

TIME

MIND

TO

euodesk

**GUÍA SOBRE
SALUD MENTAL
EN EL EXTRANJERO**

¿Estás planeando salir al extranjero pronto? Vivir fuera puede ser una gran experiencia, pero es importante cuidar tu bienestar y ser consciente de que puedes experimentar un "choque cultural".

Ir al extranjero a estudiar, trabajar o hacer un voluntariado es mucho más que descubrir un lugar nuevo. Es una oportunidad personal y de introspección mientras exploras diferentes entornos, culturas y conoces gente nueva.

Este viaje puede ampliar tus horizontes, desafiar tus creencias y ayudarte a ser más abierto de mente, flexible y resistente. Este viaje también puede hacerte afrontar retos asociados a la adaptación al cambio y al "choque cultural". No te preocupes. Todo es parte de la aventura. Salir de tu zona de confort no es fácil, pero te ayudará a descubrir el mundo que te rodea... y a ti mismo. Estar preparad@ te ayudará mucho.

A person with a backpack is walking and shining a flashlight. The flashlight beam is a large yellow shape with white scribbles. The background is blue with large white scribbles.

¿QUE ES

LA SALUD

MENTAL

?



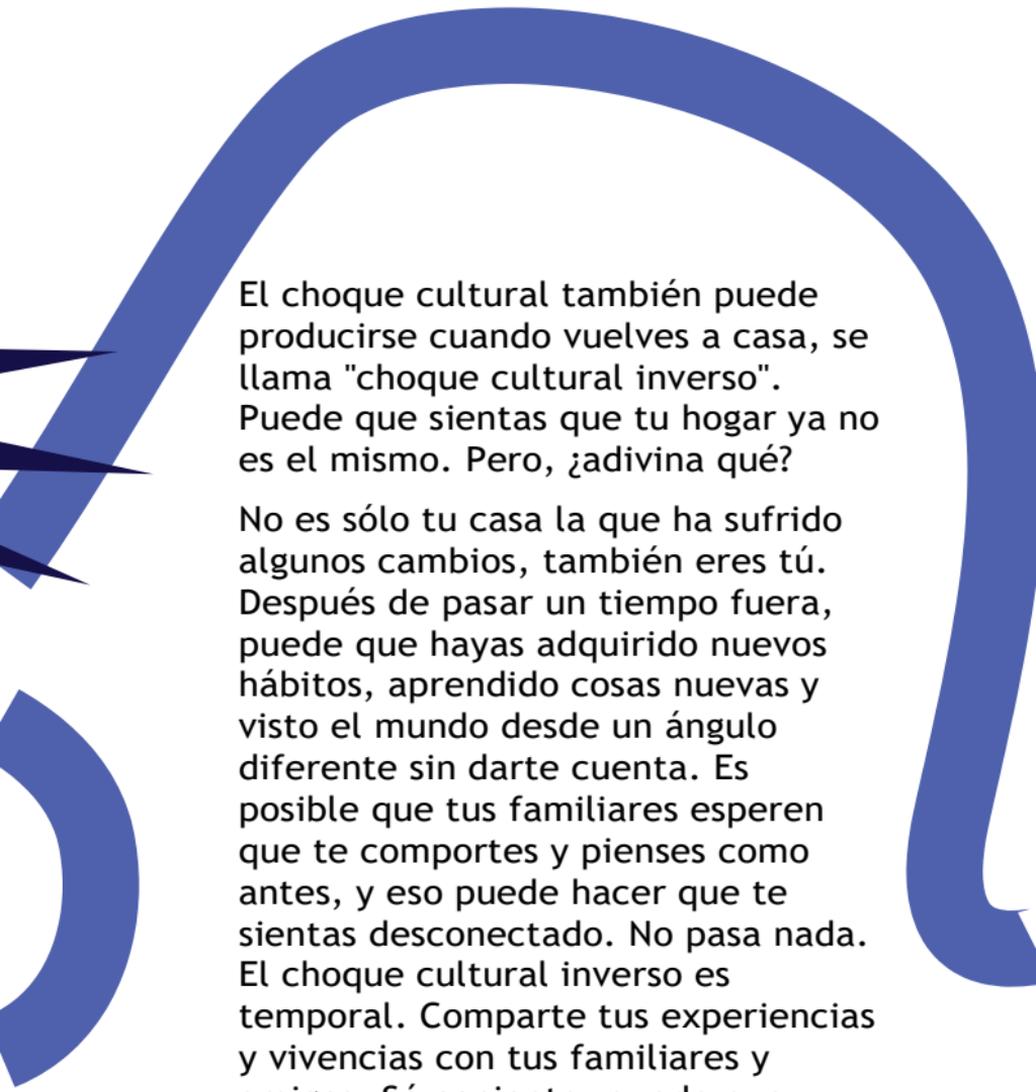
La **salud mental** alude al bienestar emocional, psicológico y social. Implica cómo piensas, sientes y actúas en diversas situaciones. Igual que la salud física, la salud mental es crucial para el bienestar general. Afecta a la forma de gestionar el estrés, relacionarse con los demás, tomar decisiones y disfrutar de la vida.

Cuando se viaja al extranjero, es importante cuidar la salud mental, dado que los nuevos entornos, culturas y experiencias pueden provocar estrés, ansiedad o nostalgia.

Dar prioridad a tu salud mental te ayudará a enfrentar estos retos y a disfrutar al máximo de tu viaje.

¿QUÉ ES CULTURE SHOCK?

Suena aterrador, ¿verdad? Bueno, es algo normal que puede ocurrir cuando vas al extranjero. Imagina que estás en un entorno nuevo en el que la gente habla y actúa de forma diferente, incluso sus hábitos cotidianos pueden resultarte extraños. Ese sentimiento de sorpresa y confusión se llama "choque cultural". Es como estar en un fiesta en la que no conoces las reglas. Llevará algún tiempo sentirse cómodo y entender cómo funcionan las cosas. ¡No hay por qué tener miedo! El choque cultural es una reacción natural en un país nuevo. Te estás adentrando en una aventura diferente.



El choque cultural también puede producirse cuando vuelves a casa, se llama "choque cultural inverso". Puede que sientas que tu hogar ya no es el mismo. Pero, ¿adivina qué?

No es sólo tu casa la que ha sufrido algunos cambios, también eres tú. Después de pasar un tiempo fuera, puede que hayas adquirido nuevos hábitos, aprendido cosas nuevas y visto el mundo desde un ángulo diferente sin darte cuenta. Es posible que tus familiares esperen que te comportes y pienses como antes, y eso puede hacer que te sientas desconectado. No pasa nada. El choque cultural inverso es temporal. Comparte tus experiencias y vivencias con tus familiares y amigos. Sé paciente, puede que necesiten tiempo para adaptarse a tu "nuevo yo".

LUNA DE MIEL

Todo es nuevo, emocionante y diferente.

1/

¡Disfruta esta etapa todo lo que puedas!

2/

CHOQUE CULTURAL

Te enfrentas a dificultades prácticas y emocionales en tu día a día. Es posible que sientas nostalgia y soledad.

Hazle frente observando y aprendiendo.

AJUSTE

3/

Adquieres conocimientos lingüísticos y haces amigos. Empiezas a entender y disfrutar de la nueva cultura. La rutina lo marca

Aprende a apreciar y progresar.

6 FASES DEL CHOQUE CULTURAL

ADAPTACIÓN

Te sientes como en casa. Has adquirido un fuerte sentimiento de pertenencia y, por fin, estás gusto en tu nuevo entorno.

4/

¡Aprovéchalo al máximo!

CHOQUE CULTURAL INVERSO

5/

Tu casa te parece extraña. Echas de menos a tus nuevos amigos. Es posible que tu familia y amigos no te entiendan.

¡Sé paciente! La adaptación lleva su tiempo.

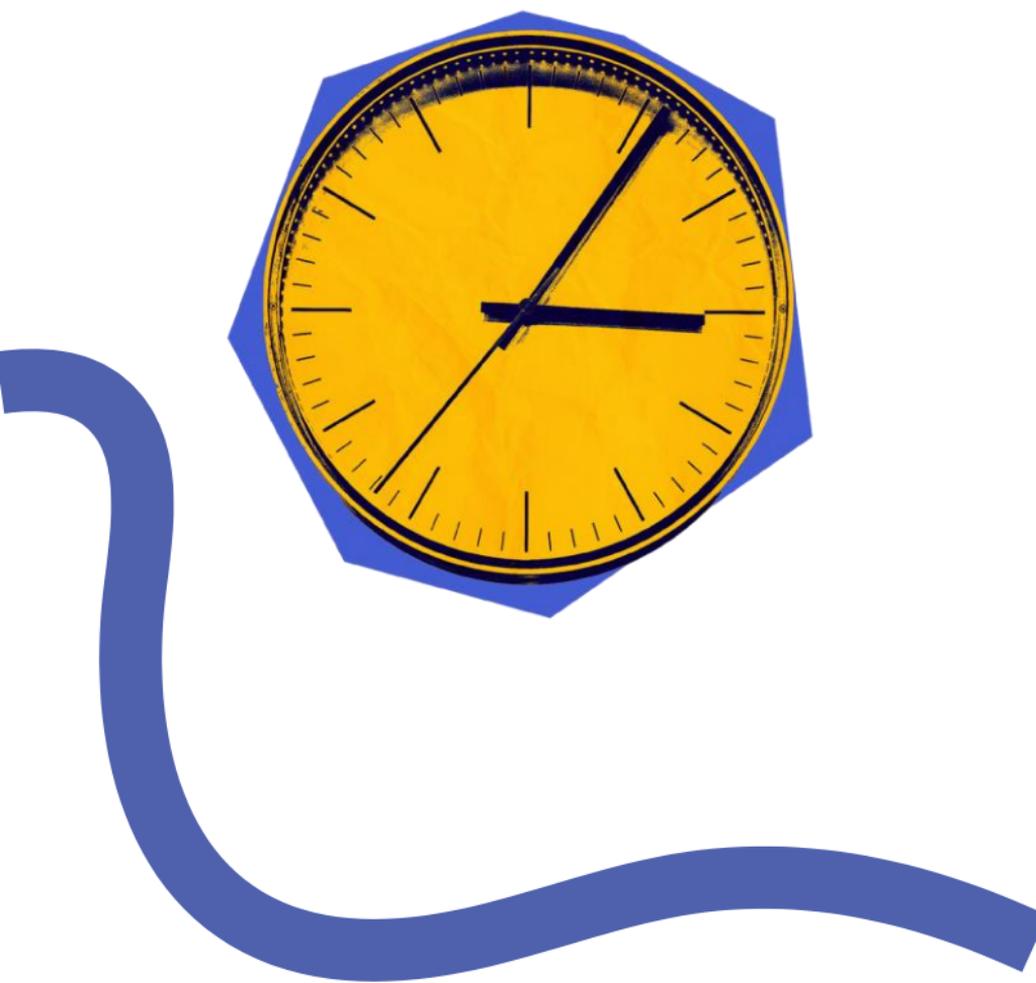
REAJUSTE

Poco a poco vuelves a sentirte como en casa, aunque no exactamente igual. Incorporas a tu vida lo que has vivido en el extranjero.

6/

Reflexiona y comparte tu experiencia.





10 CONSEJOS PARA

ADAPTARSE

AL CAMBIO

Adaptarse al cambio es como aprender a bailar una canción nueva. Aquí tienes algunos consejos para que tu experiencia sea lo más enriquecedora posible.

1/ Sé abierto de mente

Intenta ser curioso y abrirte a nuevas experiencias. Acepta las diferencias que te rodean abriendo la mente y el corazón. Así disfrutarás más de la experiencia. Por supuesto, asume siempre riesgos calculados :)

2/ Sigue conectado

Mantén el contacto con tus amigos y familiares. Su apoyo puede reconfortarte cuando sientas nostalgia. Sin embargo, también es importante desconectar para sumergirte por completo en tu nuevo entorno.

3/ Construye una red de apoyo

Haz un esfuerzo por relacionarte con gente de tu localidad o con otras personas en tu misma situación. Únete a clubes como ESN o AEGEE, clases o grupos sociales para hacer nuevos amigos que puedan proporcionarte un sentimiento de comunidad.

4/ Aprende sobre otras culturas

Investiga y aprende sobre la cultura del país al que vas antes de partir. Esto puede ayudarte a entender las costumbres locales y evitar malentendidos. Una vez allí, habla con los jóvenes de la zona y hazles preguntas sobre cosas que quizá no entiendas o no sepas.

5/ Mantente activo

El ejercicio regular puede influir positivamente en el estado de ánimo y el bienestar emocional. Busca formas de mantenerte activo, ya sea haciendo deporte, caminando o practicando otras actividades.

6/ Practica el autocuidado

Presta atención a tus necesidades. Realiza actividades que te relajen y te refresquen; ya sea leer, meditar o escuchar música.

7/ Sigue una rutina

Tener una rutina diaria puede proporcionar una sensación de estabilidad y control en un nuevo entorno.

8/ Pide ayuda si lo necesitas

Si te sientes agobiad@, nervios@ o tienes problemas de salud mental, no dudes en pedir ayuda. Muchos lugares ofrecen servicios de asesoramiento o grupos de apoyo para extranjeros.

9/ Celebra los pequeños logros

Cada paso que das para adaptarte a tu nuevo entorno es una victoria. Celebra los pequeños logros y avances que consigas por el camino.

10/ Recuérдалo

Cuando tu programa de intercambio llegue a su fin, mirarás atrás y te darás cuenta de todo lo que has conseguido.

Tendrás grandes recuerdos, nuevas amistades y una perspectiva más amplia del mundo. Algo de lo que hablar cuando seas mayor ;)

¿CUÁNDO NO

ESTÁ BIEN

?

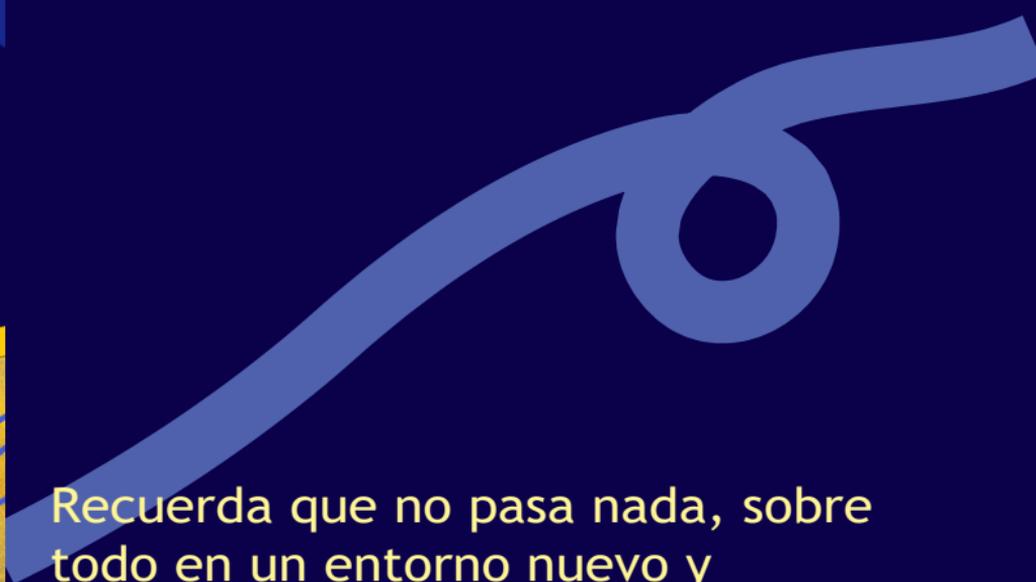
Recuerda que el choque cultural es un proceso natural que sucede cuando te sumerges una nueva cultura, y tiende a disminuir a medida que te familiarizas con tu entorno.

Sin embargo, algunos signos deberían alertarte de que algo no va del todo bien:

- Cuando te sientas constantemente abrumado por la tristeza, la ansiedad o la frustración hasta el punto de que afecten significativamente a tu vida cotidiana.
- Cuando te aísles de la gente. Es natural tener momentos de nostalgia o timidez, pero el aislamiento prolongado es una señal de alarma.
- Cuando experimentes dolores de cabeza, de estómago, insomnio o cambios en el apetito durante mucho tiempo y no desaparezcan, puede estar relacionado con que el malestar emocional. No hay que ignorar estos síntomas.
- Cuando bebas alcohol o consumas drogas para hacer frente a situaciones que te resultan hirientes, estresantes o emocionales.



Si experimentas alguno de estos síntomas, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. Habla con tus amigos y familiares o con un profesional si tienes dificultades. No te aísles.



Recuerda que no pasa nada, sobre todo en un entorno nuevo y desconocido. Sin embargo, si estos sentimientos se vuelven abrumadores o empiezan a afectar a tu capacidad para disfrutar de la experiencia, es importante buscar apoyo.

CONECTA CON EURODESK



Conócenos
mejor en
nuestra web
y redes
sociales.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union

