



CHOQUE CULTURAL

Nombre: Jean Max Janvier

Español CLES

Profesor: Mariana Frontini

Fecha: 10/10/2014

Choque cultural

1. Introducción
2. Definición de cultura
3. Relación entre idioma y cultura
4. Definición del término
5. Sus síntomas
6. Las cinco etapas del choque cultural
7. Recomendaciones para afrontar el choque cultural
8. Conclusión

Introducción

Son muchas las circunstancias que llevan a una persona a dejar su país. Unos salen voluntariamente, otros se ven forzados a hacerlo por amenazas o razones políticas. Otros más van en busca de mejores oportunidades laborales, económicas o de estudios.

Inicialmente, este desplazamiento puede comenzar como una aventura o meta por lograr, la cual permite conocer personas nuevas, lugares nuevos, otra cultura, idioma y entorno social, e incluso en algunos casos salvaguardar la vida, pero con frecuencia, después de un tiempo la ilusión por lo novedoso pasa; es entonces que algunas personas pueden experimentar alteraciones emocionales: síntomas depresivos, ansiedad, problemas físicos y psicosomáticos. Y es que las consecuencias de la migración pueden ser dolorosas o confusas para unos, mientras que para otros no, dependiendo de la identidad de la persona migrante, de su capacidad para soportar el estrés continuo, la cultura de procedencia y sus recursos personales para elaborar el duelo por aquello que se ha dejado. De estos factores, así como de sus experiencias previas de vida, dependerá la adaptación a la cultura de arribo.

Para entender bien este concepto de choque cultural, vamos a definir el concepto de cultura y también vamos a ver la relación entre idioma y cultura.

Definición cultura

Según la enciclopedia libre de Wikipedia, la cultura es el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad se manifiesta. Como tal incluye lenguaje, costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias. Desde otro punto de vista se puede decir que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano. El concepto de cultura es fundamental para las disciplinas que se encargan del estudio de la sociedad, en especial para la psicología, la antropología y la sociología. Así, en relación con esta definición, podemos decir que hablar de idioma es hablar de cultura también, ya que están ligadas.

Definición del término

Por otra parte, Choque cultural es un término utilizado para describir la ansiedad y los sentimientos (de sorpresa, desorientación, confusión, etc.)

causados en un individuo por el contacto con un medio social totalmente distinto, por ejemplo, en otro país. Se relaciona frecuentemente con la incapacidad de asimilar la nueva cultura, creando dificultades en saber qué es apropiado y qué no. Frecuentemente se combina con un fuerte rechazo (moral o estético) a ciertos aspectos de la cultura ajena. En resumen: es la ansiedad producida por la pérdida del sentido de qué hacer, cuándo hacer, o cómo hacer las cosas en un nuevo ambiente. Este término expresa un sentimiento de falta de dirección porque uno no conoce qué es apropiado) o inapropiado en el nuevo lugar. Se presenta generalmente después de las primeras semanas de haber llegado a un nuevo sitio.

Sus síntomas

Uno puede empezar a comprender este fenómeno por los síntomas que se manifiestan en los inmigrantes como son la tristeza, la soledad, la melancolía, la preocupación por la salud, quejas, dolores y alergia, insomnio, deseos de dormir demasiado o poco, cambios de temperamento, depresión, vulnerabilidad, sentimientos de impotencia, rabia, irritabilidad, rechazo, resentimiento, poco deseo de relacionarse con otros, mucha identificación con su cultura o idealización del país de origen, miedo de resolver problemas simples, falta de confianza en nosotros, sentimientos de estar inadecuado, inseguridad, desarrollo de estereotipos sobre la nueva cultura, obsesión con la limpieza, nostalgia de la familia, sentimientos de marginalización, explotación y abuso.

Pero no es obligatorio que un extranjero pase por todos estos síntomas del choque cultural. Según mi experiencia y de las conversaciones que tuve con mis paisanos haitianos las más frecuentes son: tristeza, soledad, melancolía, preocupación por la salud, dolores, etc.

Etapas del choque cultural

Así, podemos hablar de las etapas del choque cultural: la primera es la etapa de luna de miel, la cual me encanta porque en esta etapa recibimos todo lo nuevo como estupendo, lo malo es que no dura mucho tiempo, sólo unas cuantas semanas.

Luego, viene el choque cultural, no sé cuánto tiempo dura sino depende de la personalidad de la persona.

Después hay un período de negociación en el que la gente trabaja para resolver las diferencias culturales. Yo creo que estoy entre el choque cultural y este periodo de negociación para resolver las diferencias.

Finalmente viene la aceptación. Con esta, la gente se da cuenta de que hay cosas buenas y malas en la cultura, y que es posible trabajar con ella.

Sin embargo, existe una quinta etapa que se nota cuando la persona regresa a su país de origen, que es el choque de retorno. Esto pasa cuando nosotros regresamos a nuestro país de origen y encontramos que las cosas no son iguales. Empezamos a ver, por ejemplo, que algunas de las nuevas costumbres que hemos desarrollado no van con nuestra cultura de origen.

Recomendaciones para afrontar el choque cultural

¿Cómo uno puede afrontar esta situación?

Como dijimos al principio, eso depende sobre todo de la identidad de la persona migrante y de su capacidad para soportar el estrés continuo pero hay algunos consejos como por ejemplo:

- ¡No olvidar todas las cosas positivas que tú tienes!
- Recuerda que siempre hay recursos que tú puedes utilizar
- Sé paciente, el acto inmigratorio es un proceso de adaptación a las situaciones nuevas, va a tomar cierto tiempo.
- Aprende a ser constructivo contigo mismo. Si encuentras un ambiente que no es favorable, no te trates tú también de la misma manera. Esto quiere decir: se generoso contigo mismo, no te trates duramente.
- Aprende a incluir de forma regular actividades físicas en tu calendario. Esto te va ayudar a enfrentar la tristeza y la soledad de una manera más constructiva. Por ejemplo, camina, haz ejercicios, nada, en mi caso es el baile lo que practico (salsa, merengue, bachata)
- Hacer relajación y meditación ha demostrado ser muy positivo para las personas que están pasando por momentos de estrés como en el caso de nuevos inmigrantes.
- Mantente en contacto con tu propio grupo étnico. Esto te va a dar un sentimiento de pertenencia y te va a reducir los sentimientos de soledad y alineación.
- Mantente en contacto con la nueva cultura. Prepárate bien en la lengua. Participa como voluntario o en actividades de la comunidad que te permitan practicar la lengua que estás aprendiendo. Esto te va a ayudar a adquirir más destrezas en el lenguaje y va a darte un sentimiento de ser útil a una causa.
- Permítete sentirte triste por lo que haz dejado atrás, tus amigos, tu familia, etc.

- Tienes que enfrentar el duelo que trae el dejar el país de origen. Trabaja en aceptar la nueva situación y enfócate en utilizar todo tu potencial para salir adelante.
- Préstale atención a tus relaciones familiares y trabaja para mejorarlas, ya que te van a servir de apoyo en estos momentos difíciles.
- Establece metas pequeñas o a corto plazo y evalúa tus logros.
- Establece medidas para corregir las cosas que no te satisfacen al cien por ciento.
- Mantén la confianza en ti mismo o continúa con tus ambiciones y tus planes para el futuro.
- Si te sientes con demasiado estrés, busca ayuda. Siempre hay una persona o un servicio disponible para atenderte.

Para concluir, podemos decir que, aunque no es fácil enfrentar el choque cultural, ya que es una experiencia dolorosa y lo peor es que sus síntomas pueden aparecer en diferentes momentos, no importa el número de años que tenga la persona migrante viviendo en el país ajeno, por otro lado es una buena experiencia porque es una gran oportunidad para redefinir nuestros objetivos en la vida, también una gran oportunidad para aprender a integrar diferentes perspectivas. De hecho puede llevarnos a desarrollar más conciencia de nosotros mismos y estimular nuestro crecimiento personal.