



Choque cultural



Es natural llevar con usted mismo algunas formas de hacer las cosas cuando deja su hogar y viaja a un nuevo país.



Llevará consigo:

- Su personalidad e identidad: quién es usted
- Sus costumbres culturales: cómo vive su vida





Cuando llegue a un país nuevo con formas diferentes de hacer las cosas, podría sentirse:

- Confundido
- Nervioso
- Irritable
- Con incertidumbre
- Dependiente de los demás



Si esto le sucede, podría estar experimentando un choque cultural.

El choque cultural es normal.



Le ocurre a la mayoría de las personas cuando llegan a Australia o a cualquier país nuevo.



No está solo.

Es una reacción normal ante los grandes cambios en su vida.

4 etapas del choque cultural

1

Por lo general, hay 4 etapas del choque cultural:

Luna de miel: todo es nuevo y emocionante.

2

Choque cultural: todo es extraño y confuso.

3

Ajuste: se está acostumbrando a la nueva manera de hacer las cosas.

4

Dominio: se es más hábil en hacer las cosas de la nueva manera.



Conocer más sobre estas etapas le ayudará a manejar mejor los sentimientos y experiencias que pueda tener.

1

Luna de miel



Cuando llegue a Australia, tendrá:

- Muchas esperanzas
- Grandes expectativas



Todo le parece emocionante e interesante.

2

Choque cultural



Estará ocupado con diversas situaciones:

- Cosas que necesita hacer
- Problemas que necesita resolver:
 - Encontrar una casa para vivir





- Encontrar un trabajo



- Ir a la escuela para aprender inglés



Podría sentirse:

- Decepcionado



- Frustrado



- Avergonzado



- Asustado



- Enojado



- Culpable



- Triste



También podría:

- Extrañar la vida anterior en su antiguo hogar



- Tener problemas para dormir o sentirse muy cansado



- Perder el apetito y no querer comer



- Sentir que no le importa



Ajuste



Ha tenido más experiencias.



Su nivel de inglés está mejorando.



Comienza a sentirse más en control.

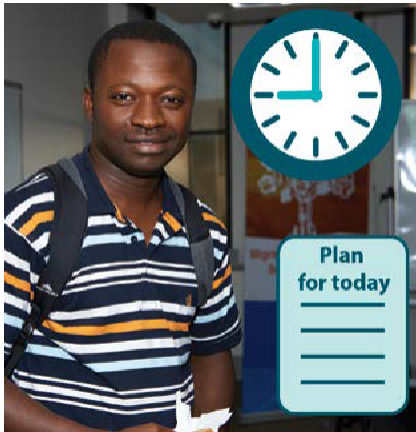


Aún podría tener dudas acerca de algunas cosas.

Es difícil cumplir con sus expectativas.



Dominio



Ahora cuenta con una rutina.



Se ha acostumbrado a la forma en que se hacen las cosas en su nuevo país.



Esto incluye:

- Idioma



- Hábitos



- Costumbres



- Alimentos



- Personas

Adaptarse a su nueva vida



Todos pueden estar orgullosos de su propia cultura y antecedentes.



También puede compartir su cultura con los australianos.

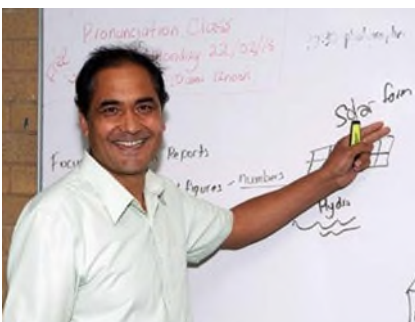


Hay cosas que puede hacer para adaptarse a su nueva vida.

Observe, escuche y mantenga una mente abierta



Podría no estar del todo seguro sobre las reglas sociales en Australia.



Las personas se comunican de diferentes maneras:

- Verbalmente: mediante el habla y la palabra
- No verbalmente: lenguaje corporal y gestos



Intente escuchar atentamente lo que la gente dice.



Observe el lenguaje corporal. Preste atención a la forma en que las personas usan las siguientes partes del cuerpo:

- Cara
- Ojos
- Cuerpo
- Manos



Puede aprender más sobre cómo las personas se comunican.

Haga preguntas



Podría ver a la gente hacer cosas en Australia que le parezcan extrañas o incorrectas.



Lo que ve seguramente sea normal en Australia.

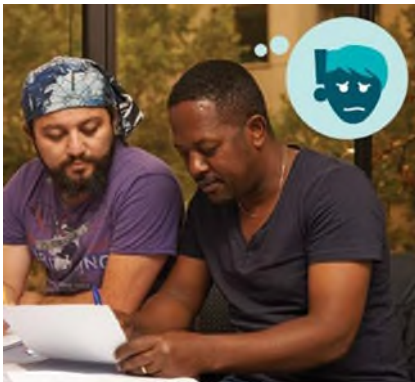


Podría no entender algo que está sucediendo porque no sabe lo suficiente al respecto.



Pregunte a personas en las que confíe sobre las cosas que no comprenda.

Conserve su sentido del humor



Es muy probable que cometa errores mientras se acostumbra a su nueva vida y cultura.



Si puede reírse de sus errores, le ayudará a:

- Aprender
- Adaptarse
- Disfrutar de la experiencia en general

Ansiedad y frustración



Aprender a adaptarse a una nueva cultura no es fácil.

Cuando interactúa con personas de otras culturas, puede ser difícil comunicar lo que realmente quiere decir.



Si esto sucede, podría sentirse:

- Ansioso: preocupado por que las cosas salgan mal
- Frustrado: molesto porque no puede cambiar las cosas



Si comprende que estos sentimientos son normales, podría ser capaz de manejarlos mejor.

Involúcrese en su comunidad



Hay mucho valor en intentar:

- Entender una nueva cultura
- Experimentar una nueva forma de vida



Intente:

- Salir



- Conocer gente nueva



- Hacer voluntariado: realizar trabajo no remunerado que ayude a otros



- Participar en actividades y eventos comunitarios



Esto le ayudará a:

- Aprender sobre Australia



- Compartir su cultura con los australianos

Haga cosas que le den esperanza para un futuro mejor



Recuerde sus primeros días en Australia como una etapa de su vida: el inicio de su esperanza para un futuro mejor.



Asista a clases de inglés.



Las clases:

- Le permitirán ser parte de la comunidad



- Mejorarán su autoestima: cómo se siente acerca de la persona que es.

Haga algo especial para usted de forma regular



Haga ejercicio:

- Salga a caminar o correr
- Ande en bicicleta



Encuentre tiempo para sus amigos.



Pruebe un nuevo pasatiempo: algo que le guste hacer porque lo disfruta o vuelva a hacer un viejo pasatiempo.



Podría:

- Plantar un huerto



- Aprenda a:
 - Tocar un instrumento musical
 - Pintar un cuadro
 - Practicar un deporte

Edición revisada (April 2025)