

EL CHOQUE CULTURAL DE REINGRESO

“La mente es como un paracaídas...

¡sólo funciona hasta que se abre!

¿Para qué lanzarse si no lo piensan abrir?”

Anónimo.

Choque cultural de reingreso es un término asociado con el fenómeno de regresar a la ciudad y cultura propias. Muy similar al choque cultural, con la diferencia de que una persona entrando en su ambiente familiar, tendrá que hacer ajustes para readaptarse a lo que le era conocido. A diferencia del choque cultural, la mayoría no prevén que se sentirán como extranjeros en su propia casa. Sin embargo, esto debería preverse, puesto que, si es necesario hacer algunos ajustes culturales para estar en un ambiente diferente, es necesario hacer reajustes al volver a casa.

En muchos casos resulta más difícil regresar a casa que irse a vivir en una cultura extraña. Ya que se enfrentarán dificultades inesperadas, como tratar de adaptarse nuevamente a su antiguo “nido”, o tratar de encontrar un nuevo nicho en la sociedad de origen. En el regreso a casa, se atravesará otro periodo de ajuste, llamado “choque cultural de reingreso” o “estrés de la transición de reingreso”. Las investigaciones sugieren que esta experiencia puede ser más severa que el choque cultural y puede suceder mucho más rápido, principalmente porque es algo que no se espera.

La severidad y duración del choque cultural de reingreso depende más de lo individual (que del grupo al que se reingresa) y del tipo de cultura a la cual hay que readaptarse. Cuanto más consciente se está de las dinámicas del choque cultural de reingreso, más energía puede ser enfocada en el éxito personal y profesional al reintegrarse a la sociedad de origen. Cuando se espera tener éxito, puede enfrentar con más facilidad.

La mayoría de los estudiantes experimentarán una especie de euforia al regresar a casa, durante algunas semanas estuvieron preparando su viaje de regreso y ahora se enfrentan cara a cara con su familia, amigos y la extrañada comida. Para la familia y los amigos serán algo así como una celebridad. La gente desea escuchar acerca de su viaje, con más entusiasmo desean ver sus fotos y todos se complacen al verlos de nuevo. Este entusiasmo, sorpresivamente, solo durará un periodo de tiempo muy corto. Tanto como la tolerancia a escuchar una y otra vez “¿Cómo estuvo tu viaje?”

Shock!! Todas esas claves sociales que alguna vez fueron regla... ahora tienen que ser reaprendidas. Se sentirá frustración al darse cuenta de que su círculo social más cercano rápidamente puso su viaje en el pasado. Uno puede tender a sentir efectos similares a los del choque cultural: ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, insomnio, dormir demasiado, etc.

Tómense tiempo, la mayoría de quienes regresan llegarán a la etapa de ajuste. Tienen que tomar lo que aprendieron durante su experiencia y colocarlo en su nuevo contexto.

La nostalgia por la casa que dejaron atrás les dará nuevos lazos con sus nuevos y viejos amigos y familia. Su vida comienza ahora a reajustarse con base en la vida que dejaron, solo que sin la amplia perspectiva del viaje.

Inicialmente, quienes regresan después de una prolongada ausencia, muestran un comportamiento de “escape”. Algunos se alejan de las personas, fantasean con regresar al sitio donde realizaron su estancia o sueñan con otra gran oportunidad. La sensación de sentirse fuera de lugar es muy común.

Una segunda reacción es un comportamiento “de pelea” o agresividad. Algunos interiorizan o niegan su coraje. Esta negación, de hecho, hace todo más difícil (la depresión es con frecuencia atribuida al coraje interiorizado). Algunas veces distorsionarán los hechos y negarán la complejidad del reingreso. Algunos se comportan como si nunca hubiesen estado en el extranjero, dichas personas niegan el impacto de la experiencia y hasta rechazan el discutir el tema con otras personas. Como nadie puede retroceder al momento de la “seguridad” antes de partir, muchos tratarán de negar el impacto de su experiencia en el extranjero. Una nueva personalidad será desarrollada y nuevos “dolores” acompañarán este nacimiento.

El camino más efectivo para minimizar la severidad y duración del choque cultural de reingreso es anticiparse al suceso. El conocimiento de patrones de ajuste y conocimiento de los “síntomas” de estrés, dan la oportunidad de desarrollar sus propias estrategias de enfrentamiento.

¿CÓMO SABEMOS QUE ESTAMOS ATRAVESANDO POR EL CHOQUE CULTURAL DE REINGRESO?

Sintiéndose como extranjeros. Muchos viajeros comúnmente dicen sentirse como que no pertenecen, como que están fuera de lugar, o como que tienen que reajustarse a su propia casa, familia y amigos. Muchas de las claves sociales que antes les eran absolutas, ahora deben ser reaprendidas. Desde la dirección del tráfico en las calles, la forma de tomar una decisión, o recordar la etiqueta que debemos observar con nuestra familia y amigos... aprendieron una nueva forma de saludo que ahora no pueden utilizar al regresar a casa, por citar un ejemplo.

Sienten que ustedes han cambiado, mientras todos los demás siguen igual. Para muchos la movilidad es una experiencia que les cambia la vida. Su manera de ver el mundo, su propia vida y muchas otras cosas serán desde ahora y para siempre diferentes. Es difícil no emitir juicios sobre los puntos de vista de las demás personas, puesto que la vida diaria les recuerda lo mismo de siempre. Ya no están interesados en los temas que les interesan a los demás, lo que los hace parecer distantes del grupo. Es aún más difícil cuando parece que todos los demás desean hacerlos volver a la misma rutina de antes del viaje.

Se convirtieron en “Críticos” de la sociedad mexicana. Viajar, muchas veces, nos “abre” la mente y nos enseña nuevas formas de hacer las cosas. Un buen número de esas nuevas ideas e ideologías pueden convertirse en fuentes de conflicto con la forma de hacer las cosas en casa, en la escuela o en la sociedad. Los excesos en el uso de materiales, la corrupción, la desfachatez de la gente, puede ocasionarles angustia y en ocasiones hasta conflictos. Se sienten socialmente responsables por estos problemas, porque, además, se dan cuenta de que su vida antes de viajar era... condescendiente y conformista.

Nostalgia por la otra casa. Es probable que sientan nostalgia por la casa anfitriona, o la residencia. Extrañarán a las personas que conocieron, la comida y la manera de vida en el extranjero, todo esto es “normal” en el regreso. Ser un extraño en el extranjero o en otra ciudad, seguramente les hizo ganarse en modo inmediato un estatus de “celebridad”. Estando fuera seguramente hizo aflorar sentimientos guardados y les ayudó a sentirse “libres”, les impulsó a probar nuevas cosas, actividades, emociones fuertes y aventuras. Pero también al volver a casa... seguramente “idealizarán” el país o ciudad en la que estuvieron.

Sentimientos de impotencia. Los sentimientos de transculturación y crítica, los incapacita para comprender las simples claves sociales, además la nostalgia de casa puede llevarlos a sentirse incompetentes e inútiles. Como resultado de esto, pueden terminar por desperdiciar su energía día con día y dejar de lado sus obligaciones tanto escolares como laborales y familiares.

RECUENTO DE PROBLEMAS DE REINGRESO.

AJUSTE CULTURAL

Ajuste a los cambios en el estilo de vida: la rutina diaria de trabajo, la rigidez en los estereotipos en cuanto a los roles de hombre/mujer.

Ajuste a la cercanía con los familiares y amigos.

Presión de la comunidad o de la familia para “conformarse” o adaptarse.

AJUSTE SOCIAL

Ajustes del individualismo a la vida en familia nuevamente.

Sentimientos de superioridad debido a la experiencia internacional o nacional y al hecho de haber viajado.

Carencia de diversiones que eran parte de la existencia en la otra ciudad.

Transculturación como resultado de la estadía fuera.

Insatisfacción con los rituales (patrones) de la interacción social.

Desconocimiento de nuevas formas de comunicación o expresiones.

Adopción de cierto tipo de conversaciones que pueden ser mal interpretados.

Adopción de códigos verbales o no verbales que no son familiares con las personas del país de origen.

Ausencia de personas o colegas que hablen el mismo código.

PROBLEMAS NACIONALES Y POLÍTICOS

Cambios en las condiciones políticas y en el liderazgo burocrático.

Insatisfacción con la situación política, debido a un cambio en la perspectiva política.

Ambiente político que no contribuye con la actividad y/o desarrollo profesional.

PROBLEMAS EDUCATIVOS

Falta de habilidad para conciliar aspectos de la educación en la otra ciudad y la educación en la Universidad de origen.

Aspectos de la educación libre que son menos relevantes o no son valorados.

Ausencia de recursos o facilidades para investigar.

Expectativas diferentes y el fracaso al adquirir nuevas habilidades.

Ausencia de programas de educación profesional que ayuden a conservar lo que se aprendió durante la movilidad.

PROBLEMAS PROFESIONALES

De estar ubicados en el lugar adecuado, a la imposibilidad de trabajar en la especialidad elegida.

Términos científicos que son apropiados en el lugar visitado, que no tienen traducción adecuada en la ciudad de origen.

Sentimiento de superioridad debido a la capacitación en la otra ciudad, contra problemas académicos al no reconocerse los estudios.

Falta de habilidad para comunicar lo que se aprendió y además tener que luchar contra los celos de los compañeros.

Aislamiento del desarrollo académico y científico en la propia área de estudio.

Percepción de ausencia de entusiasmo entre los compañeros y su resistencia al cambio.

Altas expectativas vs. Baja compensación, y la preocupación por el éxito rápido.

TIPS QUE AYUDAN EN EL REINGRESO

- 1.- ¡Esperarlo! Darse cuenta de que están mostrando “señales” del choque cultural ayudará a enfrentarlo. Si se dan cuenta que tienen sentimientos de rechazo hacia sus amigos, su familia o su país, acuérdense que posiblemente sea efecto del choque cultural.
- 2.- ¡Disfrutarlo! El choque cultural de reingreso... si bien debe tomarse en serio, también se puede disfrutar. El hecho de que se esté experimentando, puede dar pie a realizar una exploración más profunda sobre la propia cultura y aceptar el choque cultural de reingreso como una fase más del viaje.
- 3.- ¡Buscar puntos de coincidencia! Escribir a los amigos que se quedaron en la otra ciudad, escribirle al chico o chica que conocieron mientras viajaban, pero no basar el nuevo círculo de amistades solo en las que dejaron en la otra ciudad.
- 4.- Cuando se regresa a casa, todo se siente y se ve conocido, sin embargo, quien está volviendo siente que algo está fuera de lugar, esto no se percibe “a primera vista” pero es evidente que algo sucede. Es necesario darle tiempo a la familia y uno mismo para entender lo que están sintiendo.
- 5.- ¡Asimílenlo! Tomarse un tiempo libre ocasionalmente para reflexionar acerca de los sentimientos que experimentan, de cómo cambió la perspectiva sobre su cultura de origen, su hogar, y por qué todo cambió; ayudará a asimilar la nueva situación. Preguntarse ¿Cómo cambio la percepción sobre mi propia cultura, debido a la experiencia en otra cultura?
- 6.- Tratar de tomar las cosas con calma cuando recién regresen a casa, la escuela y/o el trabajo. No tratar de cambiar la forma en que se hacen las cosas solo porque se conoció una “mejor” forma de hacerlas. Mostrar aprecio por el modo en que se hacen las cosas localmente y si ocasionalmente surge la oportunidad de integrar el nuevo conocimiento de cómo hacer algo, ¡háganlo! Pero sin forzar la situación.
- 7.- Guardar las opiniones. Tomarse tiempo para procesar lo aprendido, pensar en el gran impacto que puede significar el introducir nuevas formas de hacer las cosas y estar conscientes de que lo que funciona en una situación, puede no funcionar en otra. Tomar las ideas que pueden servir y descartar las que quizá no. Probar nuevas cosas, pero no inmediatamente.
- 8.- Tratar de ser sensibles con los sentimientos de las personas. Entender que quizá no todos están realmente interesados en la experiencia que se tuvo de movilidad, o quizá estén celosos porque han estado esperando durante años una oportunidad como la vivida.
- 9.- Intentar recordar el objetivo. Tener cuidado con los comentarios, frases o críticas acerca del país y la ciudad de origen. Quizá se sorprendieron cuando en la otra

ciudad vieron que la gente puede hacer comentarios libremente. Sin embargo, en nuestra sociedad, hacer críticas abiertamente no es bien visto.

- 10.- Esperar un tiempo para la readaptación. Estar de regreso en casa, no hará que los cambios personales que sufridos se ajusten automáticamente a su nueva vida al regresar. Mantener la flexibilidad, conservar la sonrisa y tratar de no hacer demasiadas cosas en poco tiempo, será de utilidad en la readaptación.
- 11.- Analizar sus valores personales, los valores locales y los de su cultura anfitriona. Vivir en el extranjero da la oportunidad de ver y entender la propia cultura desde una perspectiva diferente. Las actividades que ayudaron a entender la cultura anfitriona, pueden ahora ayudar también a entender mejor la cultura local.
- 12.- Reflexionar acerca de las expectativas. ¿Qué beneficios se obtendrán de los estudios fuera? ¿Qué se espera que suceda al volver a casa? Descartar expectativas irreales, y tratar de formularse aquellas que pueden ayudar a superarse.
- 13.- Compartir el tiempo con aquellos con quienes se tiene empatía y que puedan sugerir formas de adaptarse al estrés de reingreso, esto puede ser de ayuda. Es confortante la idea de que muchos de quienes están regresando de la movilidad, pueden enfrentar una misma situación. O quienes regresaron en generaciones anteriores, pueden haber pasado la misma situación y quizá ellos lograron completar el ciclo de reajuste exitosamente. Mantener contacto con los amigos en el extranjero, ya sea por carta, por teléfono, o correo electrónico, es una buena forma de enfrentar la falta de comunicación personal. La meta final es desarrollar buenas relaciones y hacer más íntima o frecuente la comunicación con la familia y los amigos.

Irse de la ciudad, ya sea para estudiar, trabajar, realizar práctica profesional o como voluntario, es un logro que debe causar orgullo. Es también un logro que debe incluirse en el currículum, puesto que los negocios y las sociedades son cada vez más globales, su experiencia fuera de casa puede ayudarles en el desempeño profesional.

Los estudiantes que han tenido experiencias fuera de casa, desarrollan habilidades interculturales. El hecho de haber estado fuera de casa proporciona habilidades para adaptarse a otras culturas, y a las empresas les da la seguridad de que pueden fácilmente desempeñarse en un ambiente diferente al suyo.

La experiencia de movilidad no termina hasta que no se logra superar al choque cultural de reingreso. “El proceso de readaptación... no es para siempre”

Bibliografía:

Cheng, Gueck, “Culture Shock! A Student’s Guide”, Kuperard. 2002.

Blanco Figueroa, Francisco. “Cultura y Globalización”, Universidad de Colima. México. 2001.

Rabe, Monica. “Living and Working Abroad”, Kuperard. 2002.

Montaner, Carlos Alberto. Libertad: La clave de la Prosperidad. Fundación Friedrich-Naumann-Stiftung. Colombia. 1995.

Información en Internet.

Randall`s ESL Cyber Listening Lab <http://www.esl-lab.com>

University of Buffalo <http://wings.buffalo.edu>

Dickinson College <http://www.dickinson.edu>

LASPAU, Academic and Professional Programs for the Americas
<http://www.laspau.harvard.edu>

College of Wooster, Office of International Student Affairs <http://www.wooster.edu>