



EL CHOQUE CULTURAL

A pesar de que quizás habéis planeado vuestra estancia en el extranjero desde hace mucho tiempo, dejar vuestro país y marchar de casa puede ser difícil y muy estresante. Es normal sentir ansiedad, tristeza y malestar en el proceso de adaptación a una nueva cultura. Esta situación se produce como resultado de encontrarse en un ambiente nuevo, diferente y desconocido; de conocer gente nueva, de adaptarse a una alimentación, unas costumbres, un idioma y unas normas sociales nuevas, etc., y al mismo tiempo, de encontrarse separado de la familia y los amigos. El choque cultural puede afectar a todo el mundo, incluyendo a los estudiantes internacionales.

¿Cuáles son los síntomas del choque cultural?

- Añoranza.
- Tristeza y sentimiento de soledad
- Dolor de cabeza, dolor de estómago y cansancio.
- Insomnio, dormir más de lo habitual y trastornos alimentarios.
- Sentimiento de enojo e irritación.
- Alejamiento de la gente y las actividades.
- Bajón del rendimiento académico y de trabajo, dificultades para concentrarse.
- Encontrar insuperables los pequeños problemas.
- Sentirse perdido y confundido.
- Dudar de la decisión tomada sobre la movilidad.

Etapas del choque cultural

La mayoría de gente pasa por todas las etapas del choque cultural, a pesar de que cada persona es diferente y experimenta las cosas a su manera. Las etapas habituales son:



1. Fase de luna de miel. Cuando llegáis a una nueva cultura, las diferencias os entusiasman. Os interesa descubrir cosas nuevas.
2. Fase de desintegración. Con el paso del tiempo, las diferencias culturales ya no os entusiasman y os provocan confusión, inseguridad y soledad. Necesitáis el apoyo familiar.
3. Fase de adaptación. En esta etapa os podéis sentir irritados y frustrados con las diferencias culturales que encontráis en el día a día. Puede ser que os sentáis enfadados u hostiles con la nueva cultura y hacéis comparaciones negativas con la vuestra. Es un proceso normal en que dais importancia a los valores de vuestra cultura, los entendéis y analizáis a partir de la nueva cultura y los relacionáis con lo que valoráis de vuestra cultura.
4. Fase de autonomía. Empezáis a aceptar las diferencias y os adaptáis al nuevo ambiente; sabéis como relacionaros con la gente y hacer amistades, y os sentís más seguros y capaces de afrontar situaciones nuevas. Empezáis a apreciar los valores de la nueva cultura.
5. Fase de independencia. Experimentáis un sentimiento de pertenencia y confianza. Sois capaces de valorar las diferencias y similitudes entre las dos culturas. Ya no os sentís solos ni aislados. Empezáis a sentirlos como en casa.

¿Qué puedo hacer?

A pesar de que el choque cultural es desagradable, es un proceso normal de adaptación a una nueva cultura. Aquí tenéis algunos consejos que os pueden ayudar a superar el choque cultural:

- Entended que lo que sentís es normal. Tened en cuenta los síntomas y las diferentes etapas.
- Mantened el contacto con la familia, pero intentad también hacer amistades en el nuevo país. Puede parecer difícil establecer amistad con gente de una cultura diferente, pero es una buena manera de entender la nueva cultura. Puede ser que encontráis apoyo en gente de vuestra propia cultura o de una de similar.
- Conoced otros estudiantes internacionales.



- Haced cosas que os gustaban hacer en vuestro país (deportes, voluntariado, música, proyectos en la comunidad, etc.).
- Leed y aprended cosas de la nueva cultura. Os puede ayudar a entenderla mejor.
- Relajaos. No deis demasiada importancia a los malentendidos u otras dificultades que podáis encontrar. Intentad superarlo y continuad adelante: miradlo como un proceso de aprendizaje.

Para acabar, recordad que la mayoría de gente sufre el choque cultural de una manera u otra. No lo consideréis un síntoma de haber tomado una decisión errónea, de ser débil o de que sois incapaces de superar situaciones como ésta. Los síntomas del choque cultural desaparecerán despacio, y esto os permitirá verlo como una experiencia útil de aprendizaje.

Si estos consejos no os parecen suficientes o se os presentan muchas dificultades con el choque cultural, podéis pedir una cita para hablar con un psicólogo del Servicio de Atención a los Estudiantes de la Universitat Rovira i Virgili: en el supuesto de que el catalán o el español no sean vuestras lenguas nativas, podréis recibir atención psicológica en inglés.