



Choque cultural

Cuando se deja el hogar para viajar a un nuevo país, naturalmente también se llevan la personalidad y las costumbres culturales. Al llegar a un nuevo país con una cultura diferente, es posible experimentar una amplia variedad de sentimientos y reacciones. Por ejemplo, puede sentirse confundido, nervioso, irritable, inseguro y dependiente de otros. Si experimenta estas sensaciones, probablemente tenga un **choque cultural**.

El choque cultural es una reacción normal y la mayoría de la gente lo sufre de una manera u otra al llegar a Australia. Recuerde que muchos australianos nacieron en el exterior. Dichos australianos provienen de aproximadamente 200 países de todo el mundo. Usted no es el primer recién llegado y no está solo.

Aunque sobrellevar un choque cultural requiere un esfuerzo especial, es importante que recuerde que no está solo con sus sentimientos de angustia. Durante las primeras semanas y meses en un nuevo país, la mayoría de la gente atraviesa reacciones similares; es una respuesta normal a un cambio drástico en el medio ambiente físico, social y cultural.

Generalmente, el choque cultural consta de cuatro fases. Si las entiende, podrá tener un mejor control sobre sus sentimientos y experiencias.

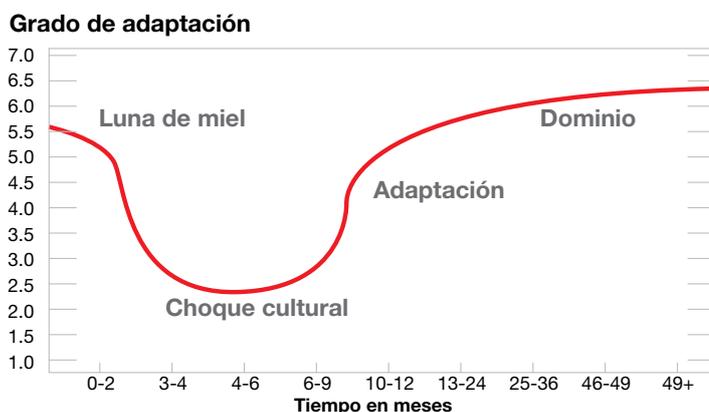
Fase 1: Luna de miel (euforia): Al llegar a Australia es posible que tenga muchas esperanzas y grandes expectativas. Todo le parece fascinante e interesante.

Fase 2: Choque/crisis cultural (frustración): Está absorbido por muchos problemas prácticos, como encontrar vivienda y empleo o inscribirse en clases de inglés. Puede experimentar sentimientos de desilusión, frustración, vergüenza, miedo, enojo, culpa, nostalgia, irritabilidad o depresión. Es posible que también sufra falta de sueño, fatiga, pérdida del apetito y apatía.

Fase 3: Adaptación (recuperación): Comienza a sentirse más en control a medida que mejora su dominio del inglés y tiene más experiencia de vida en Australia. Es posible que todavía sienta cierta inseguridad y baja autoestima. Sus expectativas no se cumplen con facilidad.

Fase 4: Dominio (biculturalismo): Se ha establecido una rutina. Se ha acostumbrado más al idioma, los hábitos, costumbres, alimentos y habitantes de su nuevo país. Se siente más cómodo y acepta que Australia es su hogar. Puede llevar cinco años o más llegar a esta etapa. Tenga paciencia y recuerde que no está solo.

Modelo de la curva U de adaptación a una cultura extranjera



Todos pueden estar orgullosos y cómodos con sus propios orígenes culturales. Con la mente abierta y buena disposición puede aprender a respetar y apreciar la sociedad australiana y también a compartir su cultura con los australianos. A continuación encontrará una lista de sugerencias para sobrellevar su nueva situación.

Escuche, observe y mantenga la mente abierta

Es posible que no conozca las reglas sociales de Australia. Trate de escuchar con cuidado lo que la gente dice y observe el lenguaje corporal. Aprenderá cómo comunicarse tanto verbal como no verbalmente de manera apropiada.

Haga preguntas

Pregúntese si el comportamiento que ve tiene sentido en la cultura australiana, aunque le parezca raro o incorrecto. Si ve o pasa por una situación que no entiende, recuerde que puede deberse a que no tiene suficiente información. Hágale preguntas a alguien en quien confía. En general, su asistente social podrá ayudarlo o recomendarle a alguien para que lo ayude.

Mantenga el sentido del humor

Es probable que se equivoque cuando explore su nueva cultura. El hecho de poder reírse de alguna de estas equivocaciones, lo ayudará a aprender, adaptarse y disfrutar la experiencia en general.

Ansiedad y frustración

Aprender a desenvolverse con eficacia en una nueva cultura no es fácil. Los significados en situaciones interculturales a veces pueden no ser claros. En este tipo de situaciones, es natural sentirse ansioso y frustrado. Si reconoce estos sentimientos como una parte normal de la experiencia de reasentamiento, podrá sobrellevarlos mejor.

Participe en su comunidad

Es muy valioso experimentar y comprender una nueva forma de vida en una cultura diferente. Trate de hacer un esfuerzo para conocer gente y participar en su comunidad, ya que esto lo ayudará a aprender acerca de la cultura australiana y a compartir su cultura con los australianos. Salga, haga trabajo voluntario y manténgase ocupado con actividades de la comunidad.

Participe en actividades que hagan crecer sus esperanzas para un futuro mejor

Trate de considerar al período inicial como solo una fase de su vida, el comienzo de sus esperanzas para un futuro mejor. Tome clases de inglés. Estas clases no solo le permitirán aprender el idioma, sino que le darán acceso a su comunidad y mejorarán su autoestima.

Haga algo especial para usted habitualmente

Haga ejercicio. Salga a caminar, correr o andar en bicicleta. Encuéntrese con amigos. Retome un hobby antiguo o comience algo que siempre quiso probar pero que nunca tuvo la oportunidad de hacer, por ejemplo, plante una huerta, aprenda a tocar un instrumento musical, a pintar o a practicar un deporte.



Australian Government

Department of Social Services

Producido por la Organización Internacional para
las Migraciones en nombre del Departamento
de Servicios Sociales de Australia

