



El choque cultural al emigrar

Por Nancy Bravo



Fotomontaje: Gerardo Mercado

Los movimientos migratorios masivos son un fenómeno mundial que, por diversas causas, obliga o invita a las personas a salir de su país de origen. Generalmente, el tinte político, estadístico y económico es visto como algo negativo; sin embargo, a partir de mi experiencia en Alemania, quiero mostrar el lado humano de la migración, relatando el proceso que vive una persona en su cuerpo y mente al emigrar o internacionalizarse.

Al egresar de Ciencias de la Comunicación, de la Universidad Autónoma del Estado de México, mi plan era estudiar la maestría en Londres o Madrid, pero en el camino se me cruzó el amor, así que la ciudad destino cambió a Hamburgo, Alemania. Fui aceptada para realizar una práctica profesional de cuatro meses en el departamento de video de Greenpeace. Me dejé llevar por los cantos de sirena, sin tomar en serio lo que se venía.

El término *choque cultural* agrupa las reacciones que puede experimentar una persona (miedo, inseguridad, ansiedad, desorientación, confusión, etc.) al entrar en contacto con una cultura diferente a la propia. Se relaciona con la pérdida de capacidad para llevar a cabo la interacción social.

El antropólogo finés-canadiense Kalervo Oberg fue quien creó este

concepto en 1954 y lo describe como una crisis o un desafío psicológico, debido a “la ansiedad que resulta de la pérdida de todos los signos y símbolos familiares en el trato social [...] como el lenguaje que hablamos o las creencias que aceptamos. Todos nosotros dependemos de nuestra paz mental y nuestra eficiencia en cientos de estas señales, la mayoría de las cuales no llevamos al nivel de conciencia consciente” (Samovar *et al.*, 2009).

No es lo mismo estar de vacaciones que mudarse de residencia por estudios, trabajo o sobrevivencia. Un choque cultural o duelo migratorio mal llevado tiene diversos síntomas que se manifiestan en el cuerpo y en la mente; por ejemplo, entre 2014 y 2015, la Embajada de México en Alemania reportó que 42% de los connacionales hospitalizados corresponden a casos de salud mental (desde ansiedad, un ataque de nervios o hasta una esquizofrenia).

Debe tomarse en cuenta que se está bajo un abandono emocional. Migrar es un desarraigo, no una simple nostalgia. La fase más complicada de este choque es la depresión. Las primeras señales son frustración, estrés, cansancio, añoranza, rechazo, coraje o enojo por pequeñeces, miedo y sentimiento de desamparo al no poder realizar tareas básicas o cotidianas.

A continuación, se muestran algunos consejos para manejar el choque cultural (Thomas *et al.*, 2005):

- Preparar mentalmente la estancia en el extranjero y, si es necesario, aprender el idioma del lugar de destino.
- Mantener contacto con la familia y amigos durante nuestra estancia.
- Construir relaciones con vecinos y compañeros, mediante la participación en actividades culturales, académicas o de la comunidad.
- Conservar el vínculo con nuestro país de origen, ya sea visitando un restaurante de comida típica, practicando costumbres y tradiciones, además de estar actualizados en las noticias.
- Controlar conscientemente nuestra actitud para aprovechar la estancia y conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- Consentirnos y premiarnos con algunas actividades recreativas como pasear un fin de semana, vacacionar o descansar.

La otra cara de la migración son los grupos que huyen por la violencia en sus lugares de origen (guerras, delincuencia, persecución política). En el caso de Alemania, a partir del mensaje explícito de “¡bienvenidos refugiados!”, que emitió la canciller Angela Merkel, se dio la llegada masiva de personas a raíz de los conflictos bélicos en Siria e Irak. No obstante, los migrantes de este movimiento están retenidos en campamentos en Turquía y otros países para evitar su avance hacia Europa.

NO ES LO MISMO ESTAR DE VACACIONES QUE MUDARSE DE RESIDENCIA POR ESTUDIOS, TRABAJO O SOBREVIVENCIA



Foto: Ian Dooley



LA INTERCULTURALIDAD DEBERÍA SER UNA MATERIA OBLIGATORIA EN TODAS LAS ESCUELAS PARA EVITAR QUE LA GLOBALIZACIÓN Y LOS MOVIMIENTOS MIGRATORIOS NOS SOBREPASEN

Otro caso es la oleada de centroamericanos y sudamericanos en busca del sueño americano, debido a la inseguridad y la falta de empleo. Esta situación no difiere mucho de la europea, pues muchos migrantes están retenidos en albergues de México y otros se han quedado a medio camino en condiciones muy precarias.

“El informe anual de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) señala que 2018 fue marcado por el fuerte aumento del desplazamiento interno en Etiopía y por un aumento

en las solicitudes de asilo presentadas por los que huyen de la grave crisis política y económica de Venezuela. El conflicto sirio ha seguido produciendo un gran número de refugiados y desplazados, y la violencia en Nigeria también ha sido una fuente importante de desplazamientos. El informe señala que el número total de ‘desarraigados’ en el mundo –incluyendo a los refugiados (25,9 millones), los desplazados internos (41,3 millones) y los solicitantes de asilo (3,5 millones)– aumentó en 2,3 millones en comparación con 2017” (Deutsche Welle, 2019).

Por lo tanto, es vital recuperar la calidez humana de los migrantes porque deben separarse de sus seres queridos y de la tierra que los vio nacer. El trabajo que realizamos los entrenadores interculturales está relacionado con la forma de manejar la discriminación que se sufre por ignorancia o desinformación. Debemos olvidarnos de las cifras, las estadísticas y los comentarios denigrantes; nuestra misión es ver con los ojos del corazón y la empatía.

La interculturalidad debería ser una materia obligatoria en todas las escuelas para evitar que la globalización y los movimientos migratorios nos sobrepasen. Para lograr la igualdad en las relaciones de intercambio, comunicación y convivencia entre personas de diferentes culturas, creencias, idioma, religión, grupo étnico y estrato social, entre otros factores, es importante saber que existen estas variables que enriquecen a la humanidad.



La Unesco define esta asignatura como: “La presencia e interacción equitativa de diversas culturas y a la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas, a través del diálogo y del respeto mutuo” (s/a).

Con base en ello, mi trabajo es sumamente variado; por ejemplo, los planes de estudios en las universidades alemanas han incluido la sensibilización de las diferencias culturales y están trabajando en la importancia de la convivencia internacional. También colaboro con asociaciones e instituciones sociales que apoyan a los migrantes en su sana integración a la población receptora, imparto cursos sobre emprendimiento, inclusión, adaptación y desarrollo de habilidades.

De igual manera, asesoro a empresas alemanas que se encuentran en México y que envían o reciben empleados o directivos encomendados a proyectos por dos o tres años; con ellos realizo talleres especiales para prepararlos sobre el trabajo y vida diaria en el lugar destino. En los últimos años he viajado más a México, pues el tema intercultural comienza a tomar matices más familiares.

Finalmente, y a partir de mi experiencia, comparto unas recomendaciones para sobrellevar el choque cultural:

- Aprende todo lo que puedas acerca del país anfitrión y de la ciudad donde vives, su historia y su cultura.
- No te dejes ofender fácilmente, así te ahorrarás muchas lágrimas, disfrutarás y comprenderás las diferencias sin tomártelo personal y acortarás caminos.
- Ten paciencia, mudarse a un nuevo lugar es un proceso de adaptación a una nueva situación. Lleva tiempo.
- Ninguna cultura está por encima de otra.
- Siempre tienes algo nuevo que aportar a la cultura anfitriona.
- Conoce tus derechos y hazlos valer.
- Infórmate y déjate asesorar por interculturalistas o por organizaciones de apoyo al migrante. 



Referencias

- Deutsche Welle (2019). “Un mundo con casi 71 millones de personas refugiadas o desplazadas”. <<https://www.dw.com/es/un-mundo-con-casi-71-millones-de-personas-refugiadas-o-desplazadas/a-49258390>>.
- IKUD® Seminare (2013). <<https://www.ikud-seminare.de/>>.
- Thomas, Alexander, Eva Ulrike Kinast y Sylvia Chroll-Machl (eds.) (2005). *Handbuch Interkulturelle Kommunikation und Kooperation. Band 1: Grundlagen und Praxisfelder*. Alemania: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Samovar, Larry A. et al. (2009). *Communication between cultures*. 6.a ed., Boston: Wadsworth Cengage Learning.
- Unesco (s/a). “Interculturalidad” (glosario). <<https://es.unesco.org/creativity/interculturalidad>>.



Nancy Bravo es comunicóloga y entrenadora intercultural certificada. Migrante en Alemania desde 2002. Es docente en diversas universidades de ese país y es asesora intercultural -experta en México, Latinoamérica y Alemania- para empresas, organizaciones e instituciones internacionales. Su trabajo como entrenadora intercultural se puede ver en: www.bravo-intercultural.com y nancy@bravo-intercultural.com.