

# Consejos para adaptarte a una cultura nueva

Cuando te trasladas al extranjero por un tiempo, puedes experimentar lo que se conoce como choque cultural. Este es el proceso de cambio de una cultura familiar a una que es desconocida. Esto puede incluir el choque de enfrentarte a un ambiente diferente, a gente nueva, a una gastronomía distinta o a un idioma extranjero, así como la conmoción de estar separado(a) de tu familia, amistades y pares.

¡No estás solo(a)! El choque cultural es un proceso real y por el que todos pasan de una u otra manera. Los siguientes consejos pueden ayudarte a manejar los retos de adaptación a una nueva cultura.



## **Comunícate con tus seres queridos en casa.**

Mientras aboras el reto de conocer tu nuevo entorno, puedes encontrar alivio en conversar con tu familia y amistades. Esto también les permite a ellos insertarse en tu experiencia y calmar sus preocupaciones.



## **Mantente ocupado(a).**

Busca la manera de recrear tu rutina, o hacer una nueva, en el país anfitrión. Practica tus pasatiempos, involúcrate en actividades de voluntariado y visita lugares que te interesen y provoquen aprendizaje (museos, parques, bibliotecas, etc.).



## **Adéntrate en la cultura.**

Esfuézate por conocer a personas locales. Participa de excursiones, encuentra comida que te guste, escucha música local y aprende cosas nuevas que en tu país no conoces. Recuerda que decidiste estudiar en el extranjero para explorar y desarrollarte en un ambiente nuevo. ¡Disfrútalo!



## **Encuentra apoyo en otros que pasan por lo mismo que tú.**

Hay otros estudiantes internacionales que están aprendiendo igual que tú, en el mismo destino. Intégrate con ellos y conozcan juntos la nueva cultura.



## **Háblales a tus nuevos compañeros sobre tu país.**

Así como tú estás conociendo una cultura nueva, las personas locales con quienes interactúas están deseosas de conocer sobre tu cultura y tu país. Aprovecha las oportunidades para compartir e intercambiar vivencias y pensamientos.

Para superar el choque cultural, lo primordial es saber identificarlo. Has estado acostumbrado(a) a un estilo de vida y ahora tendrás otro nuevo. Date la oportunidad de vivir el cambio, conversar con otros estudiantes internacionales sobre cómo te sientes y disfrutar de la experiencia. Los coordinadores que gestionan tu programa de estudios en el extranjero, tanto en tu institución de origen como en el extranjero, también te respaldarán en este proceso.

**¡Explora, aprende, crece... estudiando en el extranjero!**



**IDEAS**  
INCREASE & DIVERSIFY  
EDUCATION ABROAD  
FOR U.S. STUDENTS

**SAGRADO**  
Universidad del Sagrado Corazón