacerse cargo de todo y llevar la relación por teléfono y es bastante complicado.</p> <p>una vez me fui por las políticas internas de la empresa me permitían viajar solo en condición de soltero por lo cual mi esposa tuvo que quedarse en Colombia, al inicio fue muy duro por un lado la ausencia y por otro lado se presentaron problemas que al larga distancia eran difícil manejar, situaciones que de pronto lo motivaban a uno dejar todo atrás y regresar a casa, inclusive en varias ocasiones con las personas que yo</p>	

		<p>trabajaba se daban cuenta que vivía con la cabeza en Bogotá que en el trabajo en Venezuela si? pero fueron cosas que toco ir asimilando poco y adaptarme a eso.</p> <p>Las relaciones de amigos se han perdido poco a poco aunque hay muchas cadenas tecnológicas para comunicación realmente estar allá es difícil y las relaciones se olviden.</p> <p>En pocas palabras La familia de uno allá es el trabajo.</p>	
<p><b>RELACION FAMILIAR NO HACAMBIADO.</b></p> <p><b>LOS EXTRAÑA</b></p> <p><b>MOTIVOS PARA ESTAR ALLÁ.</b></p>	<p><b>E2(JORDAN</b></p>	<p>“La verdad las relaciones con mi familia no han cambiado para mucho salvo por el hecho de que no los puedo ver, he sido bastante desligado de mi familia, lo cual no significa que a la larga no es tan bueno estar tan lejos y comienzas a extrañarlos, sin embargo la comunicación con ellos era todos los días pues vivía con ellos. pero llega un momento de que comienzas a extrañarlos. Y una vez que llego acá las fuerzas que me da en seguir es mi familia”.</p> <p>ahora que me voy ya no es lo mismo sólo hablo con mi mamá. La relación cambia en el sentido en que ya n estamos juntos y nos puedo ver pero sigue siendo buena</p>	<p>©</p>
<p><b>LAZOS FAMILIARES SOLIDOS.</b></p>	<p><b>E3 (ANDRES)</b></p>	<p>Han sido muy sólidos independientemente que mis padres han sido separados, un dialogo permanente.</p> <p>Ahora que me fui se han</p>	

		fortalecido mucho más.	
<b>UNIÓN FAMILIAR</b>	<b>E4(CRISTOBAL)</b>	Estaba casado cuando Salí de Colombia vivíamos en Bogotá, éramos muy unidos nos veíamos mucho con las dos familias tanto con la de mi esposa como mi familia manteníamos el contacto permanente (fechas especiales de cumpleaños no faltábamos).	@
<b>FECHAS ESPECIALES</b>			
<b>MEDIOS ELECTRONICOS</b>		Luego que nos fuimos con mi esposa y mis hijos esa unión la vivimos a través del facebook y por skype pero no es lo mismo.	
<b>UNION FAMILIAR</b>	<b>E5( ADRIANA)</b>	Éramos una familia unida y como no vivíamos juntos siempre iba los fines de semana y me arruchaba con ellos.	@
<b>MOMENTOS COMPARTIDOS MUY SIGNIFICATIVOS</b>		Ahora que me fui no varía mucho por que esos mismo planes los he hecho aca con la familia que vivo también hablo todo los días con ellos pero pues no es lo mismo que estar en cuerpo presente(jajaja).	
<b>COSTUMBRES.</b>			
<b>AUSENCIA DE LOS PADRES</b>			
<b>VINCULO AFECTIVO FAMILIAR ESPECIAL</b>	<b>E6 (LILIANA)</b>	Mis padres fallecieron hace un tiempo entonces la familia se fortaleció muchos más yo era la consentida de mis tías y mis primos como te podrás imaginar existía un vinculo familiar super afectuoso si es la palabra.(llora)	
		Ahora que me fui eso me ha afectado muchísimo por que no es lo mismo que te consentan por un telefono o un skype a que estés con	

ellos ahí ha sido difícil(suspira).

### Cuales fueron los motivos que lo llevarón a migrar de Colombia?

<i>Código</i>	<i>Ent</i>	<i>Texto</i>	<i>Comentario Memo</i>
<b>ORGULLO PROFESIONAL</b>  <b>VALOR LA PROFESIÓN</b>  <b>OPORTUNIDAD LABORAL PROFESIONAL</b>	E1JORGE	<p>Inicialmente estaba trabajando hace tres años en el INVIAS que hace parte del Ministerio de transportes en Bogotá como Ingeniero Coordinador en la parte de contratación de ejecución de vías nacionales trabajo rutinario que aportaba poco a mi profesión como ingeniero. y de oficina con un contrato de prestación de servicios. Se me presento la oportunidad de trabajar con una Multinacional Italiana en Venezuela si??? entonces los proyectos eran más interesantes y me daban mayores beneficios económicos la principal la razón de irme fue esa.</p>	
<b>INESTABILIDAD LABORAL PROFESIONAL</b>  <b>POCAS EXPECTATIVAS LABORALES</b>	E2(JORDAN)	<p>Bueno principalmente las dificultades de un trabajo estable otra cosa me motivo era la oportunidad que me ofrecían ya que lo que estaba haciendo en Colombia no me llenaba profesionalmente en el cargo mientras que en el cargo que me ofrecieron acá me llenaba bastante y pues profesionalmente súper bien y la remuneración las entradas económicas uf! Buenas.</p>	
<b>DESAFIO PROFESIONAL</b>	E3 (ANDRES)	<p>Bueno Ángela pues básicamente fue Crecimiento personal, desafío</p>	

<p><b>SUPERACIÓN PERSONAL</b></p> <p><b>ORGULLO PROFESIONAL</b></p> <p><b>PREPARACIÓN PROFESIONAL.</b></p>	<p>profesional y curiosidad.</p> <p>Cumplo 8 años a fuera.</p> <p>Por meta personal 2002 me nace la inquietud de estudiar de hacer maestría en el exterior en los estados Unidos, aprovecho la oportunidad que se me presenta más que todo por meta personal de vivir una experiencia académica en el extranjero.</p> <p>Me quedo dos años y medios.</p> <p>luego que termino la maestría se me presenta la oportunidad de trabajo en una multinacional Brasileira me piden que viaje al Brasil ,luego viajo duro dos años allá vivo allá y dentro de esta multinacional desempeño un cargo importante luego me ascienden pero el cargo al que fui ascendido es en México ciudad actual.</p>
<p><b>TRASLADO POR MOTIVOS LABORALES</b></p>	<p>E4 ( CRISTOBAL) Fue un traslado de Colombia a México.</p>
<p><b>MEJORAMIENTO EN SEGUNDA LENGUA.</b></p>	<p>E5 Aprender Ingles y quería lograr un mejor nivel de Ingles para mi carrera como enfermera y ganar dinero pues bueno también estoy trabajando como Niñera.</p>
<p><b>PERFIL PROFESIONAL</b></p> <p><b>EXPECTATIVAS DE SUPERACION PROFESIONAL.</b></p> <p><b>ALTOS INGRESOS</b></p>	<p>E6 LILIANA Migré para mejorar mi perfil profesional y seguir estudiando.</p> <p>Ahora solo trabajo como gastroenteróloga y me va muy bien.</p> <p>Gano en euros y es una alternativa económica y profesional muy buena.</p>



### Cuales fueron las expectativas antes de irse?

<p><b>CONOCIMIENTO DE LOS PROFESIONALES EXTRANJEROS</b></p> <p><b>CURIOSIDAD DE CONOCER EL NUEVO TRABAJO.</b></p>	<p>E1JORGE</p>	<p>conocer como cómo era la gente, por que recibí malas referencias de los profesionales venezolanos con relación al trabajo que eran muy lochudos (jajaja).</p> <p>la expectativa de saber seria la ciudad donde iva a vivi.</p> <p>la obra</p> <p>y el ambiente de trabajo.</p>
<p><b>DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL</b></p> <p><b>EXPERIENCIAS DIFERENTES</b></p> <p><b>NUEVAS CULTURAS</b></p>	<p>E2(JORDAN)</p> <p>E3 (ANDRES)</p>	<p>Mi desarrollo profesional llegue con 26 anos quería hacer experiencia obras grandes que difícilmente en Colombia te dan, acá me darían un cargo mejor con un buen pago en comparación de Colombia.</p> <p>En cada país fue diferente.</p> <p>A Estados Unidos llego como estudiante ,con poco dinero, se aprende mucho a sobrevivir pensé que era fácil pero no fue fácil. Mi expectativa era quedarme.</p> <p>Brasil: curiosidad como era el trabajo luego de graduado, conocer JERARQUIAS PROFESIONALES Y UNA NUEVA CULTURA,.</p> <p>México: Calidad de expatriado, ayudas ventajas</p>

<p><b>CONOCER</b></p> <p><b>EXPECTATIVAS A NIVEL PROFESIONAL</b></p> <p><b>EXPERIMENTAR UNA NUEVA CULTURA.</b></p> <p><b>ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>E4 (CRISTOBAL)</p> <p>E5 ADRIANA</p>	<p>no obstante pensé que el acoplamiento en México era difícil choque cultural. Igual la cultura.</p> <p>Conocer. Por un lado respecto al país(México) no lo conocíamos me lo imaginaba un poco diferente más moderno por la cercanía a estados Unidos, con relación al trabajo veíamos que habían perspectivas de crecimiento profesional y así mismo tener una experiencia cultural.</p> <p>Pensé que todo el mundo hablaba ingles hay mucho latino y yo esperaba encontrar muchos gringos! Sistema de transporte muy organizado y los estilos de vida son super diferentes</p>
<p><b>SISTEMA DE SALUD</b></p>	<p>E6 LILIANA</p>	<p>España el paraíso perfecto (jajaja) conocer el sistema de salud Español.</p>

## Antes de migrar como era el sueño?

<i>código</i>	<i>entrevista</i>	<i>texto</i>	<i>comentario</i>
<b>Hora de sueño habituales.</b>	E1 (Jorge)	Antes de irme entre semana me levantaba a las 6:30am y me acostaba a las 9:30am y los fines de semana me levantaba a las 8 y me acostaba entre 10 pm y 11 pm.	<b>Jorge tenía un horario habitual de horas de sueño.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E2 (Jordán)	“Antes de irme Me levantaba a las 6 30 am y entre las 7 :30 am me acostaba a las 10 pm”.	<b>Jordan tenía un horario habitual d sueño sin embargo no madrugaba tanto.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E3(ANDRES)	“Antes de irme me levantaba 5:30 am esto por el pico y placa y pues me acostaba a las 10:00pm Desde que tengo uso de razón. Siempre duermo mis 8 horas exactas, respeto mis horas de sueño”.	<b>Horario habitual de sueño madrugaba bastante.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E4(Cristóbal)	Cuando estaba acá entre semana me levantaba a las 6 am y 10 pm nos acostábamos y los fines de semana nos acostábamos a las 10 pm y nos levantábamos a las 8 am”.	<b>Horario habitual de sueño madrugaba bastante.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E4 ADRIANA)	Antes de que me fuera trataba de dormir las 7 horas mínimas cuando no podía trataba de descansar lo mas que pudiera.	
<b>Las horas de sueño son las habituales.</b>	E5 (Liliana)	“Trabajo en la noche 12 horas con despertares intermitentes. No tengo una hora fija de acostarme ni levantarme lo que si te puedo decir es que duermo de 4 horas y permanezco todo el tiempo cansada y con deseos de dormir todo el tiempo”	<b>Liliana se despierta en las noches y tampoco tiene una hora fija para tomar su descanso</b>

### Como era el Sueño luego de migrar.

<b>código</b>	<b>entrevista</b>	<b>texto</b>	<b>comentario</b>
<b>Horas de sueño habituales.</b>	E1 (Jorge)	Antes de irme entre semana me levantaba a las 6:30am y me acostaba a las 9:30am y los fines de semana me levantaba a las 8 y me acostaba entre 10 pm y 11 pm.	<b>Jorge tenía un horario habitual de horas de sueño.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E2 (Jordán)	“Antes de irme Me levantaba a las 6 30 am y entre las 7 :30 am me acostaba a las 10 pm”.	<b>Jordán tenía un horario habitual d sueño sin embargo no madrugaba tanto.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E3(ANDRES)	“Antes de irme me levantaba 5:30 am esto por el pico y placa y pues me acostaba a las 10:00pm Desde que tengo uso de razón. Siempre duermo mis 8 horas exactas, respeto mis horas de sueño”.	<b>Horario habitual de sueño madrugaba bastante.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E4(Cristóbal)	Cuando estaba acá entre semana me levantaba a las 6 am y 10 pm nos acostábamos y los fines de semana nos acostábamos a las 10 pm y nos levantábamos a las 8 am”.	<b>Horario habitual de sueño madrugaba bastante.</b>
<b>Hora de sueño habituales</b>	E4 ADRIANA)	Antes de que me fuera trataba de dormir las 7 horas mínimas cuando no podía trataba de descansar lo mas que pudiera.	
<b>Las horas de sueño son las habituales.</b>	<b>E5 (Liliana)</b>	<b>“Trabajo en la noche 12 horas con despertares intermitentes. No tengo una hora fija de acostarme ni levantarme lo que si te puedo decir es que duermo de 4 horas y permanezco todo el tiempo cansada y con deseos de dormir todo el tiempo”</b>	<b>Liliana se despierta en las noches y tampoco tiene una hora fija para tomar su descanso</b>

## Antes de migrar como era la recreación

<b>código</b>	<b>Entrevista</b>	<b>Texto</b>	<b>Comentario</b>
<b>Tiempo libre compartir con su esposa</b>	<b>E1 JORGE</b>	<p>Antes de irme el Sábado y Domingo lo tenía libre, solía ir a comer con mi esposa a Creppes &amp; Waffles íbamos a Cine y tomábamos algo de vez en cuando con los amigos.</p> <p>Otras veces íbamos de visita a donde la familia de ella por ejemplo a almorzar.</p> <p>Y cuando existía la posibilidad de ir a visitar a mis papás lo hacíamos un fin de semana de puente”.</p>	<p><b>Su esposa es lo más importante para el compartir en familia estrechan sus vínculos familiares y afectivos por tanto el estilo de vida con relación a la recreación lo disfruta con su esposa y la familia.</b></p> <p><b>Ahora que está lejos esos vínculos se han roto y la recreación no hace parte de su vida.</b></p>
<b>familia y juego</b>	<b>E2 JORDAN</b>	<p>“Yo compartía con mi hermano jugábamos futbol muy vacano!”esto lo hacia todos los fines de semana.</p>	<p><b>La recreación era parte de su vida, lo disfrutaba al máximo.</b></p>
<b>familia ocio recreación y compartir almuerzos</b>	<b>E3 ANDRES</b>	<p>“Con la familia era de compartir almuerzos y conversar y el entorno familiar alrededor de la comida. Me dedicaba a la lectura y deportes y Ciclo montañismo Bogotá la calera suesa y I golf con mi papá muy fiestero”</p>	<p><b>La mejor forma de recrearse era con su familia y compartir actividades pero también los amigos eran una parte importante en las actividades de recreación.</b></p>
<b>Paseos entretenimiento.</b>	<b>E4 ADRIANA</b>	<p>“Algunos fines de semana pues me gustaba ir a donde mis papas a descansar salir almorzar, a</p>	<p><b>Las actividades de recreación la compartían con su familia y sus amigas.</b></p>

		piscina iba a caminar a dar vueltas por el centro de villeta. Visitaba a mis tías a mis amigas almorzar. Cine con mis amigas a parques de diversiones y conciertos”.	
<b>familia y amigos</b>	<b>E5 CRISTOBAL</b>	“Normalmente hacíamos ejercicio los fines de semana, salíamos en familia o con amigos a comer a un restaurante. a bailar a cine también salíamos dos veces de vacaciones al año” .	<b>Estas actividades las comparte con su familia y son significativas en su vida.</b>
<b>actividad física</b>	<b>E6 LILIANA</b>	“Solía ir almorzar con toda mi familia y hacer aborrajado con hartos queso y bocadillo, se me hace agua a la boca. iva a ver Cine y al zoológico”	<b>Actividades de recreación saludables igual la familia es el centro de su vida.</b>

## Luego de migrar como era la recreación.

<b>Código</b>	<b>Ent</b>	<b>Texto</b>	<b>Comentario Memo</b>
<b>sólo trabajo</b>	<b>E1 JORGE</b>	“Ahora todo ha cambiado, no hago muchas actividades para recrearme primero por el tiempo, me la paso trabajando d sol a sol y lo segundo soy de pocos amigos acá en Venezuela”.	<b>El estilo de vida con relación a la recreación se ve afectado.</b>
<b>falta de tiempo horario laboral</b>	<b>E2 JORDAN</b>	“Cambia mucho! Por mi horario de trabajo porque hay una semana que trabajo de noche y otra semana pues trabajo de día.Cuando trabajo de noche no tengo actividades recreativas y cuando trabajo de día los domingos salgo de pesca con mi jefe”	<b>El estilo de vida con relación a la recreación se ve afectado.</b>
<b>amigos</b>	<b>E3 ANDRES</b>	“El tiempo de la familia cambia y se sustituye el tiempo con los amigos, ese tiempo que era con la familia lo ocupan los amigos. La parte social la disfruto Saliendo y conociendo.  En Estados Unidos no hacia actividades de recreativas pero si disfrutaba póker con mis amigos.  Brasil: Ciclo montañismo  México: Deje actividades ya que trabajo todo el tiempo. Ciudad complicada para recrearse. Desmejoria”	<b>La recreación la reemplaza los amigos y las actividades sociales.</b>  <b>Igual la parte recreativa varia cuando llega a México se afecta.</b>
<b>actividades sociales grupales</b>	<b>E4 CRISTOBAL</b>	“Llegando a México salíamos a sitios que no conocíamos actividades sociales con amigos”.	<b>Se disfruta en familia.</b>
<b>salidas y entrenamiento</b>	<b>E5 ADRIANA</b>	“Hay mucho que hacer, mi vida es mucho más activa acá salgo mucho a museos obras de teatro parques acuario al zoológico no hay palabras para describir lo que hago acá”.	<b>No ha variado este estilo de vida y lo disfruta más.</b>
<b>poco tiempo</b>	<b>E6 LILIANA</b>	“ <b>Súper diferente no es lo mismo, compartir con mi familia que con gente que acabas de conocer es super distinto son dos polos opuestos. Si salgo pero no como antes en mi Colombia</b> ”.	<b>Las actividades de recreación le hacen falta con su familia.</b>

### Como era la alimentación antes de migrar y los fines de semana?

Código	Entrevista	Texto	Comentario
la alimentación es casera y en compañía familiar.	E1(Jorge)	<p><b>Desayuno:</b> Cocinábamos en casa con mi esposa, al <b>desayuno</b> los huevitos chocolate jugo de naranja y el pan eso no podía faltar en el desayuno el fin de semana igual.</p> <p><b>Almuerzo:</b> En el almuerzo no podía faltar el corrientazo en un restaurante que quedaba diagonal a mi oficina.</p> <p>El fin de semana salíamos a restaurantes.</p> <p><b>Comida:</b> en la noche pues llegaba y mi esposa me tenía la comida normal y los viernes solíamos frecuentar un sitio de comidas rápidas como para salir de la rutina.</p>	<b>la alimentación era muy buena y lo disfrutaba con su esposa.</b>
alimentación balanceada	E2(Jordán)	<p><b>Desayuno:</b> Insulsos</p> <p><b>almuerzo:</b> balanceado de la casa normal me gustaba era muy balanceada.(iva almorzar a la casa todos los días)</p> <p><b>comida:</b> algo muy rápido pero de la casita.</p>	<b>Extraña la alimentación.</b>
comida tradicional familiar	E3(Andrés)	<p><b>Desayuno:</b> Recuerdo mucho la arepa antioqueña con queso colanta como me criaron.</p> <p><b>almuerzo:</b> Los fines de semana era de almuerzo típico familiar a las afueras de la ciudad llamese Cota Chia muy rico.y tambien</p>	<b>Las costumbres de la familia influyen en la Comida.</b>



		<p>cocinábamos en la casa.</p> <p>Y los días entresemana el corrientazo cerca de la oficina.</p> <p>comida: cualquier lo importante era desayunar bien y almorzar bien.</p>	
<p><b>comida tradicional colombiana</b></p> <p><b>espacios en la alimentación con amigos</b></p>	E4(Cristóbal)	<p>Entre semana el corrientazo, comida típica Colombiana, y me gustaba ir a Comer los jueves y los viernes con los compañeros de la oficina al Corral, y los fines de semana me gusta salir a comer comida argentina y distintos platos que nunca antes había probado.</p>	<p><b>La comida Colombiana lo desvela.</b></p>
<p><b>sitios de comidas</b></p> <p><b>comida casera</b></p>	E5(Adriana)	<p>Me acuerdo que me encantaba ir en Bogotá a Pizza 1969 y Creeps &amp; Waffles. Las sopas y las ensaladas esto los fines de semana pero a veces no podía todas las veces entonces cuando me iba para Villeta almorzábamos en la casa comida casera sopas y ensaladas y la siesta del almuerzo lo extraño bastante.</p> <p>Y entre semana como donde trabajo soy niñera lo que hagan como.</p>	<p><b>Extraña la Comida Colombiana</b></p>
<p><b>preferencias en la alimentación</b></p>	E6(Liliana)	<p><b>Se me aguan los ojos “me gustaba la bandeja paisa aborrajado y lo fines de semana ha veces salíamos como otros fines de semana cocinábamos cosas de la tierrita. Y entre semana pues almorzaba el típico corrientazo de 3.000 pero riko muy riko cerca</b></p>	<p><b>Recuerda con nostalgia la alimentación</b></p>

		<b>de la Clinica Valle de Lili (lo extraño).</b>	
--	--	--	--

**Luego de migrar como era la alimentación entre semana y un fin de semana**

<b>código</b>	<b>entrevista</b>	<b>texto</b>	<b>comentario</b>
<b>restaurantes comida típica colombiana</b>  <b>comida rápida</b>    <b>notable cambio en la comida</b>	<b>E1(Jorge)</b>	<p>El fin de semana frecuento restaurantes en lo posible que ha comida Colombiana pero no es ni parecida a la de Colombia.</p> <p>No cocino estoy solo, al desayuno un pan con mortadela un jugo y sale al almuerzo pues en la obra el cambio fue durísimo estuve como 6 meses con solo de estomago diarrea por el agua, un sitio que s una obra alejada de la ciudad, porciones diferentes mas grandes la forma como cocinan hay mucha harina y frutos y pues me siento pesado.</p> <p>El fin de semana frecuento restaurantes en lo posible que ha comida Colombiana pero no es ni parecida a la de Colombia.</p>	<b>La alimentación sufre cambios que afectan la calidad de vida del migrante.</b>
<b>cambios en la alimentación por horario nocturno</b>	<b>E2(JORDAN)</b>	Ahora que me vine para acá mi novia me cocina cuando estoy trabajando de noche, en la oficina almuerzo entre semana y pues no desayuno la verdad la comida acá es malísima!!!!!!!	<b>La alimentación no se ve afectada y trata de buscar las estrategias para mantener las costumbres alimenticias.</b>
<b>Alimentación variada y muy saludable.</b>	<b>E3(ANDRES)</b>	<p>En cada país fue diferente.</p> <p>Estados Unidos: Yo trataba de hacer cosas sanas en el apto. Comía bien.dieta bastante calórica la comía con mucha moderación. Entre nosotros</p>	<b>Variación de los alimentos.</b>

		<p>nos cuidábamos.</p> <p>Brasil: No tenía tiempo para cocinar pasa a ser comida de afuera, con la ventaja que era la comida balanceada mucha verdura entonces me gustaba. Comía bien.</p> <p>México: Ya al hacer familia. Entonces mi esposa cocina pero bien.</p>	
<b>comida típica internacional</b>	<b>E4(Cristóbal)</b>	<p>Comemos Comida internacional, suhi, comida picante mexicana Chiles esto es entre semana. Y entre semana comida ejecutiva cerca de la Oficina</p> <p>La comida es distinta entre semana no salgo como aca en la casa la comida es balanceada mucha fruta verduras y los fines de semana no voy a sitios de comidas rápidas no me gusta más bien voy a restaurantes cosas diferentes, comida italiana coreana española frecuento restaurantes distintos. Trato de experimentar cosas distintas.</p>	<p>En lo posible mantiene sus costumbres entorno de la alimentación.</p>
comida casera	E4 ADRIANA)	<p>En lo posible como lo que preparan en casa (yo vivo con una familia americana). Lo que es el desayuno el almuerzo y la comida es comida de acá pero es mucho vegetal y enlatado.</p> <p>Súper diferente no es lo mismo, compartir con mi familia que con gente que acabas de conocer es súper distinto son dos polos opuestos. Si salgo pero no como antes cuando vivía en mi Colombia.</p> <p>Entre semana como afuera un restaurante cerca de la Clinica donde trabajo bueno es rica pero me hace daño no se por que.</p> <p>Y los fines de semana con los colegas que vivo ,en ese aspecto me ha dado duro, hay un asiático, un Chileno y un Israeli.! Te imaginarás para ponernos de acuerdo.</p>	<p>Los estilos de vida de las personas que conviven con ella son totalmente diferentes se ve afectada la alimentación y la calidad del alimento que se come.</p>

Antes de migrar como era la actividad física entre semana un fin de semana?

<i>código</i>	<i>entrevista</i>	<i>texto</i>	<i>comentario</i>
<b>Caminata y deporte.</b>	<b>E1 (Jorge)</b>	Antes de irme caminaba bastante, los fines de semana por ejemplo salía a ciclo vía con mi esposa y entre semana caminaba para ir al transmilenio”.	<b>Realizaba actividad física en compañía de su esposa.</b>
<b>Trabajo cerca y deporte.</b>	<b>E2 (Jordán)</b>	“Todos los domingos jugaba futbol con mi hermanito “entre semana me iba caminando para el trabajo”.	<b>Relizaba actividad física como caminar todos los días al sitio de trabajo y el deporte hacia parte de la recreación.</b>
Amante al deporte	<b>E3(ANDRES)</b>	“Los fines de semana hacia ciclo montañismo en Tabio con mi papá y mis amigos y entre semana elíptica todas las mañanas”.	Andrés hacia deporte como ciclo vía y ejercicio cardiovascular era un habito.
Sedentarismo	<b>E4(Cristóbal)</b>	“La verdad no hacia ninguna clase de actividad física más bien he sido sedentario”.	No realizaba ningún tipo de actividad física.
Caminata Universidad.	<b>E4 ADRIANA)</b>	“Pues mi actividad física era en la Universidad ya que cambiaba de clase y tenía que caminar de edificio a edificio y siempre era retiradito los fines de semana hacia caminatas con mis amigas en Villeta pero no siempre”.Soy perezosa para eso.	
Caminata diaria y deporte	<b>E5 (Liliana)</b>	Salía a coger transmilenio y me tocaba caminar bastante a la autopista eso entre semana, y los fines de semana salía a trotar con mi perrita TOTA y mi prima.	Adriana realizaba actividad física caminando en la Universidad debido a que tenía que desplazarse para sus

clases.

**Luego de migrar como era la actividad física entre semana y los fines de semana.**

<i>código</i>	<i>entrevista</i>	<i>texto</i>	<i>comentario</i>
<b>Desplazamientos dentro de la ciudad en carro.</b>	<b>E1 (Jorge)</b>	“En la compañía me asignaron un vehículo y como es una ciudad grande donde vivo los sitios quedan lejos por ejemplo los fines de semana para ir a hacer mercado utilizo el carro para todo utilizo el carro entonces no camino para ir a mi trabajo recorro 70 km de ida y 70 km de vuelta entonces permanezco sentado todo el tiempo y para ir a recorrer la obra me llevo el carro”.	<b>Jorge se desplazaba en su carro a todo lado no caminaba.</b>  <b>no realiza ningún tipo de actividad física por ejemplo para realizar desplazamientos dentro de la ciudad el pone en uso el vehículo que le asigno la compañía, y lo mismo hace para ir a trabajar y desplazarse dentro de la obra en donde labora por tanto Jorge permanece sentado todo el tiempo.</b>
<b>el tiempo es limitado para realizar ejercicio.</b>	<b>E2 (Jordán)</b>	“No realizo ningún tipo de ejercicio el cambio fue tenaz, acá no me queda tiempo y para completar la gente acá en Venezuela no sabe que es el futbol no lo saben jugar”	<b>no practica su deporte favorito como es el futbol porque en</b>

			<b>Venezuela no saben que es el futbol tampoco practica ninguna otra actividad física por que el trabajo no se lo permite.</b>
<b>Familia por amigos diferentes experiencias en cada país.</b>	<b>E3(ANDRES)</b>	<p>“El tiempo de la familia cambia y se sustituye el tiempo con los amigos, ese tiempo que era con la familia lo ocupan los amigos. La parte social salir mucho.</p> <p>Estados Unidos no hacia actividades de recreativas.</p> <p>Brasil: Ciclo montañismo</p> <p>México: Deje actividades ya que trabajo todo el tiempo. Ciudad complicada para recrearse.Desmejoria total ”</p>	<b>el cambio se ve en México debido al trabajo y la ciudad.</b>
<b>No hay cambios.</b>	<b>E4(Cristóbal)</b>	“la verdad no he sentido cambios con respecto a eso”.	
<b>Combina la recreación con la actividad física</b>	<b>E4 ADRIANA)</b>	“la actividad física que practico ahora que vivo acá es salir a visitar museos entonces camino eso los fines de semana y entre semana nada	<b>.Adriana visita museos y manifiesta que camina para ir a visitarlos.</b>
<b>Caminata diaria y deporte</b>	<b>E5 (Liliana)</b>	“la verdad estando acá no práctico ninguna clase de ejercicio ni actividades que tengan que ver con	

actividad física”.

Salía a coger transmilenio y me tocaba caminar bastante a la autopista eso entre semana, y los fines de semana salía a trotar con mi perrita TOTA y mi prima.