

¿Qué es el *shock cultural*?

Antes de abandonar tu país, puede que imaginaras tu futura estancia en Granada como una etapa especial en tu vida y como un gran paso para conocer otras ciudades, universidades, formas de divertirse, o simplemente “cambiar de aires”. Pero al cambiar de cultura es posible que te encuentres algo desorientado y solo. Esto es completamente normal: ten en cuenta que al dejar tu país, te has alejado de la gente y las circunstancias en las que has aprendido a convivir en sociedad durante años. El impacto de este cambio suele llamarse *shock cultural*.

¿Cómo se manifiesta el *shock cultural*?

Este fenómeno suele manifestarse de diferentes formas:

- Arrebatos de cólera ante pequeños inconvenientes.
- Irritabilidad.
- Sentirse triste la mayor parte del tiempo.
- Llanto inexplicable.
- Aburrimiento.
- Echar mucho de menos a la familia.
- Un nuevo e intenso sentimiento de lealtad a tu propia cultura.
- Comer en exceso o pérdida de apetito.
- Necesidad de dormir más de lo habitual.
- Dolores de cabeza.
- Dolores de estómago.
- Excesiva preocupación por pequeños dolores.
- Pérdida de habilidad para trabajar con efectividad.
- Dificultad a la hora de concentrarse.
- Excesiva preocupación por la higiene.

Esta es una lista extensa de los posibles síntomas tras el cambio de cultura. Pero no tienes que padecer todos ellos para estar experimentando un *shock cultural*. Puede que tan solo unos pocos ítems se adapten a lo que sientes – incluso únicamente un par de ellos-. Por supuesto, si padecías algunos de estos problemas anteriormente (como dolores de cabeza o de estómago) es conveniente visitar a un médico antes de atribuirlo a un posible *shock cultural*.

¿Cómo afrontar el *shock cultural*?

Puedes hacer muchas cosas para tratar de superar el *shock cultural*, como alguna de las siguientes sugerencias. Probar varias de las posibles estrategias será más efectivo que probar tan solo una. E incluso aunque no estés experimentando un *shock cultural*, puedes prevenir la aparición de sus síntomas con las siguientes sugerencias.

- **Mantente activo.** Pasa parte del tiempo fuera de tu cuarto o piso. Observa a los españoles en su propia cultura. Intenta buscar rasgos comunes o prácticas culturales similares a las tuyas. Visita parques, bibliotecas, eventos deportivos o centros comerciales. Mira. Escucha. Aprende. Este proceso incrementa tu conocimiento con respecto a los españoles y hace más fácil el entender las diferencias en hábitos, costumbres y relaciones sociales.
- **Haz amigos españoles.** Conoce a gente española. Haz preguntas. Trata de responder a preguntas sobre tu propio país, de tal forma que tú y tus amigos españoles podáis comparar vuestra forma de vida. También ayuda el hacer amigos de tu propia u otras culturas, para así poder comparar vuestras impresiones.

· **Lee.** En la universidad tienes a tu disposición numerosas revistas gratuitas para estudiantes. También encontrarás libros interesantes y prensa diaria en tu biblioteca. Su lectura puede servirte para entender con mayor profundidad la cultura española.

· **Haz ejercicio físico.** Encuentra alguna actividad física con la que disfrutes. El ejercicio puede ser una forma adecuada para aliviarse de las preocupaciones. La gente suele correr en parques, por la calle y en instalaciones deportivas. También es frecuente el uso de la bicicleta, incluso dispones de algunos carriles exclusivos para ello. Aunque se ha de tener cuidado con el tráfico, circulando en bicicleta podrás disfrutar la ciudad de una forma diferente.

· **Trabaja el idioma.** Uno de los pasos más importantes que puedes hacer para facilitar tu adaptación es mejorar tu español. Es más fácil aprender los detalles de la cultura cuando sabes cómo se usa su lenguaje. Permanece atento a frases nuevas o inusuales. Pregunta sobre palabras que no entiendas. Muchas personas estarán encantadas de explicarte palabras que sean novedosas para ti, así que no dudes en preguntar cuando no entiendas algo.

· **Conoce a otros estudiantes internacionales.** En la Universidad de Granada estudian miles de estudiantes de otros países. Seguro que muchos de ellos están experimentando los mismos problemas de ajuste que tú puedes tener. Habla con ellos sobre cómo están manejando el cambio de cultura.

· Recuerda a tu familia. Si tu familia vino contigo a España recuerda que ellos también pueden estar experimentando un shock cultural. Puede que les ayude que les animes a seguir las mismas sugerencias que te proponemos.

Si viniste solo a España, recuerda que tu familia quedará saber de ti. Escribir o llamarles regularmente ayudará a mantener tu relación con ellos y a no sentirte solo en ningún momento. El e-mail puede ser tu mejor aliado: cada centro universitario cuenta con salas de informática con conexión a internet disponibles para los estudiantes.

· Sé paciente. El shock cultural es algo que muchos estudiantes internacionales experimentan de alguna forma mientras están aquí. Recuerda que el problema no es permanente. Sencillamente sé consciente de lo que te está pasando, y date tiempo para superarlo.

Recursos a tu alcance



Universidad
de Granada



· **Guía para estudiantes extranjeros de la UGR** (información sobre transportes, asistencia sanitaria, alojamiento...).
(En español) <http://www.ugr.es/~wderecho/Guiaex/Indice.htm>
(En inglés) <http://www.ugr.es/~wderecho/Guiaex/Zindice.htm>

· **Clases de español para extranjeros** Centro de Lenguas Modernas **UGR** <http://www.ugr.es/~clm/>

· Instalaciones deportivas UGR

Campus de Fuentenueva (Paseos Universitarios)

958 24 31 43 / 958 24 42 98.

Campus de Cartuja 958 24 28 92.

· Asociaciones de estudiantes UGR

<http://cidu.ugr.es/asociaciones/asociaciones.html>

· Centro cultural Casa de Porras de la UGR

958 22 44 25 <http://www.ugr.es/~ccucp/>

· **Agenda cultural de C@MPUS**, revista electrónica de la **UGR** <http://www.ugr.es/~campus/agenda.html>

· Periódico on-line de Andalucía

Ideal de Granada <http://www.ideal.es>

El shock cultural

Cómo convivir en una nueva cultura

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

Abuso sexual	Organización del tiempo
Ansiedad a hablar en público	Qué te ofrece el GPP
Ansiedad ante los exámenes	Relaciones con compañeros de piso
Depresión	Relaciones con la familia
Estrés	Relaciones de pareja
Exámenes tipo test	Trastornos de la alimentación
Hábitos de estudio	Uso y abuso de sustancias



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

Hospital Real s/n
958 24 85 01 · 958 24 63 88
www.ugr.es/~ve/gpp.html
gpp2@ugr.es