

CHOQUE CULTURAL



CHOQUE CULTURAL

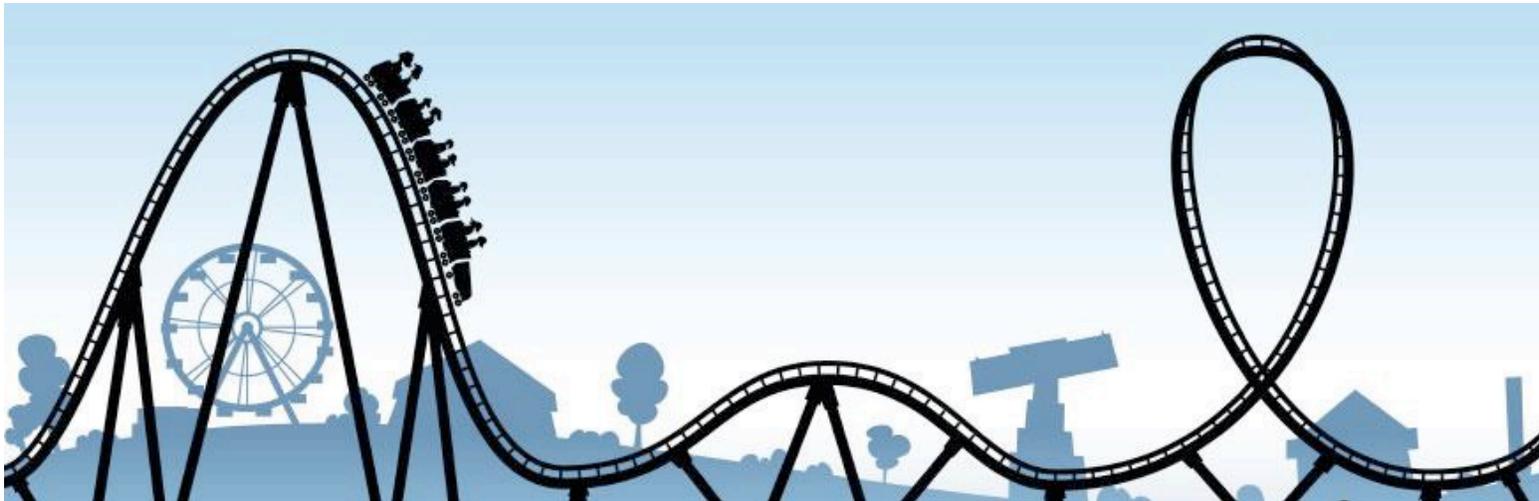
**1. Preparación
Mental**

→ **Minimiza el choque cultural**

**2. Arreglos
prácticos**

→ **Evitan problemas posteriores**

Choque cultural



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

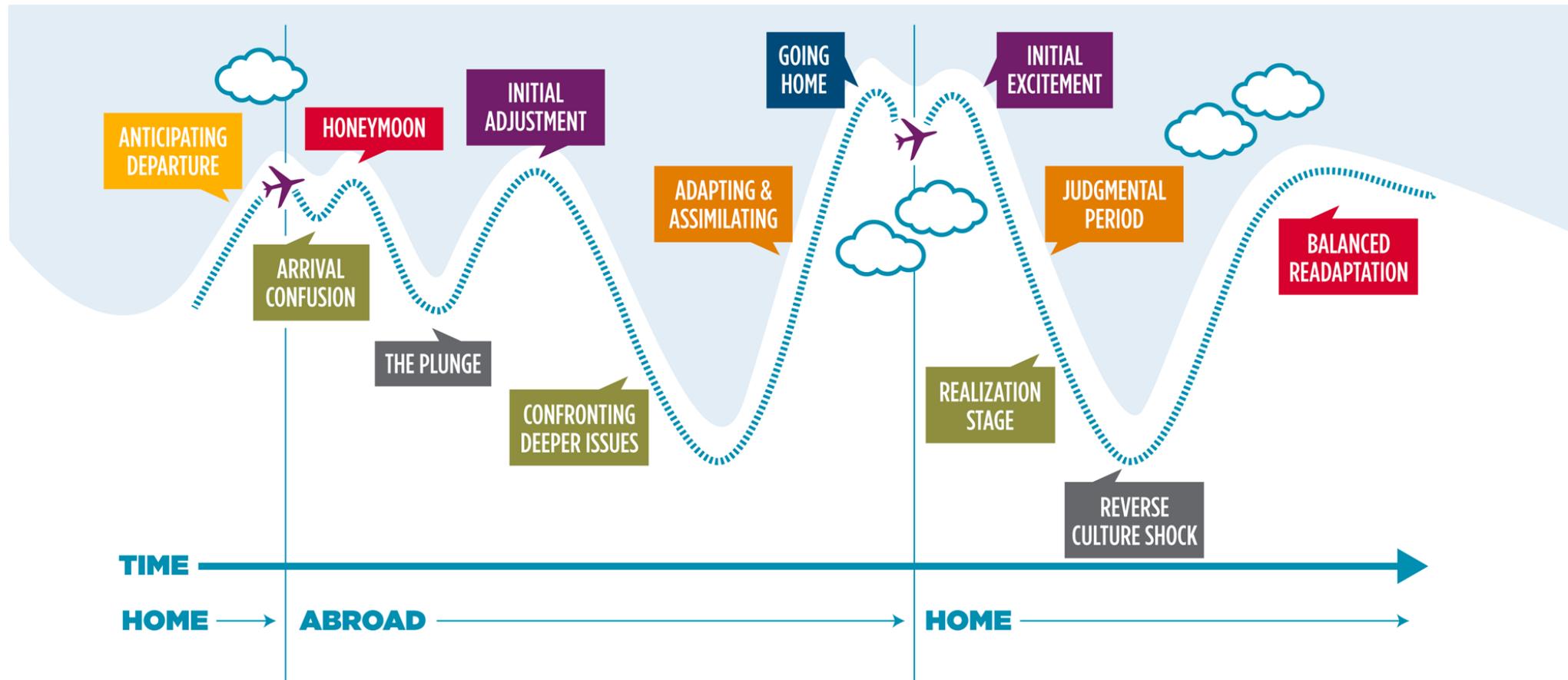


Cultura

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

¿Dónde nos puedes encontrar?



Recuerda que nos puedes contactar:

oiamobility@uniandes.edu.co

oiamobilityinfo@uniandes.edu.co

<https://www.facebook.com/internacionalizacionuniandes>

https://www.instagram.com/internacionalizacion_uniandes/

Bloque ÑL

Calle 19 N°1-67

+ 57 1 3394949 Ext.

2028/3694/2130

¡Gracias!

