

SHOCK / CHOQUE CULTURAL, RUTINAS, COSTUMBRES

TAREA 1 A. Piensa en las siguientes situaciones/cosas y completa con tu propia experiencia.

- un lugar donde te sientes como en casa
- una situación en la que estás contento/a
- una situación social incómoda para ti
- una comida que te gusta
- una bebida que te gusta
- un momento en el que echas de menos a tu familia
- un momento en el que echas de menos a tus amigos
- tus rutinas diarias
- algunas de tus costumbres a lo largo del año

1 B. Comenta con tus compañeros tus respuestas de la actividad anterior.

TAREA 2. Lee el texto que habla del shock cultural y de sus síntomas. Completa el cuadro que hay a continuación.

El shock cultural

El mal de los extranjeros

El estudiante que se dispone a vivir unos meses en el extranjero se imagina su futura estancia fuera de casa como una etapa especial de su vida y, al mismo tiempo, como una forma de conocer a otra gente, otra cultura y otra universidad. Pero al cambiar de cultura puede sentirse extraño, desorientado y algo solo. Es completamente normal. Al dejar su país se ha alejado de la gente y de las circunstancias en las que ha aprendido a convivir en sociedad durante años. Es el famoso *shock* cultural.

Este *shock* se manifiesta de formas diferentes. Para algunos, en forma de una tristeza o enfado inexplicables ante cosas sin importancia. Para otros, en el hecho de comer en exceso o, todo lo contrario, de perder apetito. Hay personas que tienen dificultad para concentrarse y estudiar y, en cambio, otros se encuentran con problemas a la hora de dormir.

¿Qué se puede hacer para evitar el shock cultural?

Lo más importante es mantenerse activo: pasar mucho tiempo fuera de casa y observar las costumbres de la gente ayuda a encontrar cosas en común. También es fundamental intentar hacer amigos españoles: contarles cosas del país de origen y comparar las costumbres con las de ellos y las de amigos de otras culturas; eso servirá para darse cuenta de que hay muchas más cosas en común de las que parece a primera vista.

Otra buena recomendación es hacer ejercicio físico. Apuntarse a un gimnasio, por ejemplo, es una forma de relajarse y conocer gente. Si no se tiene mucho dinero, también es posible hacer *footing*, es decir, correr por la calle o por el parque. O montar en bicicleta; muchas ciudades de España tienen carril bici y, algunas, un servicio de bicicletas de uso público a precios económicos.

También es muy importante aprender español. Mejorar la habilidad para comunicarse es, sin duda, la mejor forma de integrarse, es muy bueno ser espontáneo preguntando lo que no se entiende; siempre habrá gente encantada de ayudar con las palabras nuevas.

También es bueno conocer a otros estudiantes extranjeros. Hablar con ellos y ver cómo se adaptan al cambio cultural puede ser una gran ayuda.

Síntomas del <i>shock</i> cultural	Recomendaciones contra el <i>shock</i> cultural

TAREA 3. A continuación tienes algunas palabras que aparecen en el texto anterior. Completa con ellas las frases siguientes.

experiencia - forma - ciudades - amigos - parque - dinero - ejercicio - cambio - precios - calle - comunicarse - gente

1. La estancia Erasmus es una oportunidad para conocer a otra _____, otra cultura y otra universidad.
2. Para evitar el *shock* cultural es fundamental intentar hacer _____ españoles.
3. Hablar con otros estudiantes extranjeros de tu _____ y ver cómo se adaptan al _____ cultural puede ser una gran ayuda.
4. Mejorar la habilidad para _____ es, sin duda, la mejor _____ de integrarse.
5. Otra buena recomendación es hacer _____ físico. Si no tienes _____, también es posible hacer *footing*, es decir, correr por la _____ o por un _____.
6. Muchas _____ de España tienen carril bici y algunas un servicio de bicicletas de uso público a _____ muy baratos.

TAREA 4. Completa la tabla con los artículos determinados y los verbos correspondientes.

comida, LA	COMER	<i>adaptación</i>	
<i>bebida</i>		<i>intento</i>	
<i>comunicación</i>		<i>recomendación</i>	
<i>ayuda</i>		<i>servicio</i>	
<i>integración</i>		<i>uso</i>	
<i>mejora</i>		<i>disponibilidad</i>	
<i>conocimiento</i>		<i>sentimiento</i>	
<i>duda</i>		<i>enfado</i>	
<i>pérdida</i>		<i>concentración</i>	
<i>desorientación</i>		<i>apunte</i>	

Fuente:

López Ripoll, S., Miñano López, J., *Destino Erasmus 1*. SGEL, 2009.

GRAS MANZANO, P., SANTIAGO BARRIENDOS, M., YÚFERA GÓMEZ, I.: *Destino Erasmus 2*, SGEL, 2009.