

## CUESTIONARIO CHOQUE CULTURAL

1. Edad: \_\_\_\_\_  
 2. Género:  Hombre  Mujer  
 3. Fecha de llegada: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 4. Perteneces al programa de intercambio: \_\_\_\_\_  
 5. Mi estancia:  01er Cuatrimestre  2º Cuatrimestre  Curso completo  
 6. Mi ciudad de origen es: \_\_\_\_\_  
 7. Centro de estudios en la UCA: Facultad de \_\_\_\_\_  
 8. Vivo en:  Residencia estudiantes  Piso compartido  Otros

	1	2	3	4	5	6	7
<b>1= muy fácil y 7= muy difícil</b>							
1. Seguir las clases es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Entender al profesorado es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Participar en clase me resulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Escribir en español me resulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Conseguir alojamiento ha sido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La convivencia con mis compañeros/as es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hacer amistad con estudiantes de aquí es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hablar español para mí es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Desenvolverme en esta ciudad me resulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1= nada y 7= mucho</b>							
10. Me arrepiento de haber venido a estudiar a la UCA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me siento decepcionado: no lograré mis objetivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. A veces me invade la soledad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Me siento susceptible e irritable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tengo ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Me siento triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. La comida española me resulta desagradable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Odio la ciudad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Echo de menos a mi familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## RECUERDA:

- ⇒ Tranquilízate, lo que te pasa es normal: el choque cultural puede ocurrir y puede durar un periodo de tiempo más o menos largo en función de la persona
- ⇒ Ten paciencia y date tiempo para adaptarte a una nueva vida y a una nueva cultura
- ⇒ Vive una experiencia diferente de aprendizaje y disfruta de ella
- ⇒ Establece una rutina y llena tus días de diversas actividades
- ⇒ Las cosas irán mejorando poco a poco. Pide consejo o ayuda cada vez que lo necesites a compañeros/as, profesorado, orientadores, profesionales de la salud...
- ⇒ Ten en cuenta que no siempre la mejor decisión es quedarse. Piensa en ti y en tu bienestar y descubre tus verdaderas prioridades

Si quieres recibir más información, orientaciones o consejos sobre el choque cultural u otras temáticas que te preocupen, puedes ponerte en contacto con el SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PEDAGÓGICA (SAP). Te esperamos en la Facultad de Ciencias de la Educación (Campus de Puerto Real) de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.

También puedes contactar con nosotros por teléfono, por e-mail o a través de nuestra web:

956 01 67 96  
 sap@uca.es  
[www.uca.es/web/servicios/SAP/](http://www.uca.es/web/servicios/SAP/)

 **UCA** | Universidad de Cádiz



Vicerrectorado de Alumnos



4



 **UCA** | Universidad de Cádiz

Ficha de orientación:

**Choque Cultural**  
**¡Bienvenido a la UCA!**



### 1. ¿CHOQUE CULTURAL?

Cada año muchos estudiantes de otros países o ciudades venimos a la Universidad de Cádiz con la expectativa de tener una experiencia intercultural enriquecedora.

Antes de llegar a la UCA, los estudiantes vivimos una etapa de emoción en la que imaginamos cómo será nuestra estancia en Cádiz, lo vemos como una oportunidad para conocer nuevas personas, aprender otras culturas y divertirnos. Pero llegar a un país desconocido, con una cultura diferente, puede provocar que sintamos cierta desorientación y soledad.

Estos sentimientos son totalmente normales, pues al dejar nuestra ciudad de origen, también nos alejamos de nuestras familias, amistades y la cultura que conocemos. El impacto que provocan todos estos cambios se llama *choque cultural* o *culture shock*.

### 2. ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL CHOQUE CULTURAL?

El choque cultural se manifiesta de distintas formas en cada persona y no todas tenemos por qué pasarlo de forma negativa. Algunos síntomas que nos pueden dar una idea de cómo se manifiesta el choque cultural son los siguientes:

Fisiológicos	Emocionales	Conductuales
Alteraciones del sueño	Tristeza / Soledad	Búsqueda de personas de mi país
Alteraciones de la alimentación	Frustración / Negativismo	Ineficiencia
Dificultades de concentración	Depresión / Ansiedad / Irritabilidad	Mal humor y actitud irascible
	Sensación de exclusión / Incomprensión	Opiniones simplistas de las personas de Cádiz
	Extrema nostalgia / Ganas de abandonar	

Éste es un listado de posibles síntomas, pero pueden existir muchos otros y en cada persona pueden manifestarse de distinta forma. Además no tienen por qué darse todos juntos, sino que nos pueden afectar sólo unos pocos y con intensidad variable.

### 3. ¿CÓMO HACERLE FRENTE AL CHOQUE CULTURAL?

Hay algunas cosas que puedes hacer para superar o intentar prevenir el choque cultural y poder adaptarte a una nueva vida lejos de tu ciudad:

**Participa en la vida de la ciudad:** pasa tiempo fuera, conoce la ciudad, la zona y a la gente, observa las costumbres. Interésate por la geografía y visita los lugares de interés como museos, parques, centros comerciales y, por supuesto, las playas. Aprovecha siempre que puedas para hacer turismo y conocer el mayor número de lugares posible, te enriquecerá.

**Mantén una actitud activa y saludable, involúcrate:** además intenta participar de forma regular en eventos deportivos o hacer ejercicio para que puedas relajarte. Puedes ir a los centros deportivos de la UCA o puedes correr por la playa. También puedes buscar amistades que se interesen en hacer ejercicio contigo: resulta más divertido y evitarás la soledad. A través del pabellón de deportes de la Universidad te puedes apuntar a torneos y competiciones, tanto de forma individual como grupal.

**Intenta hacer amistad:** a veces puede resultar más difícil conocer gente española que hacer amistad con personas que también son de intercambio, pero es importante que intentes conocer gente que proceda de distintos lugares, además perfeccionarás el idioma de forma natural. Puedes hacer preguntas acerca de sus países y culturas y tratar de responder cuestiones acerca de la tuya. Seguramente los/as demás estudiantes internacionales tengan los mismos sentimientos que tú, así que podríais hablar de ello y ayudaros a superarlo juntos/as.

**Míralo como una aventura:** quizás no todos los momentos que vivas aquí sean buenos, pero seguramente sean diferentes a los que estarán viviendo las amistades de tu ciudad. Estar aquí es un privilegio, ¿vas a desperdiciarlo? Seguramente en estos momentos seas la envidia de mucha gente, sé consciente de ello y aprovecha al máximo tu estancia aquí.

**Lidia con el estrés conforme aparece:** es decir, no te agobies porque te vas a estresar... Ni dejes que el estrés te supere y te haga llegar al límite. La ansiedad es un sentimiento positivo, sólo hay que aprender a manejarla. Si logras hacerte a la idea de que es normal que sientas un poco de ansiedad y aprendes a controlar ese sentimiento, tendrás mucho terreno ganado.

**Si es necesario, busca ayuda:** Puedes pedir ayuda al coordinador/a de tu centro de destino, a tus compañeros/as de piso, a compañeros/as de clase o incluso al profesorado, puedes acudir al Servicio de Atención Psicológica, contactar con otros alumnos/as de intercambio... Aunque no siempre, a veces basta con pedir las cosas: hay mucha gente dispuesta a ayudarte.

**Es importante que no olvides que, a pesar de la lejanía, puedes estar en contacto con tu familia.** Decide qué es mejor para ti dependiendo de lo que te cause menos sufrimiento: puedes comunicarte mucho o poco con ella. Lo que decidas, estará bien. Existen muchos medios que posibilitan la comunicación: el teléfono, las cartas, Internet, (*Messenger, e-mail, Facebook, Tuenti, Skype...*) úsalos cada vez que te sientas solo/a o cuando les eches de menos.



### 4. CORRECCIÓN DEL CUESTIONARIO: INTERPRETA TUS RESULTADOS

Como has podido comprobar, el cuestionario consta de 18 preguntas divididas en dos bloques. Las pertenecientes al primero hacen referencia al área socio-académica y las del segundo, al área personal. Para saber en qué medida te está afectando el choque cultural, sólo tienes que contar el nº de ítems a los que has dado una puntuación de entre cuatro y siete ambos incluidos y leer los resultados.

Si has puntuado 10 o más ítems con una puntuación igual o superior a 4, significa que el choque cultural te está afectando de forma severa, es posible que ahora te sientas mal y creas que no puedes salir adelante pero tienes a tu alcance gran cantidad de recursos que te pueden ayudar. El SAP es uno de ellos, y también puedes acudir a tu coordinador/a, al profesorado, compañeros/as, etc.

Si has puntuado 5 o más ítems con una puntuación igual o superior a 4, significa que el choque cultural te está afectando de forma moderada pero que tienes recursos para superarlo. Aunque es posible que ahora te sientas mal, dentro de poco te sentirás cada vez mejor y te adaptarás a la nueva cultura.

Si has puntuado menos de 4 con una puntuación igual o superior a 4, significa que el choque cultural prácticamente no te está afectando, tienes recursos suficientes para adaptarte a esta nueva cultura y estás disfrutando de tu estancia aquí.

Recuerda:

- ⇒ Lo que te pasa es normal, intenta no darle más importancia de la que tiene
- ⇒ Vive esta experiencia como una aventura, no todo el mundo puede beneficiarse de esta oportunidad
- ⇒ Si estás en apuros o te sientes perdido/a no dudes en pedir ayuda, hay mucha gente dispuesta a ayudarte

### 5. RECURSOS A TU ALCANCE

a. [www.uca.es/web/internacional](http://www.uca.es/web/internacional) (Oficina de Relaciones Internacionales: podrás encontrar información referente a los plazos y cláusulas de las becas de movilidad, programas y proyectos, direcciones y teléfonos del personal de contacto, etc.). E-mail: [internacional@uca.es](mailto:internacional@uca.es)

b. [www.uca.es/web/servicios/servicio\\_alumnos](http://www.uca.es/web/servicios/servicio_alumnos) (Área de atención al alumnado: Podrás encontrar información sobre becas y ayudas, orientación universitaria, alojamiento, transportes, el seguro escolar, deportes, la biblioteca, etc.).

