

## Barreras culturales y trabajo en otra cultura

Tres barreras principalmente dificultan y atentan contra el trabajo en otra cultura:

- a.- El shock cultural
- b.- La falta de capacidad de comprensión intercultural
- c.- El etnocentrismo

### A: el Shock Cultural.

Todos cuando viajamos a otros lugares y otras culturas somos candidatos a pasar por el impacto que el cambio de cultura, el cambio de situación, la desorientación de vivir en tu propio mundo produce conforme van pasando los días en la cultura que visitas.

Con toda seguridad, cada uno de vosotros sufrirá un impacto (predecible y esperable) al vivir en otra cultura. Este impacto puede desembocar en generar comportamientos y actitudes negativas, o bien, puede dar lugar a desarrollar modelos de trabajo positivos.

Después de pasar las primeras semanas en un hotel de un país cualquiera, fascinado por la novedad, rodeado de personas que son educadas y disponibles, serviciales, ¿qué pasa una vez que abandonamos esta vida fácil e intentamos vivir en la sociedad normal del país?... Lo que vamos a ver no pretende ser estrictamente exacto, explico situaciones ideales que han sido elaboradas a partir observación de comportamientos de extranjeros en países que les han acogido.

Entonces, después de un tiempo en un país, en otra cultura, vamos a sufrir una transformación, vamos a dar un giro vital a nuestra existencia; vamos a pasar por un ciclo al que hemos sido llevados por la inercia del impacto con otra cultura. Este ciclo lo llamamos el Shock cultural.

¿Cómo es el proceso?

Cuando vives en un país diferente te encuentras con.

- diferencias físicas importantes: la salud, la enfermedad, el clima, calor, humedad, fatiga, comida, agua, higiene (los baños...).

- diferencias en lo que te rodea: carreteras, caminos, modo de conducción, calles, tiendas, dinero, publicidad, etc.
- diferencias de cultura: costumbres, hábitos, creencias, etiqueta, modos, lengua, tradiciones, comunicación no verbal distinta, religión, etc.

## TODAS ESTAS DIFERENCIAS CAUSAN DESORIENTACIÓN.

Estas experiencias vividas el extranjero las vive e interioriza produciendo ciertas reacciones; propongo tres tipos de reacciones a este impacto cultural:

A: Encapsularse, es decir, vive encerrado con otros de su mismo país que también están en este país, a gusto por compartir con ellos los símbolos y comportamientos de su propia cultura. Construye una fortificación a su alrededor evitando al máximo los contactos con los otros de la otra cultura. Reduce al mínimo el contacto con la gente local y con la cultura local. Sólo se reúne con los de su cultura y país creando o levantando “pequeñas Españas o americas, holandas, etc”.

Es decir, después de sentir ansiedad y desorientación su reacción ante tal impacto cultural ha sido:

- HUIR, sintiendo Rechazo, Encerrándose en sí mismo, Aislándose de las personas y cultura del país anfitrión y sufriendo un proceso de Regresión interior, de mirar hacia adentro para encontrar placer en un ámbito que considera no placentero.
- Luchar: mostrando Hostilidad hacia el Otro, Enfado hacia la situación que vive, poniéndose a la Defensiva, etc.

Esta REACCIÓN es la más común.

B.- Cosmopolizarse, es decir, ajustarse tanto a la gente local como a los extranjeros que viven en el mismo país receptor; ajustarse a la cultura local; intentar mantener un pie en mi cultura y otro pie en la cultura local y en el mundo local. Aprender a vivir en el mundo que estás eligiendo (ser bicultural).

Es decir, después de sentir ansiedad y desorientación su reacción ante tal impacto cultural ha sido:

Optimismo, mantener una Mirada Positiva, intentar encontrar puentes que conduzcan hacia la Empatía, mostrar Curiosidad e Interés por aprender algo que

funciona a otros de esa cultura, Aceptar lo que probablemente es extraño, Buscar educación Transcultural y Contacto Transcultural. Saber Enriquecerse con el Otro.

Esta REACCIÓN es la más satisfactoria y gratificante.

C.- Mimetizarse , es decir, adoptar la cultura local como totalmente propia evitando mantener contacto con la cultura de tus compatriotas.

Es decir, después de sentir ansiedad y desorientación su reacción ante tal impacto cultural ha sido:

Te conviertes en un “nativo”, llegar a ser un “quiero ser un nativo pero no puedo”. Vives una bonita historia de amor con la cultura nativa; adoptas el estilo de vida, la comida, los vestidos, imitas la forma de hablar....Pides cambiarte de ciudadanía para pasar a ser ciudadano del país que te acoge; puede que te cases con una persona de la cultura local, etc.

Este tipo de reacción es bastante raro que se produzca. Personalmente veo algunos puntos no positivos en esta respuesta.

Vamos a ver ahora Cuatro Etapas por las que se pasa en un Shock Cultural

Realmente estas etapas son parte de un ciclo que va desde la entrada a la comunidad hasta la salida de ella y regreso a la propia cultura.

1.- La luna de miel.

El reciente llegado se va fijando en las similitudes con su cultura, disfruta viendo las diferencias, le gusta la novedad de vivir aprendiendo cómo manejarse en esta cultura. Es la etapa en la que se comporta como un “turista”: todo es precioso, sorprendente, diferente y encantador. No tiene la responsabilidad de “funcionar bien” dentro de la cultura; es como un visitante, un ignorante de la gravedad de la diferencia.

2.- Hostilidad.

El personaje ya ha pasado un tiempo en la cultura receptora y ahora se le va exigiendo que “funcione bien”, aunque se da cuenta de que no puede hacerlo muy bien. Las pequeñas diferencias de la cultura ahora han cobrado un nuevo significado y esto cada vez le incomoda más. Se empieza a frustrar porque no puede comunicar suficientemente bien y lo que hace no lo hace tan adecuadamente como para estar bien hecho. Entonces comienza a odiar la diferencia.

Aquí es cuando su hostilidad empieza a ser transferida a la gente del país. Comienza a estereotipar comportamiento, a encontrar faltas, a criticar la forma en que los nacionales hacen las cosas. Este es un momento peligroso pues está cayendo en picado desde su Luna de Miel y si no tiene cuidado, puede comenzar a vivir como un extranjero en ese país (con el proceso de encapsulación) o bien puede abandonar la cultura y el país.

3.- Ajuste Es un proceso gradual. Una vez que la persona se da cuenta de lo que está pasando entonces debe ir pensando en cambiar algunas de sus actitudes para llegar a ser una persona transculturalizada en este país. Es el momento de empezar a empatizar con la gente del país, a encontrar vías de conocimiento; es el momento de darse cuenta de que la gente tiene sus propias formas de hacer las cosas. Como se da cuenta que tiene que aprender prácticas y formas diferentes, entonces, va a comenzar a apreciar la diferencia y a ajustarse a ella. Lo no familiar se torna en familia poco a poco; deja de sentirse sólo y desamparado. Comienza a ver los comportamientos de los nativos como normales y no como ridículos y sin sentido. Comienza a emplear mucho tiempo en aprender la lengua de forma eficiente.

4.- Adaptación Comienza a sentirse cómodo utilizando la lengua de los anfitriones, relajado ante las formas culturales de comportamiento, etc. Como persona bicultural o transculturalizada tiene una pierna en cada cultura y no comete torpezas que puedan estorbar a una segunda cultura anfitriona. Ha dejado de sentir miedo a relacionarse con los anfitriones y ahora vive y comparte tiempo con ellos de forma desahogada. Se siente como en casa en esta cultura anfitriona; este es el momento en que comienza disfrutar de la diferencia ; comienza a preguntarse por qué ya no se siente como un extraño en esta cultura, a llegado a ser una persona bicultural.

Este es el estado ideal de estancia en una cultura; siempre se pueden volver a tener momentos de shock cultural y comenzar a sentir hostilidad y volver a ajustarse, pero cada vez los periodos de reajuste se irán haciendo más pequeños y menos costosos.



### Síntomas de Stress cultural y de Shock Cultural

La enfermedad de “quedarse en casa”....

Aburrimiento

Desánimo

Sueño excesivo (necesidad de dormir)

Necesidad de comer y de beber compulsivamente

Irritabilidad

Exagerada y obsesiva observación por la limpieza (concepto de peligro/contaminación).

Estrés contra la Pareja marital o compañero de hogar.

Se generan tensiones familiares que desembocan en conflictos

Chauvinismo exagerado (lo de mi país es lo mejor)

Creación de estereotipos de los anfitriones.

Hostilidad contra los anfitriones.

Pérdida de la habilidad de trabajar eficientemente.

### Estrategias de control y Medicina Preventiva.

A.- Identifica varias personas que puedan ayudarte a explicar cosas, que te den explicaciones de las cosas, es decir, incrementa tu conocimiento.

B.- Busca información y obra en base a ella. Aprende el lenguaje para usarlo, aún cuando no lo domines perfectamente. Tus esfuerzos en el lenguaje van a ser muy apreciados. Continua o prosigue relacionandote. Participa en la vida diaria de la comunidad.

C.- Duerme lo suficiente, haz ejercicio y cuida la nutrición. Para que el cuerpo y la mente funcionen en interdependencia necesitan que todas sus partes estén perfectamente balanceadas.

D.- Examina tus expectativas de ti mismo y de tus vecinos; ponte a ti mismo en el lugar del otro y mira a las situaciones desde su perspectiva. Márcate metas realistas y tiempo realista para conseguirlas.

E.- Date cuenta de tus “soliloquios” y mantelos positivamente. Reconoce que la ansiedad es natural. Lo que estas experimentando es normal. Muchas veces no es facil, pero puede ser hecho.

F.- Ten algún contanto con tu país: compatriotas, música, comida, etc.

G.- Agrandá tu autoconfianza; aprecia las pequeñas victorias, haz elecciones y toma decisiones, enseña a alguien algo.

H.- Mantén cerca tu sentido del humor. Puede que tus desalientos se conviertan en historias divertidas después de un tiempo. No pierdas la habilidad de asumir riesgos, pero también acepta con humor los propios fallos; la risa puede ayudarte a luchar contra la ansiedad.