

B.- Evitando la falta de entendimiento transcultural
Siete Ideas para desarrollar actitudes de adaptación transcultural

- 1.- Aprende el lenguaje para utilizarlo. El lenguaje es la llave para envolverte mejor en la nueva cultura. Aunque no puedas hablar perfectamente la lengua, tus esfuerzos por intentar comunicarte son y van a ser muy apreciados. Aprender una lengua requiere repetir, preguntar para que explique y pronuncien y volver a comprobar.
- 2.- Estate atento. Está despierto y dispuesto a aprender; no asumas que conoces todo y que dominas todas las situaciones. Escucha, observa detenidamente, presta atención a la comunicación no verbal.
- 3.- Suspende y elimina todo tipo de juicios y etiquetas. Nuestra tendencia es etiquetar todo como bueno o malo. Observa y describe, acepta y evalúa, pero que esto no sea impedimento para entender y participar plenamente en la nueva cultura.
- 4.- Trata de Empatizar. Significa ponerse en el sitio de la otra persona e intentar mirar a las situaciones bajo o desde su perspectiva.
- 5.- Reconoce y acepta que la ansiedad es algo natural y normal. Cuando intentamos comunicarnos dentro de otra cultura y con otra lengua las cosas no suelen ser fáciles. En el proceso de comunicación se van a producir momentos de estrés debido al propio ejercicio de comunicar y entender. Sé abierto, ríete de tus propios errores, no te importe correr riesgos...todo esto te ayudará a aceptar y minuspotenciar la ansiedad.
- 6.- Se honesto. Si estas confundido o no has entendido es mejor admitirlo que pretender que todo está bien.
- 7.- Trata de envolverte en la cultura. Muestra deseos de aprender sobre la gente y su cultura, participando en su vida diaria, en su comunidad. Aprovecha las oportunidades para compartir sobre tu trasfondo, sobre ti mismo. Aprovecha a involucrate en actividades que puedan mostrarte formas de comportamiento que te ayuden a involucrarte más en la comunidad (probar su comida, bailar con sus bailes, etc.).