



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

shock cultural shock cultural shock cult
shock cultural shock cultural shock cultur
shock cultural
shock cultural shock cultural shock cultu
shock cultural shock cultural shock c



ve
Vicerrectorado de Estudiantes
y Empleabilidad
Gabinete Psicopedagógico

shock cultural

Antes de marcharte de tu país, puede que imaginas tu futura estancia en Granada como una etapa especial en tu vida, 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, puesto que al dejar tu país, te alejas 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*.

a ¿Cómo se manifiesta el shock cultural?

b ¿Cómo afrontar el shock cultural?



a ¿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, aunque no es necesaria la presencia de todos para experimentar shock cultural. Puede que tan sólo unos pocos ítems reflejen lo que sientes, incluso únicamente un par de ellos. Por supuesto, si tenías algunos de estos problemas anteriormente (Ej, dolores de cabeza o estómago) es conveniente visitar a un médico antes de atribuirlo a un posible shock cultural.

b ¿Cómo afrontar el shock cultural?

Puedes hacer muchas cosas para tratar de superar el shock cultural. Probar varias de estas estrategias será más efectivo que probar tan sólo una. E incluso aunque no estés experimentando shock cultural, puedes prevenir la aparición de sus síntomas.

- **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 sobre los españoles y facilita la comprensión de 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 vuestras formas de vida. También ayuda 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 y descargues la tensión acumulada.
- **Trabaja el idioma.** Uno de los pasos más importantes que puedes dar para facilitar tu adaptación es mejorar tu español. Es más fácil aprender los detalles de la cultura cuando conoces su lengua. 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 (UGR) estudian miles de estudiantes de otros países. Seguro que muchos de ellos están experimentando los mismos problemas de ajuste que tú puedas 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 shock cultural. A ellos pueden ayudarles estas mismas pautas. Si viniste solo a España, recuerda que tu familia querrá saber de ti. Escribir o llamarles regularmente ayudará a mantener tu relación con ellos y a no sentirte solo en ningún momento. Para ello, Internet puede ser tu mejor aliado.
- **Se 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 un tiempo para superarlo.

Recursos a tu alcance

Guía del estudiante internacional (UGR)

<https://internacional.ugr.es/pages/movilidad/estudiantes/entrantes/index>

Centro de Lenguas Modernas (UGR) (Clases de español para extranjeros)

<https://www.clm-granada.com>

Instalaciones deportivas (UGR)

Campus de Fuentenueva: Tlfs. 958 243 143 / 958244 298

Campus de Cartuja: Tlf. 958 242 892

Asociaciones de estudiantes (UGR) <https://ve.ugr.es/pages/asociacionismo>

Asociación de Servicios al Estudiante Extranjero (UGR) e-mail: aseeuniversidad@gmail.com

Centro cultural Casa de Porras (UGR) <https://ve.ugr.es/pages/casa-de-porras/>

Gabinete Psicopedagógico (UGR) <https://ve.ugr.es/pages/gpp>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:

asertividad

Cómo ayudar a un amigo

con problemas

Acné

Uso y abuso de sustancias

Estrés