

Probablemente has escuchado el término “choque cultural” antes y a lo mejor piensas que no te afecta. Pero la verdad es que todos aquellos que se encuentran en el extranjero pasan por un proceso de adaptación a una nueva cultura. Las reacciones varían entre una suave irritación a un trauma extremo. Cuando te insertas en una nueva cultura foránea, las señales y las pistas sobre las que normalmente te basas ya no están presentes. Tu rutina cambia completamente y puedes tener que habituarte a una falta de privacidad o espacio personal. Necesitarás aprender nuevas estructuras y respetar nuevas reglas. Algunas personas experimentan el choque cultural de una manera tan fuerte que creen que deben regresar a casa, pero todo el proceso de adaptación cultural no es más que un rito de paso, y debes estar preparado para experimentar una gran diferencia.

Choque cultural o fatiga cultural: ¿qué es esto?

Cuando te mudas a un contexto cultural drásticamente diferente, de un momento a otro tu perspectiva del mundo es inapropiada. No solo tienes que aprender rápidamente sobre la cultura del país anfitrión, sino que también necesitas ajustar tu propio comportamiento y tolerancia para poder funcionar de manera efectiva. La fuente de tu choque cultural puede surgir de las diferencias marcadas en cualquiera de las siguientes áreas de la vida, o en todas: costumbres, creencias, ceremonias y rituales, instituciones sociales, valores morales, ideales, modos de comportamiento aceptados, ideas y patrones de pensamiento, leyes, idioma y las artes. Desde el transporte público y la acomodación hasta la seguridad y la vida social, todo puede ser significativamente diferente. El término “choque cultural” se describe como el estrés producto de todos estos cambios, pero debido a que suele considerarse que el término conlleva una connotación negativa, algunos expertos prefieren usar el término “fatiga cultural”, mientras que otros se refieren a esta reacción como una desorientación cultural o “choque del cambio”. **(Observa el Iceberg cultural al final de este artículo).**

Las etapas del choque cultural

El choque cultural es una parte del proceso completamente natural de adaptación cultural. Sociólogos, antropólogos y psicólogos han dividido el choque cultural o el fenómeno de fatiga en cuatro etapas. La etapa de luna de miel, la etapa de ansiedad, la etapa de rechazo o regresión y la etapa de adaptación. Los expertos coinciden en que la mitad de la batalla contra el choque/fatiga cultural está ganada cuando sabes lo que te está pasando. Miremos entonces los cuatro etapas más comunes:

- **La etapa de luna de miel:** al fin estás en el extranjero después de tanta preparación y anticipación. ¡No puedes esperar a ver, sentir, saborear y experimentarlo todo! Las personas parecen amigables (no están molestas) y relajadas (no ineficientes). Disfrutas el mundo viéndolo a través de los ojos de un recién casado. Tienes grandes expectativas y un panorama positivo. Este periodo puede durar desde unas cuantas semanas hasta un mes, pero inevitablemente una desilusión está en camino.
- **La etapa de ansiedad:** en esta etapa te enfrentas a la construcción de una nueva estructura social para reemplazar la que dejaste atrás. Quizá reacciones a las pequeñas dificultades como si fueran grandes catástrofes. Tal vez busques a expatriados para reforzar una actitud de “nosotros contra ellos”. En esta etapa de crisis, cualquiera de los siguientes síntomas pueden presentarse: nostalgia, aburrimiento, abstinencia, insomnio o somnolencia, pérdida del apetito, comer o beber compulsivamente, irritabilidad, comportamientos machistas o paternalistas, sentimientos negativos acerca de los anfitriones nacionales y su cultura, pérdida de la habilidad para trabajar con efectividad, enfermedades físicas, etc.
- **La etapa de rechazo o retorno:** tu ansiedad se agrava al tener constantemente que enfrentar problemas que no puedes definir. Las cosas no funcionan: la burocracia del gobierno es frustrante, el acceso a Internet es esporádico y usar el teclado internacional es difícil. Los objetos se dañan con frecuencia y los reparaciones son de mala calidad. Las calles no coinciden con los mapas y no te puedes comunicar adecuadamente (¿acaso puede alguien hablar inglés?). La tensión y la ansiedad empiezan a acumularse. Tus nuevos amigos de las primeras semanas han desaparecido y continúan con sus vidas. Eventualmente rechazas lo que has adoptado en estas dos primeras semanas y anhelas la forma en que las cosas se hacen en casa. Algunas personas manifiestan un comportamiento antisocial como el aislamiento o la rudeza. Otros buscan un puerto seguro, por ejemplo, un club internacional. Algunas personas nunca van más allá de esta etapa, aún

viviendo por años en ultramar. Otros pueden partir durante esta etapa. No hay que tener vergüenza de regresar a casa sabiendo que diste lo mejor.

- **La etapa de adaptación:** te recuperas gradualmente. Empiezas a sentirte menos aislado y sin esperanza. Tienes la habilidad de elogiar a las personas en el idioma local, parar un taxi y regatear con los comerciantes. Experimentas con mesura el biculturalismo y la aceptación de las diferencias entre las dos sociedades. Nadie espera de ti una total asimilación o la aprobación de prácticas cuestionables, en caso de presentarse. En cambio, descubres un punto medio en el cual estar cómodo. Algunas personas incluso sobresalen en esta etapa, definiendo su modo de andar en la nueva cultura anfitriona y sintiéndose a gusto. Nota que aún después de esta etapa, es posible tener una “recaída” en la ansiedad o el retorno. Una vez tu primer bajón se ha superado, recuerda que puedes tener otros y quizá sean más severos. Mantén presente que usualmente alcanzarás la gloriosa etapa cuatro, para finalmente adaptarte. **(Observa la Curva en U de adaptación al final de este artículo).**

¿Cómo lidiar con el choque cultural?

El choque cultural es como cualquier enfermedad, tiene síntomas y curas. Trata de hacer las paces con el hecho de que el ajuste no sucederá de la noche a la mañana, sino que tomará tiempo y esfuerzo. Aquí hay algunos consejos para adaptarse.

- **Ir con la corriente:** cuando te encuentras siendo prejuicioso, simplemente trata de aceptar los diferentes valores y comportamientos de la cultura anfitriona. Trata de entender la cultura local en lugar de juzgarla.
- **Participación:** en vez de sentarse en tu apartamento o casa a pensar en tu estado de ánimo afligido, sal y socializa con los locales. Involúcrate inscribiéndote a una clase o grupo. Participa y ten en mente que tú eres un estudiante de la cultura local, en la que cada experiencia es una oportunidad para aprender.
- **Tolerancia:** sin duda, muchas cosas te parecerán raras al principio. No sobrexamines los comportamientos locales y sus costumbres. Te presente que aunque estos parezcan distintos, no son ni mejores ni peores que los tuyos.
- **Idioma:** siempre ayuda el entender, como el hablar el idioma. ¿A quién le importa si tu pronunciación o gramática son confusas? Tus esfuerzos serán apreciados y te ayudarán a conectarte.
- **Encuentra a un anfitrión nacional simpático:** los expatriados son de ayuda pero usualmente reman en el mismo bote que tú. Un anfitrión nacional puede proveerte mejor información acerca de tus inquietudes. ¿Qué puede ser mejor para tu experiencia en general, que tener un amigo que conoce tu nuevo país de adentro hacia fuera?
- **Recopila información:** nunca pierdas tu curiosidad, te revelará el porqué las personas se comportan como lo hacen. Un interés en su historia, geografía, política, religión y normas culturales te ayudará a apreciar y ajustarte a tu nuevo entorno.
- **Tómate un descanso:** date un día libre. Hornea un pastel de manzana. Toma un baño caliente. Escucha tu música favorita. Haz algo solo para ti que sea típicamente norteamericano.
- **Mantén contacto con la familia y los amigos:** escribir o hacer una cita en Skype con casa puede ayudarte a enfrentar el choque. Ten cuidado, de todos modos, de no alarmar a tus familiares acerca de situaciones culturales sobre las que no pueden actuar o entender. Mantener un diario o blog también es una buena idea.
- **No idealices tu vida en tu hogar:** aunque quizá quieras mantener el contacto con la familia y los amigos, y puedas añorar algunos elementos de tu vida en casa, no te pongas de mal humor o emplees mucho tiempo idealizando la cultura de tu país.
- **Acepta que el choque cultural es un proceso y que podrás superarlo:** lo más valioso que puedes hacer por ti es aceptar que el choque cultural es inevitable. Sea suave o fuerte, tendrás que pasar por un largo proceso de adaptación a la cultura que te hospeda. Entender las fases, reconocer los síntomas y moverse a través de los procesos confiando en que la total adaptación está a unas cuantas semanas de distancia.
- **Entender el choque cultural es una parte importante de tu conjunto de habilidades profesionales internacionales:** una vez te encuentras en el extranjero, has ganado experiencia de primera mano acerca del proceso del choque cultural. Demuestra tu entendimiento a empleadores potenciales; muestra que reconoces las etapas del choque cultural, sus síntomas y curas. Esto es valioso en cualquier lugar de trabajo internacional.

¿QUIERE RECIBIR MÁS INFORMACIÓN SOBRE IR AL EXTRANJERO?

MyWorldAbroad tiene todo lo que usted necesita. Regístrese para tener acceso LIBRE en www.myworldabroad.com/register

Los derechos de reproducción de esta *Guía práctica* son otorgados a instituciones con licencia de sitio para *MyWorldAbroad.com*
© Intercultural Systems / Systèmes Interculturels (ISSI) Inc.

Conclusión

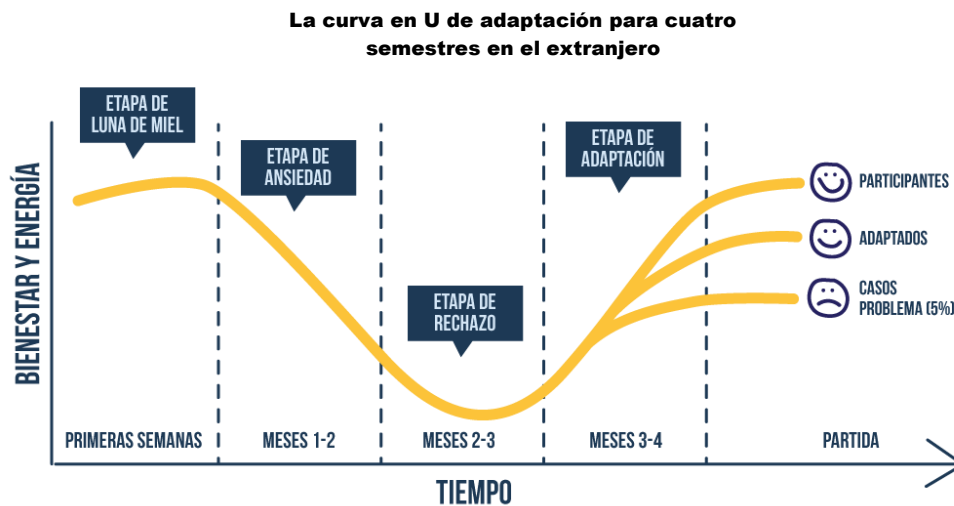
No importa cuantos libros o videos observes acerca de tu cultura anfitriona, aterrizar será una experiencia completamente diferente. Desde tu primer contacto con los alrededores es que tu adaptación cultural empieza. Motivación,

comprensión y sentido del humor serán tus mejores amigos durante este proceso. ¡Te deseamos la mejor de las suertes con tu aventura intercultural y esperamos que sientas la verdadera satisfacción al llegar a la etapa final de adaptación!

La curva en U de adaptación: cuatro semestres en el extranjero

En los años 50, el sociólogo noruego Sverre Lysgaard construyó un modelo visual con las etapas del ajuste cultural. La curva en U de adaptación revela el progreso desde la euforia inicial antes de llegar, pasando por las etapas de ansiedad y crisis, hasta llegar finalmente a la adaptación e integración. El siguiente diagrama es nuestra interpretación del original de Lysgaard y está

enfocado en los cuatro semestres en el extranjero. Este diagrama te ayudará a mantener presentes las cuatro partes del proceso de adaptación, en la medida que vas haciendo la maleta y te diriges a ultramar. Si te vas al extranjero por más de un año completo, puedes esperar que las primeras fases o etapas tengan la misma duración, y el ajuste final ha de extenderse.



El iceberg cultural

Cuando vemos un iceberg, lo primero que observamos es la parte que sobresale en el agua. En realidad, este trozo del iceberg representa solo una pequeña parte de un conjunto mucho más grande.

Las culturas también siguen este principio general. Las características que son obvias a los novatos (aquellas "sobre el agua") representan la punta del iceberg. Arte, idiomas, interacciones sociales y tradiciones pueden verse a este nivel de la superficie. Pero estos elementos están directamente asociados con otros más profundos y menos visibles de la cultura, aquellos que reposan bajo la superficie. Esta parte del iceberg representa los valores más arraigados, las creencias y los puntos de vista. Los comportamientos observables son un resultado directo de esta realidad invisible, pero se necesita de un esfuerzo para entender o incluso reconocer esta conexión. Cuando

te acercas a una nueva cultura, ten en cuenta que no solo estás enfrentándote con la "punta del iceberg". Esto te permitirá asegurar un camino hacia el entendimiento real intercultural en vez de ser solamente una observación e interacción superficial. Ten presente también que la cantidad de tiempo empleado en el extranjero es un gran factor en esta ecuación. Entre más sea el tiempo que emplees en tu país anfitrión,

mejor y más profundo será tu entendimiento de su cultura. Una visita en las vacaciones de primavera te mostrará la cultura superficialmente, mientras que si empleas más tiempo en el extranjero, más será tu acceso a la cultura de una manera profunda.



¿QUIERE RECIBIR MÁS INFORMACIÓN SOBRE IR AL EXTRANJERO?

MyWorldAbroad tiene todo lo que usted necesita. Regístrese para tener acceso LIBRE en www.myworldabroad.com/register

Los derechos de reproducción de esta *Guía práctica* son otorgados a instituciones con licencia de sitio para MyWorldAbroad.com
© Intercultural Systems / Systèmes Interculturels (ISSI) Inc.