



Choque cultural y datos de contacto

Preparación



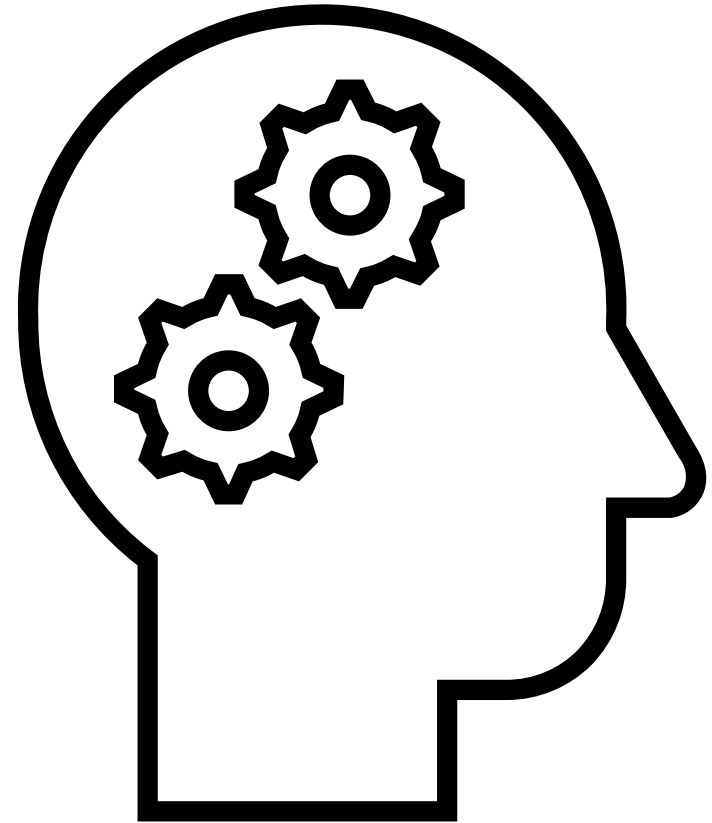
1. Preparación mental

Minimiza el choque cultural



2. Arreglos prácticos

Evitan problemas posteriores



Choque cultural

¿Qué es?

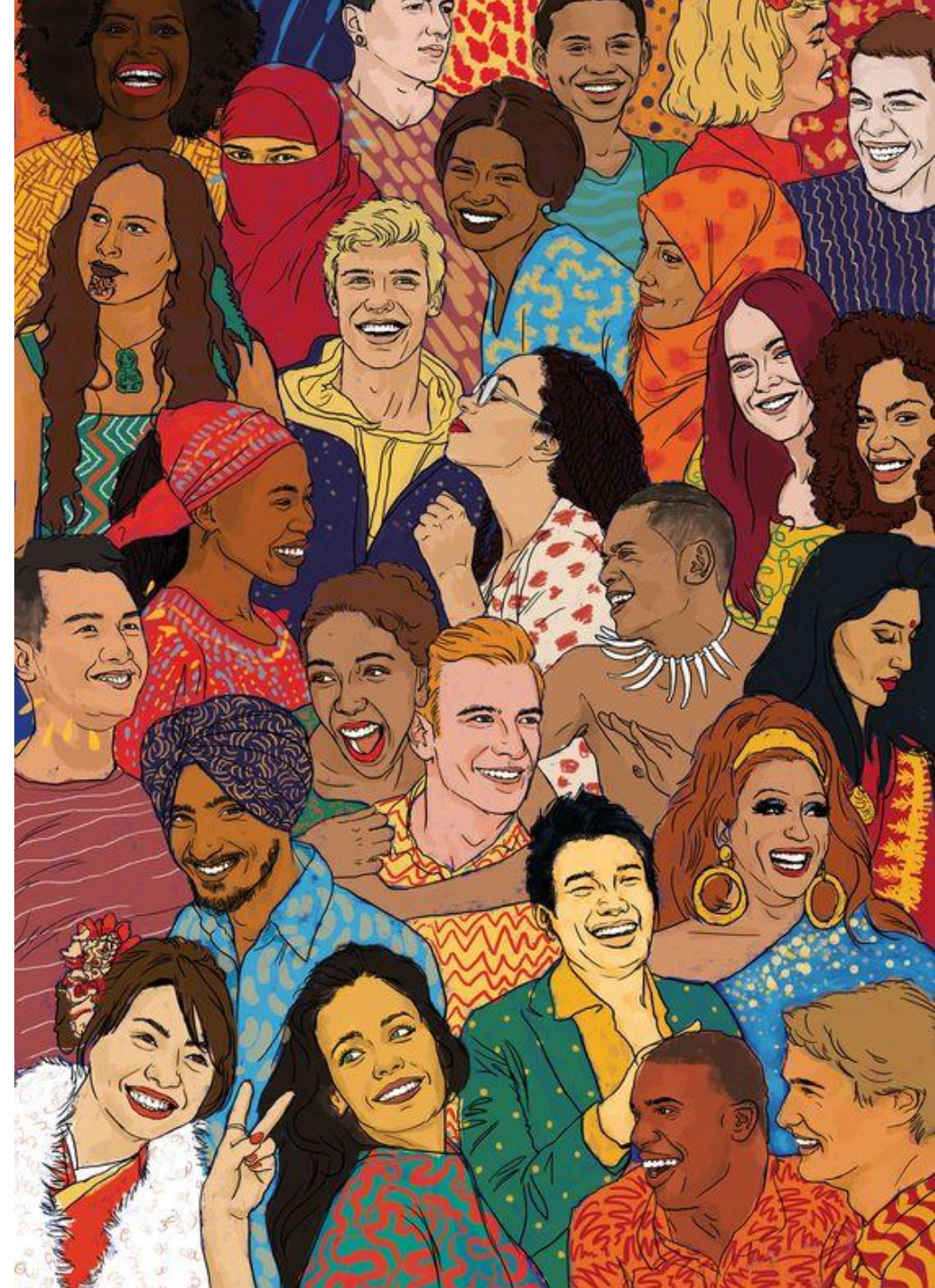


Desorientación que se experimenta al entrar en una nueva cultura y permanecer por un largo período en ella.

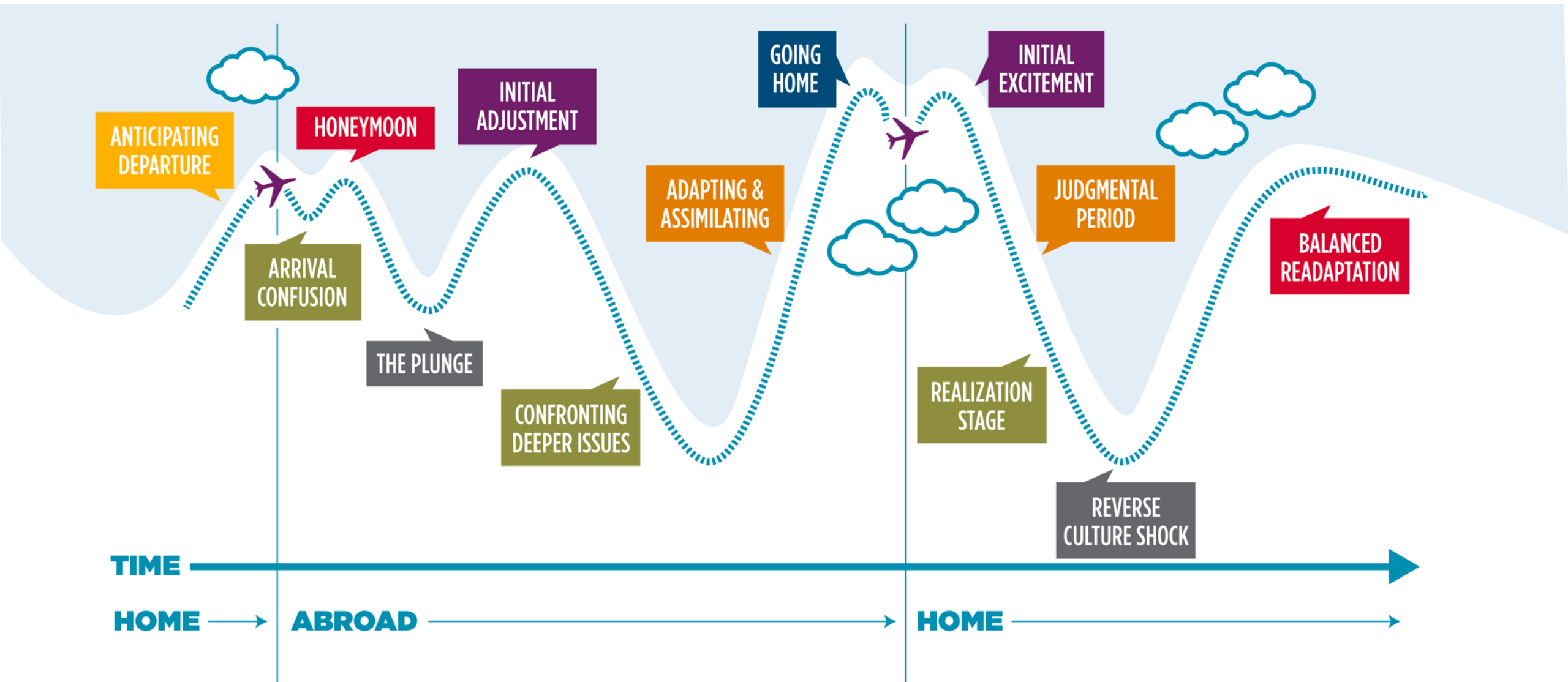
Cultura

Sistema de comportamientos aprendidos característicos de una sociedad:

- Costumbres, creencias, ceremonias, rituales.
- Instituciones, religión, conocimientos, valores, leyes.
- Lenguaje, artes, instrumentos.



Etapas del Choque cultural



Fase I: Luna de Miel

Síntomas:

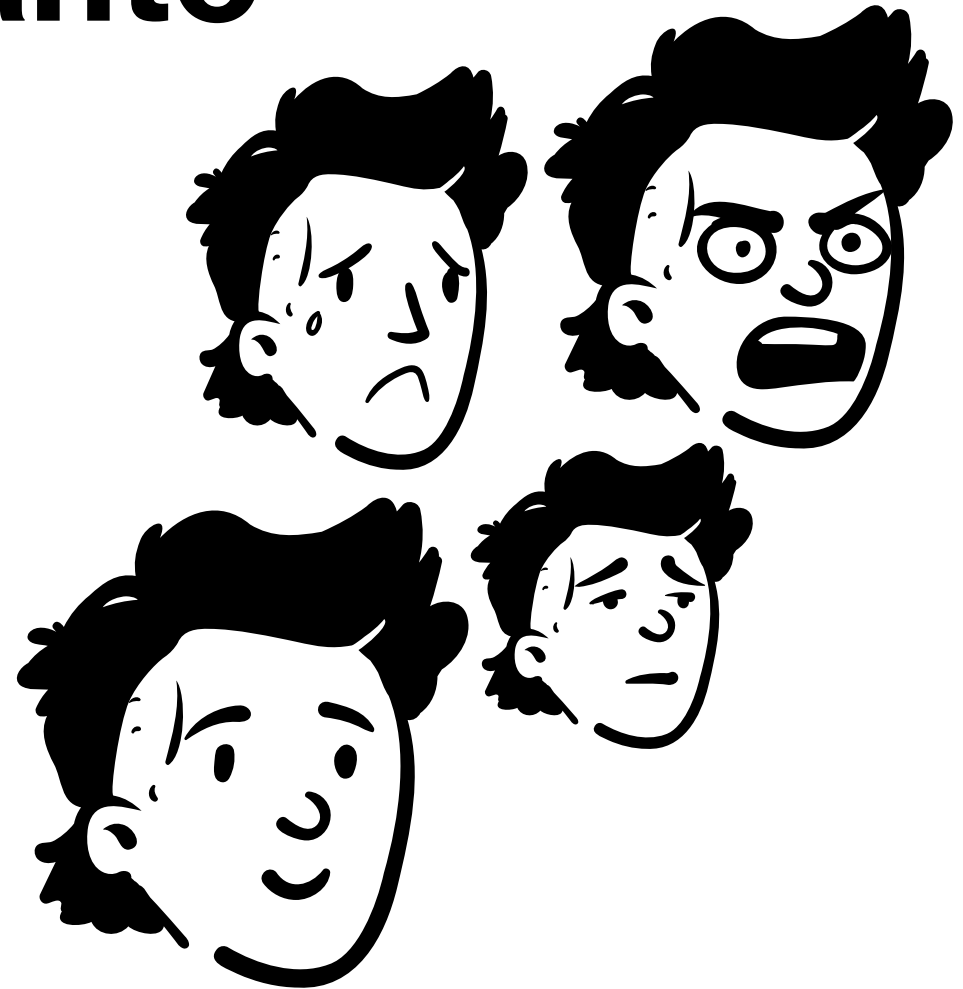
- Mucha energía
- Ambición
- Fascinación con el ambiente, la gente y las similitudes entre las dos culturas.



Fase II: Desencanto

Síntomas:

- Irritabilidad
- Fatiga
- Cambios alimenticios
- Confusión
- Insomnio



Fase III: Choque cultural

Síntomas:

- Llanto
- Ira
- Depresión
- Nostalgia (homesickness)
- Aislamiento
- Dependencia
- Somatización





Fase IV: Adaptación

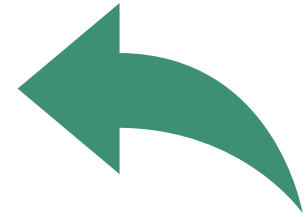
Síntomas:

- Alegría
- Productividad
- Disfrute de la nueva cultura
- Manejo eficiente

Choque cultural a la inversa

Posibles dificultades al regresar al país:

- Personales/Familiares
- Culturales/Sociales
- Laborales/Profesionales
- Educativos
- Políticos



Estrategias para superar

Estrategias erróneas	Estrategias funcionales
Aislamiento total	Parcial/Temporal
Comportamiento agresivo	Comportamiento asertivo
Cultura a través de estereotipos	Analizar cultura objetivamente
Dependencia	Independencia

Otras recomendaciones

- Hacer ejercicio
- Practicar meditación o relajación
- Dormir bien, con elementos adecuados
- Organizar el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso
- Comer alimentos sanos y balanceados
- No olvidarse de sus amigos, familiares y conocidos en Colombia



¿A quienes puedes contactar?

Equipo de movilidad



Yadira Mogollón
Jefe de Movilidad
Académica



Flor Alba Soto
Asistente Administrativa



Anderson Henao
Gestor de Movilidad
Académica - Incoming



Angélica Cuevas
Gestora de Movilidad
Académica - Outgoing



Valeria Olarte
Gestora de Movilidad
Académica - Outgoing

¿Dónde nos puedes encontrar?

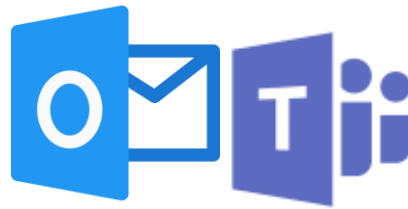
Oficina presencial



Bloque AU, piso 1 - Carrera 1° N° 19-27
Tel: + 57 (601) 3394949
Ext. 2028/3694/2130



Correo y Teams



Puedes escribirnos vía correo electrónico o al chat de Teams al usuario:

oiaoutgoing@uniandes.edu.co

Redes Sociales



@INTERNACIONALIZACION_UNIANDES



@SENECA.POR.EL.MUNDO

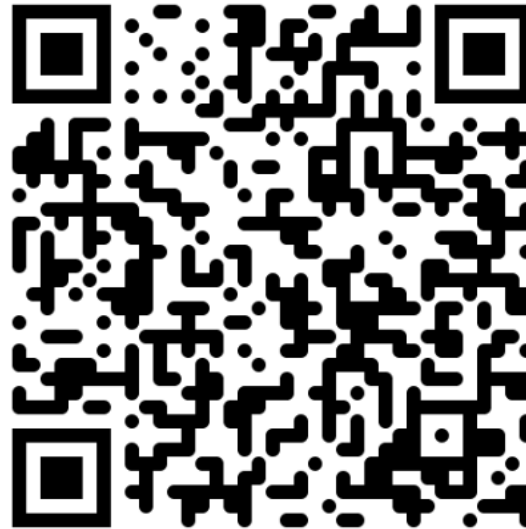


¿A quienes puedes contactar?

Deca de estudiantes Uniandes



Pagina principal de la Decanatura de
Estudiantes Uniandes
Te brindara herramientas, cursos o citas
para cualquier novedad que presentes



Pide una cita de consejería con la
decanatura
<https://decanaturadeestudiantes.bookeau.com/#/login>



Calle 18A No. 1-19 este, Casita Amarilla
+57 (601) 3394949 Ext.2230