

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

El Éstres Cultural

Ronald L. Koteskey
GO International

7

• SERIE UNO •
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1** Intro
 - 2** ¿Qué es el estrés cultural?
 - 3** ¿En qué se diferencia el estrés cultural del choque cultural?
 - 4** ¿Qué causa el estrés cultural?
 - 6** ¿Cuáles son los resultados del estrés cultural?
 - 7** ¿Cómo combatir el estrés cultural?
 - 8** ¿Se puede prevenir el estrés cultural?
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Te sientes cansado, ansioso, desanimado, aislado, enojado y nostálgico, pero no puedes pensar en ninguna razón por la cual que deberías sentirte así. Has estado en el campo durante varios años, pero estos sentimientos siempre parecen estar ahí, a veces aumentan y otras, disminuyen. Te preguntas qué podría estar causándolos. Podría ser el estrés cultural. Puede que digas: “Conozco sobre el choque cultural, pero ¿qué es el estrés cultural?” ¿Cuál es la diferencia entre ambos? ¿Qué causa el estrés cultural? ¿Cuáles son sus efectos? ¿Qué se puede hacer al respecto? ¿Se puede prevenir? Consideremos algunas de estas preguntas.



1. ¿Qué es el estrés cultural?

El estrés cultural es el estrés que se produce cuando cambias tu forma de vivir por una nueva en otra cultura. Es lo que experimentas a medida que avanzas más allá de la etapa de comprender la cultura anfitriona para hacerla propia, de modo que aceptas sus costumbres, y te sientes cómodo y “como en casa” entre los nativos del lugar. Si estás tratando de convertirte realmente en un miembro de la cultura, es decir, bicultural, es probable que experimentes estrés cultural a medida que asimilas algunas de las convenciones culturales hasta llegar al punto de que te resulten naturales.

Por supuesto, si vives en un “ghetto de obreros transculturales”, es probable que experimentes menos estrés cultural. Los primeros obreros transculturales modernos a menudo vivían en complejos que eran físicamente identificables como **ghettos**. Hoy en día, aunque algunos obreros viven físicamente dentro de una comunidad nacional, tienen primordialmente relaciones con otros obreros como ellos. A partir de esto, puede que se desarrolle una subcultura de obreros transculturales que tienda a centrarse en sí misma y a preocuparse por las inquietudes del grupo, de modo que los obreros experimenten el menor estrés cultural posible. Por el contrario, quienes intentan convertirse en una parte integral de la comunidad nacional, son los que experimentan el mayor estrés cultural.





2. ¿En qué se diferencia el estrés cultural del choque cultural?

Originalmente, tal y como el choque cultural era definido (luna de miel, crisis, recuperación, ajuste), se pensaba que el estrés cultural era parte de éste. Sin embargo, la palabra “**shock**” connota algo que es repentino y de corta duración. Por lo tanto, muchas personas hoy en día piensan que el choque cultural es lo mismo que la etapa de crisis (confusión, desorientación y falta de control) y la etapa de recuperación (el idioma y las señales culturales son más familiares). Estas etapas comienzan cuando el nuevo obrero transcultural abandona el entusiasta, emocionante y optimista “modo turista”, generalmente luego de unas pocas semanas, y comienza a empeorar progresivamente durante aproximadamente seis meses, finalizando básicamente en un año o dos.

El estrés cultural es la etapa de adaptación en la que las personas aceptan el nuevo entorno, adoptando nuevas formas de pensar y hacer las cosas, con la intención de sentir que pertenecen a la nueva cultura. Este proceso lleva años y algunos obreros transculturales nunca lo completan, por lo que puede seguir y seguir.

3. ¿Qué causa el estrés cultural?

Muchos factores suman a la cantidad de estrés cultural que uno siente cuando vive en otra cultura. Éstos son algunos de los principales:

Involucramiento. Cuanto más te involucres personalmente con la cultura, más estrés cultural puedes llegar a sentir. El turista, el empresario, o alguien que integra un cuerpo diplomático, y que no está comprometido con ser la encarnación de Cristo en esa cultura, puede que sienta poco estrés cultural.

Valores. Cuanto más grandes sean las diferencias entre los valores de tu cultura y los de la cultura anfitriona, mayor será el estrés. Los valores relacionados a aspectos como la limpieza, la responsabilidad y el uso del tiempo, pueden causar estrés durante años. Las culturas pueden parecer similares en la superficie pero tienen amplias diferencias en valores que son más profundos e intrínsecos.

Comunicación. Aprender los significados de las palabras y las reglas de la gramática, son solo una pequeña parte de la capacidad que conlleva poder comunicarte efectivamente en un nuevo idioma. Toda la forma de pensar de la cultura, la base del conocimiento popular y el uso de signos no verbales son necesarios, y solo se obtienen cuando uno alcanza a tener una gran familiaridad con la cultura.





El temperamento. Cuanto mayor sea la diferencia entre tu personalidad y la personalidad de la persona promedio en la cultura anfitriona, mayor será el estrés. A una persona reservada le puede resultar difícil sentirse como en casa en un lugar donde la mayoría de las personas son extrovertidas. Caso contrario, un extrovertido puede nunca sentirse cómodo en una cultura reservada.

Entrada—reentrada. La mayoría de los obreros transculturales, a diferencia de los inmigrantes, viven en dos culturas al mismo tiempo, y es posible que nunca se sientan como en casa. Cada tantos años cambian su lugar de residencia, y nunca se adaptan completamente a la cultura en la que se encuentran en ese momento.

Niños. Cuanto más internalicen tus hijos los valores de la cultura anfitriona, y cuanto más te des cuenta de que ellos serán muy diferentes a ti, es posible que sientas mayor estrés.

Equipos multinacionales. Si bien la efectividad del ministerio podría aumentar, trabajar dentro de tu organización con personas de culturas distintas a la cultura anfitriona, a menudo aumenta el estrés cultural.

4. ¿Cuáles son los resultados del estrés cultural?

Muchos de los efectos del estrés cultural son los mismos que produce cualquier otra clase de estrés.

Sentimientos de ansiedad, confusión, desorientación, incertidumbre, inseguridad e impotencia.

Fatiga, cansancio, falta de motivación, letargo, falta de alegría.

Enfermedad (el estrés suprime el sistema inmunológico), preocupación por los gérmenes, miedo a lo que podría haber en los alimentos.

Decepción, falta de satisfacción, desánimo, sentirse herido, sentirse inadecuado, sentirse un extraño.

Ira, irritabilidad, desprecio por la cultura anfitriona, resentimiento (tal vez hacia Dios), sentimientos de superioridad o inferioridad.

Rechazo a la cultura anfitriona, a la directiva de la organización, e incluso hacia Dios.

Nostalgia

Algunas personas parecen creer que pueden adaptarse a cualquier cosa, incluso a un continuo estrés, sin que esto les haga daño. Pero las cosas no funcionan de esa manera. En la década de 1930, el investigador Hans Selye sometió a un grupo de ratas a diferentes tipos de estrés. Colocó algunas en el refrigerador, a otras en el horno, hizo que algunas nadaran durante varias horas al día, a otras les inyectó químicos, a otras bacterias, etc. Los resultados fueron casi siempre los mismos. Las ratas pasaron por el mismo ciclo. Primero surgió una reacción de alarma en ellas y comenzaron a movilizar los recursos. Luego vino la etapa de resistencia en la que al parecer se hizo un ajuste adecuado. Pero si el factor estresante era lo suficientemente intenso o prolongado, tarde o temprano ocurría la etapa de agotamiento, y una vez que los recursos se agotaban, las ratas colapsaban. Si el causante del estrés continuaba, las ratas morían. Probablemente hayas conocido personas que parecían estar haciendo ajustes adecuados y de repente, se desmoronaron. El estrés ininterrumpido y de suficiente intensidad tarde o temprano conduce a la mayoría de los individuos al agotamiento.

5. ¿Cómo combatir el estrés cultural?

Se puede hacer mucho para disminuir el estrés cultural y hacerlo manejable.

1

Reconocimiento. Admite que el estrés cultural es inevitable en la vida de aquellos que intentan sentirse como en casa en una cultura nueva, y observa qué factores te causan más estrés.

2

Aceptación. Acepta que la cultura anfitriona es una forma de vida válida, un medio para presentar a Cristo a las personas que viven en ella.

3

Comunicación. Ten cuidado de no aislarte de todas las personas que pertenecen a tu cultura de origen, aquellos con quienes puedes relajarte y ser tú mismo, y con quienes puedes hablar.

4

Escapes. Necesitas algunos respiros diarios, semanales y anuales. Dios hizo el sábado para la gente, así que asegúrate de guardarlo. Leer, escuchar música, hacer caminatas, adorar (no liderar la adoración) y tomar vacaciones son cosas necesarias.

5

Identidad. Conócete a ti mismo y cuáles cambios te vas a permitir hacer. La aculturación implica inherentemente cambios en tu personalidad, así que determina cuáles cosas serán inalterables.

6

Actividad. Dado que el estrés te prepara bien sea para luchar o para huir -y como obrero transcultural probablemente no puedes hacer ninguna de las dos cosas-, debes encaminar esa energía hacia alguna actividad física. Practicar algún deporte, tener un plan de ejercicios o pasar tiempo disfrutando algunos juegos activos con familiares o amigos, pueden reducir el estrés.

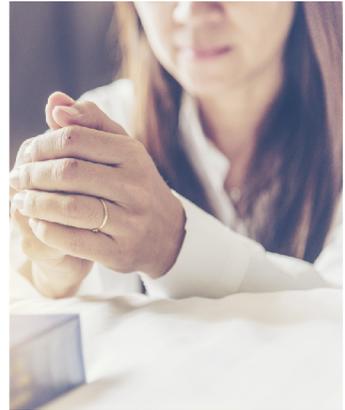
7

Hazte amigo de una familia nacional. Acércate a una familia nacional solo por diversión, no para aprender o evangelizar. Aprende a divertirte en esa cultura.

6. ¿Se puede prevenir el estrés cultural?

La respuesta es simple y breve. ¡**NO!** El estrés en general no se puede prevenir; todos lo experimentamos y es parte de la vida. Tratar de sentirse como en casa en otra cultura es siempre una aventura desafiante.

Sin embargo, al igual que otros tipos de estrés, se puede controlar y disminuir a un nivel con el que se puede vivir: el estrés sin angustia. Hay algunos factores que te pueden ayudar a sobrellevar el estrés, y se resumen en las tres cosas imperecederas que menciona Pablo al final de **1 Corintios 13**.



Fe. Además de la fe en Dios, la fe en ti mismo como persona creada a la imagen de Dios y llamada a su servicio, te ayudará a hacerle frente al estrés.

Esperanza. En lugar de sentirte impotente, mantén tus ojos puestos en la esperanza de la eternidad con Dios, y también ten esperanzas en cuanto a tu futuro, sabiendo que Él tiene planes de bienestar para ti. Esto te ayudará a sobrellevar la situación.

Amor. Finalmente, tener el amor de Dios en tu vida y el amor de Sus hijos, para brindarte apoyo en las situaciones estresantes que enfrentas a diario, te ayudarán a sostenerte.

El estrés es parte de la vida, y todos deben aprender a manejarlo o sufrir las consecuencias. .

Recuerda, no todo el mundo logra sentirse “como en casa” viviendo entre dos culturas, y a quienes lo logran exitosamente, suele llevarles mucho tiempo.