

Universiteit Utrecht

Comunicación Intercultural



Universiteit Utrecht

Tesina de Maestría

La Vivencia Entre Dos Culturas: Los Retos Identitarios Y Desafíos En El Camino Hacia La Integración

Marisa J. Kastner

Número de estudiante: 5948347

Profesor/a: Helena Houvenaghel

Fecha: 10 de Abril de 2017

Abstract

In the globalized society of the twenty-first century the number of people who decide to leave behind their home country is constantly increasing. This experience often includes a double set of homes, family, friends, and even two voices.

It is hypothesized that the subjects create a double self-image, which is influenced by two cultures that form part of their identity and evokes a feeling of being torn between two worlds. In order to verify this hypothesis, semi-structured in-depth interviews were conducted with 8 individuals of German and Colombian descent. It appears that the subjects resist to explicitly admit the duality of their cultural identity, even though they confirm to identify themselves with various aspects of the foreign culture.

This paper also reviews the potential difficulties and challenges related to the process of integration in the host country as well as the strategies employed by individuals to overcome these obstacles and live successfully in another culture. But unexpectedly, the results show that the subjects face more difficulties of repatriation when returning to the place they once called home.

Resumen

En tiempos de globalización cada vez más gente se va a vivir al extranjero. Esta experiencia muchas veces significa una vida entre dos hogares, dos familias, dos conjuntos de amigos e incluso dos voces.

Se propone que los sujetos construyan una autoimagen doblemente influenciada, debido a que las dos culturas forman una parte inseparable de la identidad del individuo y provoca la sensación de estar dividido entre dos mundos. Para verificar esta hipótesis se realizaron 8 entrevistas en profundidad semi-estructuradas con individuos de ascendencia alemana y colombiana. Resulta que los sujetos no están dispuestos a expresar explícitamente el carácter mixto de su identidad cultural, aunque integran varios elementos de la cultura ajena en ella.

Este trabajo además analiza las posibles dificultades y retos relacionados con el proceso de integración en el país de acogida así como las estrategias que han empleado los individuos para superar dichos desafíos y vivir exitosamente en una cultura diferente de la suya. Sin embargo, se presentaron resultados imprevistos, demostrando que los sujetos se encuentran enfrentados a más dificultades al regresar a su país de origen.

Índice

1	Introducción	1
1.1.	Estado de la cuestión.....	1
1.2.	Relevancia e introducción al tema	6
1.1.1	Hipótesis y preguntas de investigación	7
2	Marco teórico	8
2.1	Imagología	8
2.2	Identidad	9
2.3	Aculturación	10
2.3.1	Estrés aculturativo	11
2.3.2	Integración.....	13
2.3.3	Reintegración	15
3	Método.....	16
3.1	Participantes	17
4	Análisis	19
4.1	Construcción de una autoimagen	19
4.1.1	Identidad unívoca	20
4.1.2	Identidad con influencia de la cultura ajena	21
4.1.3	Identidad mixta	26
4.2	Conclusión parcial.....	28
4.3	La vida entre dos culturas.....	29
4.3.1	Sentido de pertenencia.....	29
4.3.2	Vínculos familiares y lazos de amistad.....	30
4.4	Conclusión parcial.....	31
4.5	Dificultades y retos.....	32
4.5.1	Diferencias culturales	32
4.5.2	Barrera idiomática	35
4.5.3	El ámbito laboral.....	37
4.6	Conclusión parcial.....	37
4.7	Reintegración.....	38
4.8	Conclusión parcial.....	42
4.9	Estrategias de integración en el país de acogida	43
4.10	Estrategias aplicadas en caso de una integración dificultosa... 43	
4.10.1	Estrategia aculturativa de integración.....	44

4.10.2	Participación	45
4.11	Estrategias aplicadas en caso de una integración exitosa	45
4.11.1	Estrategia aculturativa de Integración	45
4.11.2	Participación	48
4.11.3	Voluntad.....	50
4.12	Conclusión parcial.....	51
5	Discusión y Conclusión	52
6	Bibliografía.....	59
7	Apéndices	62
7.1	Preguntas de la entrevista en español.....	62
7.2	Preguntas de la entrevista en alemán	63

1 Introducción

1.1. Estado de la cuestión

El siguiente trabajo tiene como objetivo ofrecer una visión de los retos y dificultades que enfrentan las personas que viven entre dos culturas y cómo experimentan el camino hacia la integración en la cultura de acogida. La gran mayoría de los migrantes que deciden marcharse al extranjero no suelen ser conscientes de las dificultades que les esperan en el país de acogida. Al revelar los retos y desafíos se tratarán también los factores que permiten que un individuo viva exitosamente entre dos culturas.

La primera parte se enfocará en los movimientos migratorios entre América Latina y Europa, ya que forman la base de este trabajo. La segunda parte se dedicará a la aculturación, que según Berry (2005) es un proceso dual de cambios culturales y psicológicos como resultado del contacto entre grupos culturales y sus miembros individuales (Berry, 2005, p.698). A continuación, se definirán las dificultades encontradas en las vivencias de otra cultura, así como las dificultades con respecto al reajuste al regresar al país de origen. Después se tratarán los factores que influyen en la integración exitosa, y como último se dará una conclusión de lo realizado.

En tiempos de globalización, el cruce de fronteras parece ser un tema muy relevante e importante, y las nuevas identidades cada vez juegan un papel más grande en la vida social de uno u otro país (Barajas, 2007, p. 131). Casi la décima parte de la población de los países sudamericanos Ecuador, Perú y Colombia residen en el extranjero. Más de 700.000 personas de dichos países llegaron a Europa tan solo entre 1998 y 2003 (Barajas, 2007, p. 154). Jaciuk (2016) señala que se puede observar que los inmigrantes latinoamericanos son cada vez más presentes en países europeos como Bélgica, Holanda, Suiza y Alemania, convirtiéndose en una nueva ruta migratoria. Los destinos más comunes para ellos normalmente son España e Italia (Jaciuk, 2016, pp. 110-111).

Barajas (2007), en su investigación acerca de los inmigrantes latinoamericanos en los Países Bajos, afirma que los inmigrantes latinoamericanos parecen caracterizarse por su flexibilidad y apertura en los nuevos ambientes. Sin embargo, queda saber cómo superan los retos de la inmersión en las sociedades

europas, y si existen estrategias comunes de adaptación entre ellos (Barajas, 2007, p. 134).

Para los alemanes, Colombia no suele ser el país de acogida más elegido en cuanto a su migración. Sin embargo, de acuerdo con la Embajada de Alemania en Bogotá, 9.668 alemanes se encuentran en Colombia, incluyendo tanto los inmigrantes como sus descendientes (Mendoza, 2011). De manera similar, se afirma que los alemanes se integran rápido a la cultura colombiana, pero al mismo tiempo intentan mantener sus costumbres (Mendoza, 2011).

Berry (2005) entiende este proceso de aculturación como varias formas de acomodaciones mutuas que a largo plazo llevan a adaptaciones psicológicas y socioculturales entre ambos grupos (Berry, 2005, p. 699). Estas adaptaciones pueden ser fáciles o producir estrés aculturativo, dependiendo de cada individuo (Berry, 2005, p. 700). Se suelen diferenciar las siguientes estrategias de aculturación: 1. Integración 2. Asimilación 3. Separación y 4. Marginación (Berry, 2005, p. 697).

Un estudio sobre inmigrantes de varias nacionalidades que fue desarrollado durante cinco años en los Estados Unidos, sirvió para obtener respuestas a problemáticas relacionadas con la identidad y aculturación (Arrendondo, 1984, p.977). Allí se trató el sentido de pertenencia frente al sentimiento de extrañamiento. Los sujetos mostraron una fuerte afiliación con la propia cultura mientras aceptaron la vida desarrollada en los Estados Unidos. Es decir, a lo largo del tiempo se generó un sentimiento de integración, llevando a una identidad bicultural (Arrendondo, 1984, p. 977). Goodenow (1993) incluso afirma que la inmigración y la aculturación requieren ajustes importantes que tienen un impacto permanente sobre la identidad (Goodenow, 1993, p.182). La mejor alternativa sería el biculturalismo (Goodenow, 1993, p. 178), suponiendo que puede ocurrir sin la pérdida de valores culturales ancestrales (Buriel, 1993, p. 531). Se le obliga entonces a ir transformando la identidad cultural por la necesidad de supervivencia (Llovera, 1996, p. 78). Por su parte, Llovera (1996) sostiene que:

La aculturación larga y continuada puede conllevar la fusión de dos culturas previamente autónomas. El resultado es, en este caso, el desarrollo de un sistema cultural completamente nuevo. Algunas veces, varias culturas se atienen a un acomodo mutuo en un área que les permite persistir respectivamente en su línea distintiva, resultado que se conoce como pluralismo estabilizado; otras, los representantes de una cultura pueden llegar a identificarse con el otro sistema, a

costa de un gran cambio en sus valores internos y en su visión del mundo; si son plenamente aceptados, el resultado es la asimilación. (p. 83)

Se puede confirmar entonces que el inmigrante es una persona que vive entre dos mundos, o sea, entre la sociedad de origen y la de acogida que van a influir en la reconstrucción de la futura identidad, la elaboración de una 'nueva cultura' (Llovera, 1996, p. 84).

La vivencia entre dos culturas y la aculturación (Berry, 2005) conllevan algunos retos y dificultades que se tratan de superar. Según Thomas et al. (2016), la identidad no es una construcción estable sino fluida y en permanente cambio (Thomas et al., 2016, p. 212).

Además, señala que la exposición a más de una cultura influye en el proceso de formación de identidad y que las creencias tradicionales culturales, prácticas cotidianas y procesos de transición de la vida han cambiado, sobre todo debido a la globalización (Thomas et al., 2016, p. 219). El hecho de que sea necesario integrar múltiples valores así como normas sociales en una coherente auto-imagen puede causar dificultades (Thomas et al., 2016, p. 220). De acuerdo con Phinney (1999), "increasing numbers of people find that the conflicts are not between different groups but between different cultural values, attitudes, and expectations *within themselves*" (p. 27; cursiva añadida). Benet-Martínez & Haritatos (2005) añaden que se puede asociar el biculturalismo con un sentimiento de orgullo, singularidad y a la vez puede resultar en una confusión de identidad, un doble conjunto de expectativas y un conflicto entre valores (Benet-Martínez & Haritatos, 2005, p. 1017). Según Berry (2005) estos retos llevan a las cuatro diferentes posiciones de aculturación (Berry, 2005, p. 704).

En otro estudio Berry (1987) hace referencia al estrés aculturativo que ocurre durante los procesos de aculturación, y que puede reducir el estado de salud mental de los individuos. La variación del estrés, sin embargo, depende de varios factores tales como el sexo, la edad, la educación y factores sociales (Berry, 1987, p. 491). Muchas veces el estrés se compone de estados de confusión, ansiedad, depresión, sentimientos de alienación y confusión de identidad (Berry, 1987, p. 492). Collazos et al. (2008) entienden este esfuerzo como el "estrés del emigrante", que también incluye la necesidad de aprender otro idioma, nuevas costumbres y/o cambiar el rol familiar y laboral (Collazos et al., 2008, p. 310). Además sostienen que:

Se ha planteado que el estrés aculturativo tiene diferentes componentes, como la nostalgia, o el duelo que implica dejar atrás determinado modo de vida (Achetegui,

2002); el choque cultural o proceso aculturativo (Finch y cols., 2004); o la frecuente experiencia de discriminación (Sandhu y Asrabadi, 1994). (Collazos et al., 2008, p. 311)

Todos estos factores ponen a prueba la resistencia y fuerza de la salud mental del individuo (Collazos et al., 2008, p. 310).

Al regresar al país de origen muchas veces estos individuos experimentan dificultades de reajuste que pueden ser más intensos y graves que los problemas de adaptación en el extranjero (Thompson & Christofi, 2006, p. 21). Los que vuelven, normalmente no esperan tener dificultades de reajuste, ya que la casa no es un 'nuevo lugar' (Thompson & Christofi, 2006, p. 23). Así que al llegar se encuentran con un choque, un gran cambio, debido a ver su propia cultura de manera diferente, marcada por eventos, valores y experiencias de la cultura ajena. Participantes de su estudio mostraron sentimientos de conflicto, evaluando su propia cultura como lo haría un extranjero (Thompson & Christofi, 2006, p. 24). Además presentaron sentimientos de incomodidad y descontento ante sus vidas así como sentirse inquieto, desarraigado y nostálgico (Thompson & Christofi, 2006, p. 25).

En otros casos, la vivencia entre dos culturas se considera como un enriquecimiento el cual se debe a una integración exitosa en la cultura ajena. En términos de estrategias aculturativas, Berry (2005) ha señalado que los individuos que favorecen la integración, es decir, el mantenimiento elementos identitarios de la propia cultura al tiempo de la incorporación de aspectos de la cultura dominante, experimentan menos estrés (Berry, 2005, p. 708).

Sin embargo, queda por saber a qué se debe este éxito y cuáles son los factores que tienen una influencia positiva en el proceso de aculturación. De acuerdo con Arriagada (2013), antes de todo, es una cuestión de voluntad. El extranjero que llega por decisión propia puede identificarse con la frase "Puesto que lo he elegido, es lo mejor" (Arriagada, 2013, p. 330). Además, sostiene que la integración conlleva una actitud intercultural así como una posición receptiva frente al desconocido, incorporándolo a la identidad cultural.

Otro factor que influye en la integración, es cuando el sujeto consigue un trabajo que satisface sus necesidades y cumple con sus requisitos y expectativas.

Como último Arriagada (2013) sostiene que la integración y la participación están estrechamente relacionadas. La participación facilita la integración, involucrándose en los terrenos de convivencia:

Es participando en los espacios de convivencia donde las personas se reconocen como parte de una comunidad con independencia de los orígenes de cada cual favoreciendo así un mestizaje identitario. (Arriagada, 2013, p. 349)

Cuando los elementos de la cultura ajena y el nuevo entorno ya forman parte del individuo junto con la cultura de origen, quedándose con lo mejor de cada una, se puede hablar entonces de integración: “Cuando uno llega a percibir que una calle no le es extranjera, sólo entonces la calle deja de mirarlo a uno como a un extraño. Y así con todo.” (uruguayo en España, en Arriagada, 2013, pp. 342-343). Así que la integración está completamente establecida cuando el individuo logra percibir un sentimiento de coherencia y permanencia que incluye tener una identidad bicultural.

En tiempos de internacionalización es cada vez más importante entender los procesos y factores que influyen en el proceso de aculturación. Así mismo, desarrollar estrategias de adaptación y supervivencia tanto al llegar a vivir en la cultura ajena como al regresar al país de origen. Por otro lado, para poder vivir exitosamente en la cultura ajena hace falta entender a cuáles factores se debe el éxito.

Estos estudios ayudan a entender los procesos de aculturación y las dificultades por las cuales estos individuos deben pasar. Sin embargo, la experiencia de cada uno es única, lo que hace la vivencia intercultural muy diversa, así que quedan por realizar más investigaciones sobre los factores que facilitan un ajuste y reajuste saludable entre los inmigrantes en estos ambientes. Por lo tanto, la siguiente investigación tiene como objetivo examinar las condiciones y factores que favorecen u obstaculizan la integración de los migrantes que han elegido cambiar de la cultura.

1.2. Relevancia e introducción al tema

Al giro del siglo XXI cada vez más personas eligen cruzar las fronteras para vivir en el extranjero. Diferentes motivos, como la educación, mejores oportunidades profesionales, o simplemente el deseo de una nueva experiencia, hacen que muchos individuos decidan dejar su país natal.

Para muchos expatriados vivir entre dos culturas significa tener dos hogares, dos familias, dos conjuntos de amigos e incluso dos voces. Esto quiere decir que trasladarse al extranjero implica dejar atrás seres queridos, cosas, y lugares, mientras se los intenta reemplazar en el nuevo entorno. En tiempos de globalización, la adaptación a estos cambios parecen ser más importantes que nunca, ya que una estancia en el extranjero forma parte de la vida de muchos individuos.

Esta situación puede ser enriquecedora y desafiante al mismo tiempo al conllevar retos y desafíos en la adaptación al nuevo entorno. Por lo tanto es cada vez más importante entender el proceso de aculturación. Se suele diferenciar las siguientes cuatro estrategias de aculturación: 1. Integración 2. Asimilación 3. Separación y 4. Marginación (Berry, 2005, p. 697). Estas adaptaciones pueden ser fáciles, pero también pueden producir estrés aculturativo, dependiendo de cada individuo (Berry, 2005, p. 700). De manera similar hace falta comprender qué factores favorecen la integración.

Este trabajo no solamente tiene como objetivo destacar las posibles dificultades que poseen estos individuos, sino también identificar los factores que favorecen la integración. Aunque cada migración es individual, son distintas las características personales, así como las culturas en las que éstas se han construido, el contexto común establece la posibilidad de poder detectar las explicaciones comunes de emociones y conductas (Arriagada, 2013, p. 10). Mediante entrevistas con alemanes que han emigrado a Colombia o pasaron por lo menos un año en dicho país, y viceversa, se analizará si la vivencia entre dos culturas tiene como resultado un cambio en la identidad gracias a la doble influencia cultural y, cómo experimentan los procesos de integración y reintegración.

1.1.1 Hipótesis y preguntas de investigación

En primera instancia, se propone como hipótesis que la vivencia entre dos culturas construye una autoimagen doblemente influenciada, debido a que las dos culturas forman una parte inseparable de la identidad del individuo. Es decir, al vivir fuera en una cultura ajena afecta la autoimagen de una persona. Ahora bien, su identidad se compone de dos países, dos culturas, la cual no puede ser separada sin suprimir una parte esencial de la identidad cultural de la persona. Así mismo, se tiene como hipótesis que los entrevistados experimentan el sentimiento de hallarse divididos entre las dos culturas.

Además, se afirma que el proceso de la integración causa más dificultades que el proceso de reintegración, generando estrés en el individuo. En términos de estrategias aculturativas se propone que la más exitosa sea la de integración, manteniendo elementos de identidad de la propia cultura al tiempo que incorpora aspectos de la cultura dominante (Berry, 2005, p. 697). Para una integración más exitosa se sugiere que la voluntad es un factor clave ante la vida en el país de acogida, es decir, el inmigrante llega por decisión propia.

Se plantean por lo tanto las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Las personas que viven repetidamente y durante largos y continuos períodos (por lo menos un año) en una determinada cultura diferente, construyen una doble autoimagen, o la vinculan exclusivamente con una de las dos culturas?

1.1. ¿Han experimentado los individuos el sentimiento de hallarse divididos entre las dos culturas?

2. ¿Cuáles son las dificultades y retos que enfrentan las personas antes del proceso de integración en el país de acogida?

2.1. ¿Cómo experimentan los sujetos el proceso de reintegración en su propio país?

2.2. ¿Cuáles son las estrategias que han empleado los participantes para superar las dificultades e integrarse en el país de acogida?

2.3. *¿Qué estrategias han empleado los entrevistados para vivir exitosamente en la sociedad de destino?*

2 Marco teórico

2.1 Imagología

Según Leerssen (2007), la imagología, en su origen, es una teoría de estereotipos culturales o nacionales que utiliza representaciones en forma de estrategias textuales y discurso. Es decir, las imágenes construidas en su contexto cultural no representan una opinión pública sino la realización de discurso (Leerssen, 2007, p. 27).

De acuerdo con Sánchez Romero (2005), la investigación de las imágenes en el campo de la literatura es conocida con el nombre científico de *imagología comparada*, llamadas *imagotipos* (imágenes de los pueblos), las cuales a su vez se suelen dividir en la autoimagen y el heteroimagen (Sánchez Romero, 2005, p. 10). Mientras la heteroimagen caracteriza al “Otro”, la autoimagen caracteriza la identidad nacional propia (Leerssen, 2007, p. 27).

Sánchez destaca que en la práctica de la imagología comparada contemporánea “no consiste en la determinación de características nacionales - se niega incluso su existencia - sino en el descubrimiento de la falsificación de dichas características, así como en el estudio de su origen y de su efecto” (Sánchez Romero, 2005, p. 10).

Por su parte, Leerssen (2007) también señala que dentro de la investigación de imágenes, se le obliga tener en cuenta ciertos factores tales como la contextualización histórica y una enfoque pragmático-funcionalista (Leerssen, 2007, p. 28).

En cuanto a la autoimagen se puede afirmar que plantea otra perspectiva muy relevante aparte del “Othering, que es el mantenimiento de individualidad e identidad a través de “historical remembrance and cultural memory” (Leerssen, 2007, p. 29). Esta investigación se enfocará en la autoimagen que tiene cada entrevistado de sí mismo con respecto a su identidad cultural.

2.2 Identidad

Puesto que el tema central de este trabajo se ubicará en la autoimagen, la identidad cultural de cada individuo, se requiere definir en primer lugar el concepto de la identidad, y así mismo, su aspecto cultural. Muchos han intentado explicar este concepto tan complejo que define nuestro ser. De acuerdo con Dervin (2012), la noción de la identidad en sí, así como de la identidad cultural, es compleja y controvertida (Dervin, 2012, p. 183) y en consonancia con Thomas et al. (2016) nuestra identidad se mantiene en un permanente cambio y constante fluidez (Thomas et al., 2016, p. 212). Por su parte, Arriagada (2013) entiende la identidad de la siguiente manera:

[...] la identidad no tiene una existencia real en tanto está en permanente movilidad en todo sujeto, se construye a la par que construye su historia y por ello es objeto de continuas modificaciones y elaboraciones de la definición del sí mismo. Hablar de identidad significaría entonces referirnos a una especie de fondo virtual al que recurrimos para encontrar ciertas explicaciones sobre quiénes somos y porqué somos así. Nadie es igual al que fue, idéntico a sí mismo, hoy igual que ayer. (Arriagada, 2013, p. 137)

Giménez (1996) añade que la identidad no está restringida a aspectos objetivos, es decir, se trata más bien de la visión que cada uno crea de sí mismo, sugiriendo que:

Es un reconocerse en algo que tal vez solo en parte coincide con lo que efectivamente uno es. La identidad resulta de transformar un dato en valor. No es lo que uno realmente es, sino la imagen que cada quien se da de sí mismo. (Giménez, 1996, p. 187).

Así que es una imagen subjetiva de sí mismo y como Giménez (1996) añade: “La identidad es el "auto", el "sí mismo" o la subjetividad de todas estas expresiones, y también de la autonomía, de la autogestión, etcétera.” (Giménez, 1996, p. 188).

Sin embargo, se debe aclarar que la construcción de la identidad, de lo que somos, siempre está relacionado con los demás. Es decir, la interacción con otras identidades es fundamental para poder auto-definirse. Esta perspectiva se apoya en Giménez (1996) que sostiene: [...] la identidad emerge y se afirma sólo con la medida en que se confronta con otras identidades en el proceso de interacción social.” (p. 188). Se puede afirmar, pues, que la identidad es una combinación de la

idea que cada individuo tiene de sí mismo, siempre en relación con el entorno social (Giménez, 2004, p. 84).

Para Giménez (2004) el aspecto cultural influye en la construcción de nuestro ser y propone que: “El concepto de identidad es inseparable de la idea de cultura, debido a que las identidades sólo pueden formarse a partir de las diferentes culturas y subculturas a las que se pertenece o en las que se participa” (Giménez, 2004, p. 78). Debe añadirse que la identidad cultural no solamente hace relación al aspecto nacional, sino incluye también la parte social, personal, sexual, étnica, etc. de ella (Dervin, 2012, p. 181). Sin embargo, en este trabajo se usará el término identidad cultural para referirse al aspecto nacional.

2.3 Aculturación

De acuerdo con Thomas et al. (2016), la exposición a más que una cultura influye en el proceso de formación de identidad, y que las creencias tradicionales culturales, prácticas cotidianas y procesos de transición de la vida han cambiado, sobre todo debido a la globalización (Thomas et al., 2016, p. 219)

Berry (2005) propone que la aculturación es “the dual process of cultural and psychological change that takes place as a result of contact between two or more cultural groups and their individual members.” (Berry, 2005, p. 698) y entiende este proceso como varias formas de una acomodación mutua que a largo plazo lleva a adaptaciones psicológicas y socioculturales entre ambos grupos. Además, señala que este proceso puede tardar varios años, generaciones y hasta siglos (Berry, 2005, p. 699). De acuerdo con el estudio realizado por Goodenow (1993) la aculturación de un individuo tiene un impacto permanente sobre su identidad (Goodenow, 1993, 182).

Mientras en su origen se entendía como un fenómeno grupal, hoy en día está ampliamente reconocido como un proceso individual, llamado *aculturación psicológica* (Berry et al., 1987, p. 492). Además Berry et al. (1987) señalan que cada individuo está expuesto a varios cambios relacionados con la aculturación, ocurriendo a nivel físico, biológico, cultural, social y como último a nivel psicológico (Berry et al., 1987, p. 492).

La forma en la que ocurre la aculturación, varía considerablemente dependiendo de cada individuo y también la forma y la medida con la que logran una adaptación más agradable (Berry et al., 1987, p. 492). Debido a esta variedad, se suele diferenciar las siguientes estrategias de aculturación: 1. Integración 2.

Asimilación 3. Separación y 4. Marginación (Berry, 2005, p. 697). Como lo explican Collazos et al. (2008):

[...] el inmigrante puede acabar integrado, si es capaz de mantener la cultura de origen al tiempo que adopta la cultura dominante; asimilado, cuando adopta la cultura dominante en detrimento de la de origen; separado, si conserva la cultura de origen y rechaza la de la sociedad de acogida; o, por último, marginado, cuando abandona toda identidad cultural (Berry, 2001). (Collazos et al. 2008, p. 310-311)

Se puede concluir, entonces, que estas estrategias llevan a diferentes niveles de adaptación que pueden ser fáciles o producir *estrés aculturativo*, dependiendo de cada individuo (Berry, 2005, p. 700).

2.3.1 Estrés aculturativo

Según Berry (2005) unas estrategias de aculturación pueden ser más estresantes que otras y, por lo tanto, producir cierto grado de estrés aculturativo. Está claro que los individuos en busca de integración suelen encontrarse menos estresados mientras la marginación resulta ser la estrategia más estresante. Las estrategias de asimilación y separación, en cambio, se encuentran entre ellos y su nivel de estrés varía (Berry, 2005, p. 708).

El estrés aculturativo ocurre durante los procesos de aculturación, y puede reducir el estado de salud mental de los individuos. La variación del estrés, sin embargo, depende de varios factores tales como el género, la edad, la educación y factores sociales (Berry et al., 1987, p. 491). Además, está relacionado, sobre todo, con cambios, incluyendo aspectos físicos, psicológicos y sociales vividos por cada individuo y que se pueden identificar de manera sistemática.

Otro factor que juega un papel importante es la experiencia intercultural previa que ha tenido cada individuo; incluyendo la medida en que ha viajado, las lenguas que habla y los diferentes entornos en que ha vivido (Berry, 1987, p. 505). De igual forma Berry (1987), afirma que las características psicológicas de cada individuo intervienen en el proceso de aculturación (Berry, 1987, p. 493).

Según Benatuil & Laurito (2010), la semejanza de las culturas puede facilitar la adaptabilidad, disminuyendo así el estrés aculturativo (Benatuil & Laurito, 2010, p. 123). Se puede concluir, que cuanto más distinta sea la cultura ajena, más estresante puede ser el proceso de adaptación. Como bien sostiene Arriagada (2013), algunas rasgos culturales tales como los hábitos, los valores, la alimentación

y las formas de socialización pueden afectar este proceso y producir duelo (Arriagada, 2013, p. 127). Inmigrantes españoles en Brasil comentan: “[...] estaba terminando de hacer unas tortillas de patata con aceite español [...] (...) El humo crepitante entraba por las narices, despertándoles un acre sabor de nostalgia, como si fuera un sahumero de patria”. (En Arriagada, 2013, p. 129).

Además el nuevo entorno, o sea, el lugar como tal, por sus características, puede “movilizar la intranquilidad” (Arriagada, 2013, p. 84), como, por ejemplo, un cambio de una zona rural a un ámbito urbano. Esto se refleja en el siguiente párrafo: “Me perdía a menudo. Me costó mucho memorizar los nombres de las calles, y dónde empezaba o acababa una.” (En Arriagada, 2013, p. 86)

Otro factor que puede causar estrés es la pérdida de la lengua materna que coloca el inmigrante en la posición de extranjero. La siguiente experiencia de un español en Rusia demuestra esta barrera idiomática:

Al no poder relacionarte con normalidad, ofreces un perfil pálido de tu personalidad, los interlocutores la mayoría de las veces no se paran a pensar si tu silencio está provocado por el desconocimiento del idioma, porque estás sordo, o porque no tienes nada que contar. Por desgracia esta última variante, precisamente, la que genera marginalidad y frustración, es la que inconscientemente eligen. (En Arriagada, 2013, p. 121)

Se crea entonces “un muro invisible” que le aísla al extranjero de los demás y le obstaculiza vincularse, hacerse entender, ser aceptado y reconocido (Arriagada, 2013, p. 121).

La ausencia de la familia y la falta de una comunicación con ella es también un factor que produce dolor por la pérdida de una historia común y el tiempo y espacio en que existía el inmigrante (Arriagada, 2013, pp. 97-98):

[...] yo ya ni sé, (...), hace tanto tiempo, quién sabe cómo estará eso ahora, y claro que me mandan fotos y todo, y me cuentan que pasó esto y que hicieron un centro comercial y la calle la ampliaron, pero no es lo mismo (...). Ya no sé si lo que yo me acuerdo existe o no, o si es otra ciudad [...]. (Inmigrante colombiano en Francia, en Arriagada, 2013, p. 98)

Así mismo, otro elemento clave que influye es el ámbito laboral porque muchos inmigrantes vienen en busca de trabajo. Cómo Arriagada (2013) sostiene:

Desde la realidad de todos - emigrantes económicos o políticos - supone la puesta en acto de la capacidad de cada uno de sustituir de forma autónoma, de abandonar el sentimiento de dependencia de los primeros tiempos y de comprobar que los recursos personales con los que se cuenta resultan útiles en el nuevo ambiente. (Arriagada, 2013, p. 218)

Establecerse en el campo laboral hace entonces que el inmigrante se sienta útil, permitiendo así cierto grado de estabilidad (Arriagada, 2013, p. 242).

Muchas veces el estrés se compone de estados de ansiedad, depresión, sentimientos de alienación y confusión de identidad (Berry et al., 1987, p. 492). Collazos et al. (2008) entienden este esfuerzo como el “estrés del emigrante”, que también incluye la necesidad de aprender otra idioma, nuevas costumbres y/o cambiar el rol familiar y laboral (Collazos et al., 2008, p. 310). Además sostienen que:

Se ha planteado que el estrés aculturativo tiene diferentes componentes, como la nostalgia, o el duelo que implica dejar atrás determinado modo de vida (Achotegui, 2002); el choque cultural o proceso aculturativo (Finch y cols., 2004); o la frecuente experiencia de discriminación (Sandhu y Asrabadi, 1994). (Collazos et al., 2008, p. 311)

Todos estos factores ponen a prueba la resistencia y fuerza de la salud mental del individuo (Collazos et al., 2008, p. 310).

2.3.2 Integración

Este trabajo no solamente tiene como objetivo identificar las dificultades que presenta un individuo por la vivencia entre dos culturas, sino también los factores que favorecen su integración.

En otros casos, la vivencia entre dos culturas se considera como un enriquecimiento por una integración exitosa en la cultura ajena. En términos de estrategias aculturativas, Berry (2005) ha señalado que los individuos que favorecen la integración, es decir, el mantenimiento de elementos identitarios de la propia cultura al tiempo de la incorporación de aspectos de la cultura dominante, experimentan menos estrés (Berry, 2005, p. 708). Como sugiere Castro Solano (2011): “Dicho proceso se realiza tomando en cuenta aspectos de ambas culturas. Se trata de conservar aspectos de la identidad cultural valorados y de participar del intercambio que brinda la cultura huésped.” (Castro Solano, 2011, p. 124).

Sin embargo, queda por saber a qué se debe este éxito y cuáles son los

factores que tienen una influencia positiva en el proceso de aculturación. De acuerdo con Arriagada (2013), antes de todo, es una cuestión de voluntad. El extranjero que llega por decisión propia puede identificarse con la frase “Puesto que lo he elegido, es lo mejor” (Arriagada, 2013, p. 330). Además, sostiene que esto conlleva una actitud intercultural, así como una posición receptiva frente al desconocido, incorporándolo a la identidad cultural.

Otro factor que favorece la integración es cuando el sujeto consigue un trabajo que satisface sus necesidades, que cumple con sus requisitos y expectativas. Como comenta un inmigrante hindú en los Estados Unidos:

[...] el contrato que ha conseguido colma todas sus expectativas. Siempre ha preferido la enseñanza universitaria a un trabajo de empresa. Qué emocionante, piensa, plantarse frente a un grupo de alumnos estadounidenses y dar una clase. Qué gran logro supone para él ver su nombre bajo el epígrafe “Profesorado” en el directorio de la facultad. (En Arriagada, 2013, p. 341)

Como último, Arriagada (2013) sostiene que la integración y la participación están estrechamente relacionadas. Por su parte, Rico & Emilia (2010) proponen que la integración es “[...] un proceso a través del cual los migrantes se involucran en diversos ámbitos de la sociedad receptora.” (Rico & Emilia, 2010, p. 138). Se puede afirmar, pues, que la participación facilita la integración, involucrándose en los terrenos de convivencia:

Es participando en los espacios de convivencia donde las personas se reconocen como parte de una comunidad con independencia de los orígenes de cada cual favoreciendo así un mestizaje identitario. (Arriagada, 2013, p. 349)

Cuando se disminuyen entonces las vivencias de rechazo o la desvalorización y los elementos de la cultura ajena y el nuevo entorno ya forman parte del individuo junto con la cultura de origen, quedándose con lo mejor de cada una, se puede hablar de integración: “Cuando uno llega a percibir que una calle no le es extranjera, sólo entonces la calle deja de mirarlo a uno como a un extraño. Y así con todo.” (uruguayo en España, en Arriagada, 2013, pp. 342-343). Así que la integración está completamente establecida cuando el individuo logra percibir un sentimiento de coherencia y permanencia que incluye tener una identidad bicultural. Como sugiere el autor Amin Maalouf:

Lo que hace que yo sea yo, y no otro, es ese estar en los lindes de dos países, de dos o tres idiomas, de varias tradiciones culturales. Es eso justamente lo que define mi identidad ¿Sería acaso más sincero si amputara de mí una parte de lo que yo soy? (Maalouf en Arriagada, 2013, p. 343)

Estos factores hacen, que los inmigrantes puedan integrarse de manera exitosa en la cultura ajena y, a la vez, les permite mantener su cultura de origen.

2.3.3 Reintegración

Al regresar al país de origen muchas veces los individuos experimentan dificultades de reajuste que pueden ser más intensos y graves que los problemas de adaptación en el extranjero (Thompson & Christofi, 2006, p. 21). Los que vuelven, normalmente no esperan tener dificultades de reajuste, ya que la casa no es un 'nuevo lugar' (Thompson & Christofi, 2006, p. 23). Así que al llegar se encuentran con un choque, un gran cambio, debido a ver su propia cultura de manera diferente, marcada por eventos, valores y experiencias de la cultura ajena. Participantes de su estudio mostraron sentimientos de conflicto, evaluando su propia cultura como lo haría un extranjero (Thompson & Christofi, 2006, p. 24). Además, presentaron sentimientos de incomodidad y descontento ante sus vidas así como sentirse inquieto, desarraigado y nostálgico (Thompson & Christofi, 2006, p. 25).

3 Método

En esta investigación se usará una metodología cualitativa mediante la realización de entrevistas en profundidad semi-estructuradas. Las entrevistas se basan en un conjunto predefinido de preguntas, que a su vez le permiten al entrevistado elaborar las cuestiones planteadas. Al mismo tiempo, el entrevistador le facilita la orientación necesaria para dejarle espacio para desarrollar ideas (Dörnyei, 2007).

La primera fase se dedicó al planteamiento de preguntas para la entrevista con el objetivo de poder responder a las preguntas de investigación. Estas preguntas se iban desarrollando y cambiando junto con la creación del estado de la cuestión que ofreció más ideas y una visión más amplia del tema.

En la segunda fase se realizaron 8 entrevistas semi-estructuradas en profundidad con una duración de 30 a 60 minutos. Entre los participantes del estudio, cuatro son alemanes y cuatro colombianos. Una de las entrevistas realizadas a un alemán fue sustituida por otra entrevista, debido a que esta no ofreció datos suficientes para el análisis.

Se decidió realizar las entrevistas con estas personas por conocerlas personalmente, también teniendo en cuenta las restricciones de tiempo. La ventaja reside en una actitud sincera y abierta de los sujetos por la relación de confianza ya existente.

Antes de iniciar la entrevista, se les permitió a los participantes elegir entre el alemán y español como lengua usada. Con todos los alemanes se realizaron las entrevistas en alemán. En el grupo colombiano, dos sujetos contestaron en alemán y los otros dos en español. Esto formará también parte de la investigación porque sus decisiones pueden reflejar su identidad cultural. De las entrevistas realizadas, se transcribieron solamente las partes relevantes, teniendo en cuenta las restricciones considerables de tiempo.

La entrevista consiste de tres partes: De las 33 preguntas preparadas, las primeras 7 se dedicaron a los datos personales, las siguientes 17 a la identidad cultural, es decir, a la autoimagen que cada uno tiene de sí mismo, y las últimas 9 a las dificultades que se presentaron durante la integración y reintegración, así como las estrategias empleadas para vivir exitosamente en la cultura ajena. El orden de las preguntas, así como la profundidad, en algunas ocasiones se cambian para ajustarse a las respuestas de cada entrevistado.

Durante el mismo período se iba desarrollando el marco teórico, definiendo los términos claves para el análisis. Debido a resultados imprevistos, se han añadido otros conceptos relevantes que también forman parte del análisis, y así mismo, se ajustaron las preguntas de investigación.

La primera parte del análisis se centra en la autoimagen que cada individuo tiene de sí mismo relacionado con su identidad cultural, y fue dividido en tres categorías: identidad unívoca, identidad con influencia de la cultura ajena y una identidad mixta. En la segunda parte se analizará a qué dificultades se enfrentan los sujetos durante la integración en la sociedad de destino. Finalmente, en este trabajo se explicarán las estrategias que han empleado para superar las dificultades encontradas y vivir exitosamente en el país de acogida, incluyendo los factores que favorecen u obstaculizan una integración exitosa.

3.1 Participantes

A: Nació en 1984 en la Ciudad de Würzburg, Alemania. La primera vez que estuvo en Colombia fue para realizar un intercambio académico de 10 meses en la Universidad de Medellín, en la ciudad de Medellín. En el 2013 trabajó un año en Colombia a través de una beca del DAAD en una universidad de Bucaramanga. Después de esto, regresó a Alemania por 4 meses y desde el 2015 es el director académico en un instituto de alemán en la Ciudad de Bogotá.

B: Nació en 1984 en la Ciudad de Hamburgo, Alemania. Inicialmente trabajó en Colombia en 2014 por un período de 8 meses. Se devolvió a Alemania por medio año y regresó a Colombia por su ex-esposa que es Colombiana. Actualmente está trabajando en la administración de un instituto de alemán en Bogotá.

C: Nació en 1971 en Leverkusen, Alemania. En 2007 se fue a vivir a Colombia porque le encantó la cultura y la música colombiana. Vive en Bogotá en unión de hecho estable con un colombiano y su hija. En 2013 habían planeado irse a Alemania pero decidieron regresar al tiempo, y siguen viviendo en Colombia. Actualmente, ella está trabajando como profesora de alemán en Bogotá.

D: Nació en 1976 en Dresden, Alemania. Después de su formación profesional, por razones personales se fue a Colombia por unas semanas. Siguió trabajando en

Alemania por aproximadamente 4 años y en 2005 decidió vivir en Colombia. Se quedó un año y regresó a Alemania por 5 años. Desde el 2010 vive en Bogotá y está trabajando como profesor de alemán.

E: Nació en el año de 1986 en Bogotá, Colombia. Hizo un año de au pair en Alemania para aprender el idioma. Actualmente trabaja como coordinadora académica en un instituto de alemán en Bogotá.

F: Nació en 1989 en Bogotá, Colombia. Hizo un año de au pair y también su maestría en Alemania. En este momento está trabajando como profesora de alemán en dos universidades de Bogotá.

G: Nació en 1956 en Bogotá. A los 4 años se fue a un colegio alemán, así que desde niña tiene contacto tanto con la lengua como con la cultura alemana. Inicialmente estuvo en Alemania por 2 años (1982-1984) por razones profesionales. Luego, se casó con un alemán y se quedó 25 años. Actualmente, está trabajando como profesora de alemán en un instituto de alemán en Bogotá.

H: Nació en 1978 en Bogotá, Colombia. Vive en Hamburgo desde el 2008. En Abril de este año cumple 9 años de estar viviendo en Alemania. Actualmente está trabajando como profesora independiente de español.

4 Análisis

En esta sección, inicialmente se analizará la identidad cultural de los 8 entrevistados que viven sistemáticamente, repetidamente y durante largos y continuos períodos en una determinada cultura diferente a la suya. A continuación, se examinará cómo los participantes experimentan su integración en el país de acogida; incluyendo los factores que favorecen u obstaculizan una integración exitosa, y asimismo, el proceso de reintegración en su propio país. Como último se presentará las estrategias que han empleado para superar las dificultades encontradas y vivir exitosamente en la sociedad de destino. Para cada parte se dará una conclusión parcial antes de dar una conclusión final.

4.1 Construcción de una autoimagen

De acuerdo con Giménez (2004), el aspecto cultural influye en la construcción de nuestra identidad, o sea, en la imagen que cada uno tiene de sí mismo, formando así una parte inseparable de la identidad (Giménez, 2004, p. 78). Cuando intervienen dos culturas, dicha construcción se hace aún más compleja. En esta investigación se propone entonces que las personas construyan una autoimagen doblemente influenciada por haber vivido entre dos culturas durante largos y continuos periodos e interviniendo entre dos culturas. Se plantea, por lo tanto, la primera pregunta de investigación:

1. *¿Las personas que viven repetidamente y durante largos y continuos períodos (por lo menos un año) en una determinada cultura diferente, construyen una doble autoimagen o la vinculan exclusivamente con una de las dos culturas?*

Para poder responder a esta pregunta se estudian tres categorías, empezando por una identidad unívoca, continuando con una autoimagen influenciada por la cultura ajena, y por último, una identidad mixta, y se presenta finalmente una conclusión parcial.

4.1.1 Identidad unívoca

Entre los entrevistados, solo un participante en la investigación se ha construido una autoimagen unívoca: F.

Este individuo, que vivió en Alemania, la primera vez durante un año y la segunda vez por dos años, siente un lazo muy fuerte con la cultura colombiana:

Also ich habe immer klar gehabt, dass ich von der deutschen Kultur lerne. Aber ich habe immer sehr sehr klar gehabt, dass ich 150% Kolumbianerin bin. Also meine Gedanken, meine Gefühle, alles was ich bin ist 100% kolumbianisch und das hatte ich immer klar, immer. Natürlich gibt es Sachen, die ich mag von beiden Ländern und Sachen, die ich nicht mag. Aber meine Identität war immer klar. Ich gehöre zu dieser Kultur und ich lerne nur von der deutschen Kultur.

El sujeto sostiene que su manera de pensar, sus sentimientos y todo su ser, siempre ha sido colombiano, clarificando que solamente ha aprendido cosas nuevas de la cultura alemana. Aunque haya cosas que le gustan y le fastidian de ambas culturas, siente que pertenece plenamente a la cultura colombiana.

A pesar de su autoimagen unívoca hay varios ámbitos con los que se identifica con la cultura alemana:

Ja, ich würde sagen ja und ich glaube sogar ich hatte die Persönlichkeit bevor ich nach Deutschland gegangen bin. Zum Beispiel: ich wohne in einer Kultur mit viel Lärm und Chaos und ich mag das eigentlich nicht. In dem Viertel, in dem ich in Deutschland gewohnt habe, war immer alles sehr ruhig und alle haben respektiert, dass jeder seinen Raum hat, seinen Platz, dass man nicht so viel Lärm machen soll. Und z.B. das ist mein Zimmer und ich werde respektieren, dass du hier wohnst und ich lasse dir den Raum [...] und das habe ich sogar als Au Pair Mädchen und auch als Studentin erlebt und es hat mir immer sehr sehr gut gefallen [...] ich mag es meine Privatsphäre zu haben und das habe ich in allen Bereichen in Deutschland erlebt.

Durante sus dos estancias en Alemania, ha valorado y apreciado mucho la tranquilidad y el respeto a la privacidad. Aunque señala que a ella nunca le ha gustado el caos y el inmenso ruido de Bogotá. Ella suele integrar varios aspectos de la cultura alemana en su vida cotidiana, incluyendo su actitud hacia lo laboral:

[...] Also ich hatte den Eindruck, dass da wo ich gearbeitet habe, gab es diese Tendenz, dass alle sich sehr auf ihre Arbeit konzentrieren und sehr effizient sind. Also sie beschäftigen sich mit ihrer Arbeit, also sie machen es wirklich gut und wenn es Probleme gibt, suchen sie Lösungen [...] in dem Bereich hatte ich nie Stress in Deutschland [...] ich habe nie das Gefühl gehabt, dass ich die Arbeit von anderen machen musste und das habe ich hier viel gehabt.

Ella además sostiene que la manera de trabajar en Alemania le pareció eficaz y orientado a resultados y soluciones. Por lo tanto, nunca sentía que estaba haciendo el trabajo de los demás, lo que había experimentado varias veces en Colombia.

Se puede afirmar, pues, que la imagen unívoca que el sujeto tiene de su identidad cultural contradice con las influencias alemanas que incorpora en su vida cotidiana.

4.1.2 Identidad con influencia de la cultura ajena

Entre los entrevistados, la mayor parte de ellos, 5 participantes, se han construido una autoimagen centrada en la cultura de origen pero en la que se destacan una fuerte influencia de la cultura extranjera: A,B, H, E y G.

El entrevistado A, que había estado dos veces en Colombia durante un período de un año y desde 2015 sigue viviendo en el país comenta:

Auf jeden Fall mehr Deutsch [...] Also wie gesagt ich lebe hier und ich finde mich hier gut zurecht, was viele Deutsche vielleicht auch nicht machen können, aber ich bin deutsch und ich bin glaube ich kolumbianischer geworden, aber ich würde mal sagen 80%/20%.

Él sostiene que aunque durante su estancia en Colombia, ya ha adquirido costumbres colombianas, pero se identifica mucho más con su propia cultura. Además añade:

Ich hab auf jeden Fall noch sehr sehr viele deutsche Züge und die werde ich auch nicht ablegen, also das ist in mir drin und ich liebe Deutschland auch, es ist ja nicht so, dass ich geflüchtet bin [...]

Aquí el sujeto comenta que todavía tiene muchos rasgos alemanes que nunca va a perder, que están muy dentro de él. También señala que ama a su país y que dejar

atrás su país no fue un acto de escape. Sobre todo en cuanto a las costumbres laborales adquiridas en Alemania, sostiene que sigue siendo muy alemán:

Da bin ich zu 100% deutsch und das wird auch so bleiben und das tut mir auch gut und ich glaube es wird auch gut angenommen hier, von vielen wird das auch geschätzt.

Sin embargo, en algunos aspectos, vincula su autoimagen con la cultura ajena:

Also ich finde generell eigentlich, dass Deutschland mit Kolumbien mehr gemeinsam hat als Unterschiede [...] also der Glaube ist gleich [...] aber generell die Sachen, die mich dann doch hier festhalten sind die Lebensfreude und der Versuch mit dem Wenigen, das man hat, das Beste draus zu machen während man in Deutschland ja auf sehr sehr hohem Niveau jammert und die wissen ja eigentlich gar nicht wie gut es ihnen geht und sich trotzdem noch so viel zu beschweren, ich glaube, das habe ich hier komplett abgelegt [...] und diese Freude am Leben [...] das gefällt mir sehr gut und damit kann ich mich sehr gut identifizieren und das möchte ich eben auch nicht missen, von daher habe ich da auch erstmal nicht genug und bleibe auch so lange hier und ich denke mal das ist auch das, was mich hier hält [...] diese Offenheit, die Menschen, dieser Lebensstil, genau einfach das Beste draus zu machen, was man hat und doch noch zu lachen und lachen zu können auch wenn du halt 4 wackelige Wände nur hast.

Según él, ambas culturas tienen más semejanzas que diferencias sobre todo por la religión. Sin embargo, las costumbres y creencias con las que se identifica y que les hacen quedarse son la alegría de vivir y el intento de sacar siempre lo bueno de que uno tiene. Además, afirma que en Alemania la gente, aunque tienen mucho, suelen quejarse mucho. Lo que él dejó de hacer por completo. Igualmente, sostiene que ha adoptado la serenidad colombiana en la vida social, criticando que a los alemanes a veces les falta esta actitud positiva:

Also was ich auch erst lernen musste, aber was ich jetzt so schätze, ist diese Gelassenheit, da bin ich einfach wirklich kolumbianisch und genieße das und dann aber eher im sozialen Leben [...] von wegen stress dich nicht und also wie die Kölner auch sagen [...] "es kommt, wie es kommt" und es ist kein Druck da und jetzt stress dich nicht, so ist es halt und mach das Beste draus. Während halt der Deutsche, wenn es jetzt nicht so passiert, wie es passieren sollte, oder wie es abgemacht war, dann ist der Tag im Arsch. Und ich kenne viele die so denken [...]

Entrevistado B ha estado en Colombia por 8 meses y se devolvió después de un período de medio año en Alemania por su ex esposa colombiana. Ahora lleva un año viviendo en Colombia y en el fondo también se siente más alemán:

Ja, auf jeden Fall [...] Ich glaube, wenn es so um Grundwerte geht, die man auch schon seit seiner Geburt mit der Muttermilch aufgesaugt und gelernt hat direkt oder indirekt. Ich glaube da bleibe ich, da bin ich immer sehr deutsch sozusagen. Das man immer Wert auf ungefähre Pünktlichkeit legt. Das relativiert sich hier natürlich auch auf eine Art und Weise, aber das es jetzt nicht komplett aus den Augen verloren wird. Sowas wie Zuverlässigkeit und all sowas, da bin ich was die Grundwerte angeht wahnsinnig deutsch. [...]

El sujeto comenta, que sobre todo con respecto a los valores fundamentales, tales como la puntualidad y la fiabilidad, con los que nació y creció, se identifica más con la cultura alemana.

A la vez, se identifica con los mismos valores colombianos que su predecesor:

Ich glaube es ist immer schwer zu pauschalisieren, denn es gibt ja auch viele verschiedene Kolumbianer. Aber generell kann ich mich sehr gut mit der Einfachheit des Lebens anfreunden, wie viele Kolumbianer es hier leben. Damit bin ich voll eins sozusagen. Wenn man nur das hier kennt, dann hat man keine Vergleichsmöglichkeit, aber dadurch, dass wir in Deutschland eine lange Zeit gelebt haben und aufgewachsen sind, merkt man wie viel Kram und wie viel unnötigen Scheiß und auch wie viele unnötige Gedanken man sich über unnötigen Scheiß macht. Das finde ich hier immer sehr sehr angenehm, dass hier materielle Dinge immer noch so ein bisschen außen vor stehen und Menschen, Familie, Zusammensein immer noch einen anderen Stellenwert hat. Das ist zumindest mein persönlicher Eindruck und halt auch ein Schwerpunkt, den ich spontan setzen würde, wo ich sagen würde da fühle ich mich im Herzen in dem Punkt auf jeden Fall ein bisschen mehr an den Latinos allgemein, aber auch an den Kolumbianern im speziellen.

El entrevistado declara que se puede identificar plenamente con la sencillez de la vida y darle prioridad a la gente, la familia y la convivencia en general. Como su predecesor está criticando a su propia gente, diciendo que se preocupan demasiado por cosas irrelevantes. Además, afirma que puede adaptarse fácilmente a nuevas situaciones y no siempre espera que todo sea perfecto, vinculando esta actitud con la cultura colombiana:

[...] Wenn es dann darum geht sich an eine Situation anzupassen, da sich dann flexibel zu zeigen, nicht das allerperfekteste erwartet und immer herstellen möchte, sondern mit dem arbeitet und zufrieden ist was einfach da ist und mit dem man sich dann auseinandersetzen kann. Und in dem Moment und den Umständen und Voraussetzungen versucht zufrieden zu sein ist es glaube ich eher so ein bisschen der Ansatz, der auf der anderen Seite gelebt wird. [...] Da kann ich mich dann sehr gut damit identifizieren.

Para él, esto también incluye estar contento con lo que ya existe y trabajar con eso.

Entrevistado H vive en Alemania desde 9 años y también tiende a identificarse más con la cultura de origen:

Yo creo que no he dejado de ser colombiana y no he dejado de ser yo. Te digo eso porque yo tuve una depresión acá y en la terapia que hice hubo un psicólogo que me dijo que yo tenía que ser como las personas acá para llegar a adaptarme, que tenía que olvidarme de muchas cosas de mi país y en este momento tomé la decisión de no, voy a seguir siendo colombiana, voy a seguir siendo yo pero voy a tratar de vivir acá de poder vivir acá siendo yo. [...] Entonces, yo me identifico como colombiana, pero obviamente, por el estilo de la vida que llevo acá, he adaptado a cosas que son muy de acá [...]

Ella ya lleva muchos años viviendo en Alemania y se ha adaptado en varios aspectos, como añade:

[...] por ejemplo ser cumplida, bueno, a veces no lo logró tanto porque me quedo dormida (se ríe), pero normalmente tiendo a ser cumplida, mucho más que allá [...] De hecho es una manera que a mí me gusta, lo que pasa es que yo he mirado y [...] digamos mi sensibilidad no la quiero cambiar porque yo soy latina y soy sensible y no quiero volverme dura, no quiero ni siquiera hacer el intento de sentirme más fría, porque eso es lo que yo veo, es que allá hay más calidez, acá todo es un poco más frío [...] Pero, por ejemplo, nosotros tenemos muchos otros problemas, ¿como qué? como el de la puntualidad, es el típico problema [...] entiendo que es un poco como jugar con el tiempo de la gente [...] es una característica de acá que me encantó y por esa razón la comencé a introducir a mi vida cotidiana y en mí misma [...] Me parece que acá hay cosas bonitas también de la cultura muy respetables y cosas que, si se mezclaran esas dos culturas, tendríamos de pronto el ser humano perfecto, o no perfecto, pero [...] aceptando lo mejor de los dos digamos y tratando de mezclarlas [...]

A pesar de estos aspectos, sigue manteniendo su identidad colombiana y se identifica más con ella.

Entrevistado E, una colombiana que estuvo en Alemania durante un año señala:

Con lo colombiano creo que me identifico la mayoría del tiempo de diario y vivir [...] pero bueno digamos [...] mucho depende de mi trabajo porque [...] la gran mayoría son alemanes, entonces digamos que tu te sientes viviendo como en un pedacito de Alemania a diario.

Ella también vincula su autoimagen más con su propia cultura. Sin embargo, tiene mucho contacto con la cultura alemana en su vida cotidiana, y sigue identificándose con la mentalidad alemana en términos de organización y planificación:

[...] me identifiqué en planificar más las cosas. Creo que eso me sirvió porque antes era más espontánea [...] después de Alemania así siento que me volví más a planificar las cosas pero a, la vez creo que es un poco malo porque cuando no sucede así como tan planificado como lo tengo es como “¡que crisis!” (se ríe)

En este aspecto, incluso se identifica tanto con la cultura ajena, que a veces le parece difícil incorporarlo en la cultura de origen.

Entrevistado G, que vivió en Alemania en completo durante 25 años, comparte esta autoimagen:

Ich glaube mehr kolumbianisch. [...] Ich bin hier und ich liebe mein Land, also sehr. Ich habe immer mein Land geliebt, naja immer noch und ich meine, obwohl Deutschland auch, also ich war sehr lange in Deutschland. Aber ich meine meine Heimat ist Kolumbien und ich identifiziere mich mehr mit Kolumbien [...]

El sujeto sostiene que ama mucho a su país, pero también a Alemania por haber vivido mucho tiempo en este país. Sin embargo, Colombia sigue siendo su patria y se identifica más con su propia cultura. Como la entrevistada anterior sostiene que se identifica con la mentalidad alemana en cuanto a la organización:

Zum Beispiel mit der Organisation oder mit der Ordnung sagen wir mal identifiziere ich mich sehr mit der deutschen Kultur und Mentalität. Hier sind die Leute offener als in Deutschland. Du kannst mehr sprechen und so [...] also mal so mal so. Es gibt gute und schlechte Sachen, Vorteile und Nachteile überall glaube ich.

En la vida social, en cambio, se identifica más con su propia cultura, ya que la gente le parece más abierta.

4.1.3 Identidad mixta

Entre los entrevistados, sólo dos participantes se han construido una autoimagen mixta y caracterizada por ambas culturas sin preferencia por dos entrevistados: C y D.

Entrevistado D reside en Colombia desde 9 años. La primera vez que decidió irse a Colombia se quedó un año. Después, se devolvió a Alemania durante un período de 5 años y desde 2010 sigue viviendo en Colombia. En este caso, la autoimagen no parece ser tan clara:

(...) Schwierig (...) tendenziell würde ich schon sagen ja die deutsche Kultur, klar. [...] Auf der anderen Seite gibt es schon auch viele Sachen, die mich stören an der deutschen Kultur, oder an der deutschen Mentalität. Sachen, von denen man versucht hat wegzukommen mit der Zeit, aber es ist halt schwierig. Also irgendwie kommt man immer wieder darauf zurück.

Este expatriado alemán diría que se identifica más con su propia cultura, pero, a la vez, hay muchas características de la cultura alemana de las que no está de acuerdo. El entrevistado está criticando y rechazando la restricción alemana, y asimismo, el constante intento de realizar las cosas como las tienen planeados:

So gewisse deutsche Eigenschaften, die man den deutschen so zuschreibt. So die deutsche Borniertheit oder das Engstirnige oder das festgelegt sein auf eine Sache, oder die Sache muss jetzt so und so sein und nicht anders. Also das kommt immer wieder durch ja, das kann man manchmal gar nicht vermeiden. Man kann das mal für Momente abstellen glaube ich, aber am Ende glaube, kommt es immer wieder durch [...]

Sin embargo, considera difícil alejarse de algunos rasgos alemanes que vuelven una y otra vez. A la vez sostiene que estos atributos siempre surgirán, ya que están arraigados en la identidad alemana. Así que intenta suprimir dichas características, pero a veces sin éxito. Se puede afirmar entonces que la vivencia en otra cultura ha destacado su identidad alemana.

En cuanto a la cultura colombiana se identifica sobre todo con la vida social y la manera de comunicar:

Das Schöne hier in Kolumbien ist halt, dass das Soziale hier auf einer anderen Ebene stattfindet als in Deutschland [...] das die Kommunikation hier eine andere ist als in Deutschland. Ich weiß nicht, ob besser oder schlechter. Ich habe mal eine Zeit lang gedacht es gibt hier eine bessere Kommunikation, aber es ist vielleicht nur eine andere Kommunikation. [...] Ich fand es ganz interessant die Art zu kommunizieren der Leute hier und da habe ich mich eigentlich immer ganz gut aufgehoben gefühlt. Also im Sozialen, wo in Deutschland oft die Beziehungen ein bisschen distanzierter sind und ein bisschen kühler das ganze Zwischenmenschliche.

A este sujeto le parece que la comunicación en Colombia tiene lugar a otro nivel, es decir, la gente suele ser más abierta cuando se trata de relaciones interpersonales. Aunque tiende a vincular su autoimagen más con la cultura de origen, en muchos aspectos se identifica más con la cultura ajena por lo cual se puede considerar que en su caso se trata de una identidad híbrida.

Entrevistado C lleva 11 años viviendo en Colombia con su esposo y su hija. También afirma que la vivencia en el país de acogida ha enfatizado su identidad alemana:

Mehr deutsch. Und das fand ich auch ganz interessant eigentlich, weil ich in Deutschland das Gefühl hatte, ich bin nicht so deutsch und manchmal hatte ich auch das Gefühl ich finde mich hier nicht so in der Gesellschaft, weil ich manchmal andere Gedankengänge hatte, oder nicht so perfekt vielleicht wie die Deutschen zu sein scheinen. Ich bin ein sehr menschlicher Typ und versuche halt vieles möglich zu machen, wo ich es möglich machen kann zu helfen und nicht so die Grenze zu ziehen, was der Deutsche oft macht [...] und so bin ich halt nicht [...] aber jetzt hier sehe ich wie das fast gar nicht möglich ist, weil ich sehr deutsch denke.

Cuando ella vivía en Alemania no se sentía muy alemana. Muchas veces no está de acuerdo con la manera de pensar, así como con los valores de dicha sociedad. También explica que suele ayudarle a la gente, sin imponer límites como los alemanes lo tienden a hacer. No obstante, ahora se da cuenta que no es posible alejarse de ciertos rasgos de su cultura de origen, ya que su mentalidad sigue siendo alemana.

En cuanto a la cultura colombiana se identifica mucho con la música, la comida y la voluntad a ayudar:

Musik muss ich ganz ehrlich sagen, die verschiedenen Rhythmen, die Variationen, die es hier gibt. Ich lebe diese Vielfalt in Obst und Gemüse [...] das Essen ist komischerweise ist doch mehr kolumbianisch als deutsch [...] und ansonsten habe ich hier doch viel gelernt was Hilfsbereitschaft angeht, ein offenes Ohr, Dankbarkeit, Hilfe annehmen können [...] und schon, wo ich mich mittlerweile auch von meiner Familie unterscheide in diesem Teilen dann, was ich hier gelernt habe. Es ist doch so, dass man in Deutschland sehr für sich lebt, jeder in seinem Haushalt, in seiner täglichen Arbeit und seiner Familie und seinem Alltag [...]

La entrevistada afirma también que ha adquirido muchos elementos de la cultura colombiana en términos de aceptar ayuda, y así mismo, a ser agradecida. En cambio, le parece que en Alemania la mayoría de la gente se centra más en su propia vida, viviendo una vida más individual. Aunque en ciertos aspectos sigue manteniendo rasgos alemanes, este sujeto tiende a mezclar las mentalidades y valores de ambas culturas, quedándose con lo mejor de las dos.

4.2 Conclusión parcial

Estos resultados han demostrado que la mayoría de los entrevistados vinculan su autoimagen más con la cultura de origen, incorporando a la vez algunos aspectos de la cultura ajena. Mientras los alemanes suelen incorporar la serenidad y alegría de vivir en su construcción identitaria por parte de la cultura colombiana, los colombianos adoptan la organización y precisión, valores que se relacionan con la cultura alemana, sobre todo en el ámbito laboral.

Dos entrevistados tienden a tener una autoimagen híbrida que probablemente se debe, entre otras cosas, a la duración de su estancia en el país de acogida. Uno de los entrevistados ha señalado que vincula su identidad plenamente con su propia cultura. Sin embargo integra varios elementos de la cultura alemana en su vida cotidiana. Aunque no lo expresan explícitamente, se puede afirmar, entonces, que de alguna manera los entrevistados construyen una autoimagen doblemente influenciada en la que intervienen dos culturas.

4.3 La vida entre dos culturas

La vida entre dos culturas puede ser una experiencia enriquecedora que le permite al individuo crecer como persona y obtener nuevas oportunidades. Al mismo tiempo dicha situación, representa doblegar varias cosas; dos hogares, dos conjuntos de amigos e incluso dos voces que puede generar dolor y sentimientos de confusión derivados por la pérdida de una sensación de pertenencia. Se afirma por lo tanto que los sujetos en este estudio, por lo menos alguna vez han experimentado una sensación de separación forzada entre su propia cultura y la cultura ajena, planteando la siguiente sub-pregunta:

1.1 *¿Han experimentado los individuos el sentimiento de hallarse divididos entre las dos culturas?*

En esta parte se analizará en qué momentos y hasta qué medida los participantes han experimentado este sentimiento. Después de haber presentado las respuestas, se ofrecerá una conclusión parcial.

4.3.1 Sentido de pertenencia

Entre los entrevistados, 3 participantes han experimentado el sentimiento de no pertenecer a ninguna cultura, causando una confusión de identidad: B,D,H.

Entrevistado D considera que se encuentra siempre entre las dos culturas:

Immer eigentlich, also was heißt gefangen, ich würde jetzt nicht sagen, dass ich mich gefangen fühle zwischen den beiden Kulturen [...] es ist ja eigentlich eine Option, die man hat. Es ist eigentlich ein Vorteil im Gegensatz zu Leuten, die halt in einer Kultur verankert sind, aber, was ich manchmal als negativ empfinde ist, dass man sich nirgendwo so richtig verankert fühlt, also mein Fall jetzt halt. [...] Dass man manchmal weder mit dem einen noch mit dem anderen eine richtige Identifikation hat.

Esto quiere decir que ni puede identificarse con la cultura de origen ni con la del país de acogida. Aunque a él le parece una ventaja vivir entre dos culturas, teniendo la opción de poder elegir entre ellas, desea a veces identificarse y sentir pertenencia con una cultura.

Entrevistado H ha observado una sensación parecida:

Sí, me siento como atrapada en una cosa como si existiera otro país diferente donde tu fueras a ese país que no es un país que tenga un sitio [...] como que tu te identificas con una cultura pero ya no más con un sitio porque cuando llego a Colombia ya, la última vez como te digo, fue un choque [...] ya llegué y ya no me sentí, no me sentí como antes en casa y que podía manejar todo. [...] Una cosa es sentirse extranjero en otro país exactamente como me siento acá y otra cosa es que tu llegas a tu país y donde supuestamente te tienes que sentir tranquilo y en control de todo y ya no lo tienes. Entonces, ya no tienes un control de nada y yo creo que te genera algo adentro de que tu dices ya no soy de ningún lado. De hecho ahora miro por ejemplo cosas de Italia y digo yo también me podría identificar con algo de Italia, me puedo identificar con algo de España y ya empiezas a identificarte con todos, ya no importa el país [...]

En este caso, la entrevistada señala que su autoimagen ya no está vinculada con ningún sitio, generando así confusión de identidad, así como la pérdida de un sentimiento de pertenencia. De acuerdo con Berry et al. (1987), el sentimiento de alienación, así como la confusión de identidad, muchas veces está relacionado con el estrés aculturativo (Berry et al., 1987, p. 492).

Entrevistado B ha experimentado la misma sensación, entrando en fases de transferencia, o sea, de adaptación y (re)integración:

Immer wenn ich, genau gerade wenn ich in dem Moment drin bin, wo man sich gerade an etwas gewöhnt, dann gibt es so eine Transferphase würde ich sagen, wo man dann denkt hoppla irgendwie Deutschland ist doof und das hier ist auch ein bisschen zu extrem [...]

Durante estos períodos ni se identifica con la una ni con la otra cultura, así que se encuentra entre ellas.

4.3.2 Vínculos familiares y lazos de amistad

Al entrevistado A, la vida entre dos culturas a veces le genera dolor por no poder mantener los vínculos familiares y lazos de amistad.

El entrevistado A menciona que en algunos momentos se siente desgarrado por no poder asistir a eventos importantes tales como las bodas de sus amigos cercanos:

Emotional ist es schwierig und mir blutet das Herz, wenn Freunde [...] also ich bin ja jetzt in dem Alter wo viele Freunde jetzt mittlerweile heiraten. [...] Wenn dann einer schreit "ich heirate" dann kommen die alle und ich bin halt hier. [...] Das sind wirklich so die Momente, wo ich sage ich bin am falschen Ort. Das darf ich mir eigentlich nicht durch die Lappen gehen lassen [...]

El hecho de que no pueda participar en estas ocasiones especiales produce también un sentimiento de impotencia, entendiendo que en estos momentos debido a la distancia se le hace imposible asistir. De acuerdo con Arriagada (2013), la ausencia de la familia y la falta de una comunicación con ella es un factor que produce dolor por la pérdida de una historia común en el tiempo y espacio en que el que vivía el inmigrante (Arriagada, 2013, pp. 97-98). Aunque el entrevistado no hace referencia a su familia, se podría vincular el dolor descrito con este factor.

4.4 Conclusión parcial

La mitad de los sujetos alguna vez se han hallado divididos entre la cultura de origen y la del país de acogida. En tres casos, la vida entre dos culturas produce sentimientos de alienación y confusión de identidad porque en algunos momentos ni pueden identificarse con la propia cultura, ni con la cultura ajena, formando parte del estrés aculturativo (Berry et al., 1987, p. 492). No obstante, el grado y los momentos en los que experimentan estos sentimientos varía entre ellos.

El hecho de que solo la mitad haya experimentado dificultades otra vez fortalece que tan individuales son las experiencias, y de la misma manera intervienen las características psicológicas de cada individuo en el proceso de aculturación (Berry, 1987, p. 493).

4.5 Dificultades y retos

Tanto la aculturación como la integración son procesos que muchas veces conllevan superar varios retos y desafíos. Sobre todo en la fase inicial, la adaptación puede generar estrés, de varios factores que influyen en ello. La siguiente pregunta de investigación tiene como objetivo destacar las dificultades y retos en camino hacia la integración:

2. *¿Cuáles son las dificultades y retos que enfrentan las personas antes del proceso de integración en el país de acogida?*

A continuación se analizará tres factores claves que influyen en dicho proceso: las diferencias culturales, la barrera idiomática, y el trabajo, finalizando esta sección con una conclusión parcial.

4.5.1 Diferencias culturales

Entre los entrevistados cinco participantes han enfrentado dificultades causadas por diferencias culturales: A, B, D, E y H.

Entrevistado A se vio enfrentado a algunas diferencias culturales, sobre todo en la fase inicial:

[...] schwierig war es am Anfang als ich angefangen habe zu arbeiten. Ich hatte meinen ersten Job ja in Bucaramanga an der Universität [...] und vielleicht weißt du ja, wie die öffentlichen Institutionen hier ticken, da dauert ja alles nochmal länger und am Anfang habe ich 2 Monate auf mein erstes Gehalt gewartet und da wurde ich schon stutzig. Und ich hab halt viel organisiert, viel auf die Beine stellen wollen, was ich nicht ganz umsetzen konnte, weil ich dann von anderen Leuten im Stich gelassen wurde, aber das schon zugesagt hatten [...] da war ich sehr deutsch, da war ich dann der 'alemán grosero', weil ich dann auch direkt war, da bin ich dann auch deutsch genug, da habe ich einen Gang zurückgeschaltet und ich bin auch direkt, aber auch diplomatisch direkt und ich weiß sozusagen, wie ich die Kolumbianer jetzt anfassen muss. Das wusste ich damals halt nicht, weil das mein erster Job war und ich habe dann auch direkt die Sachen gesagt und die haben mich dann eben angeguckt mit großen Augen und ich hab gesagt ok, das war jetzt "too much" [...] und das musste ich dann erst lernen, dass man so nicht mit denen umgehen kann. Da musste ich mich dran gewöhnen, aber jetzt mittlerweile nach 3 Jahren Arbeit hier weiß ich eben

wie das funktioniert [...] Da hatte ich am Anfang echt Probleme und ich bin auch angeeckt bei vielen und da gab es auch ernste Gespräche.

Este participante comenta que cuando inició su primer trabajo en una universidad de Bucaramanga no compaginaba con los colombianos porque no cumplieron con los compromisos y las cosas acordadas. Por lo tanto, les comunicaba de manera directa cuando algunas actuaciones no estaban acordes a su forma de pensar. Esto hizo que le llamaran “el alemán grosero”, llevando a llamados de atención de sus superiores, ya que en la cultura colombiana se suele comunicar de manera más indirecta. No obstante, durante los 3 años que ha trabajado en Colombia se ha ido acostumbrando y aprendiendo, así que ahora sabe convivir con esto. Esto confirma que, como se ha concluido de Benatuil & Laurito (2010), cuanto más distinta sea la cultura ajena, más estresante puede ser el proceso de adaptación (Benatuil & Laurito, 2010, p. 123).

Entrevistado F se encontró con dificultades de aculturación la primera vez que estuvo en Alemania por un año de au pair:

Ja, es war sehr sehr schwer für mich, dass die Kinder, mit denen ich gewohnt habe, immer Uhrzeiten für alles haben mussten. Als ich ein Kind war, habe ich es erlebt, dass ich fertig mit meinen Hausaufgaben war und ich habe einfach meine Mutter gefragt: “Ey darf ich zu Olga?”, “Ja, klar, komm nicht spät” [...] sehr spontan, ohne Termine und bestimmte Uhrzeiten und das war für mich wirklich ein Schock. [...] es gab sogar Uhrzeiten von den Kindern an die Wand geklebt und ich MUSSTE diesen Uhrzeiten folgen und respektieren.

El hecho de que la vida de los niños a los que cuidaba fuera tan programada y planeada, para ella fue un choque cultural. La entrevistada recuerda que durante su niñez las citas eran más espontáneas. Esto reafirma el argumento de Benatuil & Laurito (2010), que cuanto más distinta sea la cultura ajena, más estresante puede ser el proceso de adaptación (Benatuil & Laurito, 2010, p. 123).

Entrevistado D también comenta que por los cambios culturales y de mentalidad a veces alcanza sus límites:

Ja, schwierig für mich in dem Sinne, dass ja also (...) oft stößt man dann halt an Grenzen, wenn man halt von Mentalitäten spricht. Also die kolumbianische Mentalität ist ja eine ganz andere als die deutsche und das ist halt, ja, da stoße ich schon manchmal an meine Grenzen einfach, dass man sich dann mit gewissen Sachen

vielleicht (...) Ja man kann sich damit abfinden, man weiß, wie es funktioniert, wie gewisse Sachen laufen, aber trotzdem ist es irgendwie ermüdend, also manchmal.

Aunque el sujeto es consciente de que la mentalidad colombiana es en algunos aspectos muy diferente a su propia cultura, le parece a veces difícil aceptarlos.

Después de haber venido de un sistema más individual, el entrevistado B tuvo que adaptarse a una cultura más colectiva:

[...] Das Leben ist weniger individuell als bei uns und vielleicht anfangs, wenn man in einer Gastfamilie wohnt oder in einer richtigen Familie sozusagen dann gleich hier ankommt, dann ist das natürlich auch ein Punkt, an den man sich gewöhnen muss, kein negativer Schock aber auf jeden Fall irgendein Schock, dass man eigentlich 24 Stunden immer jemanden um sich herum hat, immer sich irgendwie unterhält und das ist schon auch ein bisschen anders. Da bin ich das Leben in Deutschland viel individueller gewohnt. Ich kann dir garnicht sagen, was ich besser schöner finde. Ein gutes Mittelding aus beidem würde glaube ich beiden Kulturen ganz gut tun. Aber anfangs, aus dem Hintergrund, dass man in einem wahnsinnig individuellen System hierher kommt ist das auch so ein Punkt, der mir extrem auffällt und mittlerweile sehr positiv belegt ist, aber auch manchmal einige Punkte, wo man sagt das ist schon ein Tick zu viel Trubel um einen herum.

Para el sujeto B no fue una experiencia negativa, el hecho de que la gente en su mayoría suela pasar el tiempo en compañía, ya que en Alemania vivía una vida más individual. Además, sostiene que una mezcla de estas dos maneras de convivencia sería buena para ambas culturas.

Aparte de las diferencias culturales, también ha sufrido del cambio de un entorno organizado a un lugar más grande y congestionado:

Der Verkehr ist auf jeden Fall ein Bereich. [...] Das ist glaube ich eine Sache an die man sich nur sehr schwer gewöhnt. Ich weiß nicht, ob man sich jemals daran ernsthaft gewöhnt. Irgendwann ist es halt normal so, aber wirklich ok oder wirklich happy wird man damit nie. Es ist immer eine Tortur, es ist immer ein Stress woanders hinzukommen, wenn man den Bus braucht oder Taxi, oder überhaupt auf der Straße unterwegs sein muss und das ist in den ersten Tagen natürlich extrem und unangenehm. Man gewöhnt sich dran, aber schön ist es halt immer noch nicht. Ich glaube das ist ein Punkt, der immer anstrengend bleibt. Aber das nimmt man ja auch nicht anders wahr, als die Leute die hier wohnen. [...] Aber wenn man auch aus einem anderen Umfeld, aus einer anderen Organisation kommt dann ist doch

nochmal ein ganz anderer Schock, wenn man sich sonst darüber aufregt, dass man kein Sitzplatz im Bus hat und hier einfach happy sein muss, wenn man in den vierten Bus reinkommt. Das ist auf jeden Fall eine Umstellung.

El entrevistado manifiesta, que el movilizarse de un lugar a otro le parecía estresante, y aunque se ha ido adaptando, esto sigue siendo un factor que afecta su vida cotidiana. De acuerdo con Arriagada (2013), el nuevo entorno por sus características puede generar intranquilidad en el individuo (Arriagada, 2013, p. 84). A la vez, el sujeto señala que para los mismos habitantes de Bogotá este aspecto produce indignación y disgustos.

Entrevistado H cuenta que ha superado muchos retos y desafíos que afectaron su salud mental:

[...] los primeros cinco, seis años, todo el tiempo me quería devolver. Es que tuve un momento chévere y después vino la depresión, después he salido de la depresión. Entonces, es como que todo eso me pasó en cinco o seis años más o menos y por eso es que yo en ese momento me quería siempre devolver [...] después de la depresión yo odiaba todo, todo, la gente, la comida, el idioma, el sitio, todo [...]

En este caso el proceso de aculturación resulta muy problemático e incluso llevó a una depresión. Según Berry et al. (1987), el estrés aculturativo puede provocar depresiones y estados de ansiedad (Berry et al., 1987, p. 492). Esto incluye la necesidad de aprender otro idioma, nuevas costumbres y/o cambiar el rol familiar y laboral (Collazos et al., 2008, p. 310). Parece que el rechazo total que experimentó el individuo hizo que sintiera el deseo de regresar al país de origen. Sin embargo, este anhelo se iba disminuyendo con el tiempo, como añade:

[...] incluso todavía a veces digo yo este es el colmo, deseo irme, pero ya cada vez es menos y dura menos tiempo. Pero al principio fue terrible [...]

4.5.2 Barrera idiomática

Entre los entrevistados dos participantes han vivido dificultades por la pérdida de la lengua materna: E y H. El no dominar el idioma y no poder hacerse entender puede causar frustración en el individuo. Como señala entrevistado H:

[...] no entendía el idioma. Yo hablo inglés [...] pero no todo el mundo te habla en inglés acá. Es un shock y lo primero que haces es como empezar a escucharlo

porque todo el mundo habla y tu no tienes ni idea y en el primer momento te asustas porque dices, bueno, “¿Qué voy a hacer acá?” [...] yo trataba hablar en inglés y algunas personas eran muy amables y trataban de entender lo que yo decía [...] pero habían otros que no tenían ni idea o les daba miedo hablar el idioma o no les gustaba o no sabían y uno se siente como perdido. [...] te asustas, no quieres estar sola [...] a mi me daba miedo por los menos [...] al principio, los primeros meses. [...] Y si algo me pasa ¿qué voy a hacer?, ¿cómo me comunico con la gente? Es impresionante. Menos mal no estaba sola, entonces él fue un apoyo muy grande. Me acompañaba a hacer mercado, íbamos juntos siempre [...] pero yo a veces necesitaba mi independencia.

La pérdida de la lengua materna según Arriagada (2013) es un factor que coloca el inmigrante en la posición de extranjero, creando así una barrera idiomática que le aísla al extranjero de los demás y le obstaculiza establecer vínculos y hacerse entender (Arriagada, 2013, p. 121). Igualmente, la entrevistada comenta que esto le hizo sentirse inquieta y ansiosa.

Entrevistado E al inicio de su año de au pair experimentó las mismas dificultades:

Sentí que no había aprendido nada (se ríe) porque un A1 considero que es un nivel demasiado básico [...] para tu llegar, bueno la familia hablaba español, pero conmigo nunca lo hablaron. Digamos que solo el primer día muy muy poco pero ya después nunca más. Entonces, claro con un nivel A1 tú conoces como vocabulario pero no puedes expresar realmente muchas cosas y más cuando son personas que conoces. [...] cuando yo llegué a Alemania era como “no, ¿yo qué hice?” (se ríe) y como ya estoy acá y no puedo hacer nada [...] Al principio, claro, es difícil solo con un A1 [...], o sea, tu vida se pasa por completo a otro país [...] todo cambia a un momento a otro y tienes que hablar en otro idioma que no manejas, que no puedes expresar nada casi en completo. Eso era muy difícil al principio. [...] tu puedes decir frases cortas y están hablando de un tema y cuando tu quieres participar del tema ya cambiaron de tema porque me estaba organizando gramaticalmente y ya cuando quieres opinarlo ya cambiaron de tema [...] Es frustrante porque quieres participar y ya se acabó el tema.

Aún con haber llegado con un nivel básico de alemán, la entrevistada no fue capaz de integrarse en la cultura ajena por no saber expresarse mejor con el idioma. Como Arriagada (2013) ha señalado, la pérdida de la lengua materna es un factor que le aísla al extranjero de los demás. Así que el individuo no logra vincularse y hacerse entender (Arriagada, 2013, p. 121).

4.5.3 El ámbito laboral

Un participante se encontró con sentimientos de descontento por no haber tenido las mismas oportunidades profesionales que en el país de origen: E.

La entrevistada afirma que el laboral fue uno de los aspectos más urgentes de adaptación:

En lo laboral [...] porque en Alemania, aunque tenía una vida que me gustaba mucho, pero extrañaba un montón tener una posición en cuanto a lo profesional. Yo acá podía trabajar como profesional en un trabajo si bien en cambio en Alemania tenía que ser o au pair o hacer los trabajos que nadie quiere hacer [...] Esto también me dio muy duro cuando estaba en Alemania, aunque siempre tuve una muy buena relación con la familia, [...] ya tenía un trabajo, tenía una carrera y ya había salido de la universidad y eso fue lo que me hizo tal vez decir, no mejor me regreso a Colombia donde puedo seguir trabajando como profesional [...] y eso también me hizo sentir un poco mejor [...]

De acuerdo con Arriagada (2013) el campo laboral es otro elemento clave que influye en el proceso de integración, y con ello la estabilidad (Arriagada, 2013, p. 242). Cuando el sujeto no está contento con su trabajo y no se siente útil, la estancia se hace menos agradable.

4.6 Conclusión parcial

Estos resultados han demostrado que en el proceso de aculturación influyen varios factores tales como diferencias culturales, el nuevo entorno, el idioma y lo laboral. A la mayoría de los participantes las diferencias culturales les causaron estrés aculturativo y en dos casos la barrera idiomática ralentizó el proceso de integración. Estos son elementos que ponen a prueba la resistencia y fuerza de la salud mental del inmigrante (Collazos et al., 2008, p. 310).

Además, reafirma que el proceso de aculturación varía considerablemente, dependiendo de cada individuo, y así mismo intervienen sus características psicológicas (Berry, 1987, p. 493).

4.7 Reintegración

Tal como la integración, el proceso de reintegración puede provocar conflictos internos en el individuo. Al regresar al sitio que antes era el hogar, un entorno familiar de confianza y varios recuerdos, de repente parece ajeno y diferente. Sin embargo, en esta investigación se propone que la aculturación genera más estrés que el reajuste. A continuación se verá si los participantes alguna vez han experimentado dificultades de reintegración, ofreciendo para cerrar una conclusión parcial mediante la siguiente sub-pregunta:

2.1. *¿Cómo experimentan los sujetos el proceso de reintegración en su propio país?*

Entre los entrevistados la gran mayoría, siete participantes, han comentado que el reajuste les causó dificultades: A, B, C, D, E y F.

Entrevistado A, que vive en Colombia de forma permanente desde hace 3 años, cuenta que una estancia en su propio país le causa más problemas que la vivencia en la cultura ajena:

Andersrum war es eher schwierig. So nach langer Zeit nach Deutschland wieder zu kommen. Das war irgendwie dann so ungewohnt, so ruhig alles und ich weiß nicht, das war irgendwie so anders. Also ich fühle mich fremder, wenn ich nach Deutschland zurückkomme als wenn ich nach Kolumbien zurückkomme. [...] wenn ich nach Deutschland zurückkomme, dann hat sich halt irgendwie was verändert also das kann man nicht mehr machen und das kann man nicht mehr machen [...] irgendwie merke ich jedes Mal wenn ich nach Deutschland komme, dass es da ein bisschen anders ist und die Leute. Das ist dann eigentlich problematischer für mich. [...] Man hat glaube ich Erinnerungen an Sachen, die es dann nicht mehr gibt. Das kann ein Restaurant sein, das kann irgendwas sein, was sie umgebaut haben, was man aus der Zeit noch kennt [...] wo du halt auch eine Verbindung zu hast. Du hast dich an etwas erinnert und das wird dann ausgelöscht [...] Man hat das so sehr im Herzen, aber man hat dann nicht mehr das gleiche Gefühl. [...] Ich bin jetzt eben Tourist [...] Ich kenne Kolumbien viel besser als Deutschland.

El entrevistado manifiesta que cuando regresa a Alemania después de un período largo se siente ajeno a su país y su gente, debido a que el entorno que lo rodea, es más tranquilo y diferente. Del mismo modo, menciona que muchas veces los

recuerdos que tiene se borran, ya que el lugar ha cambiado, haciendo que se sienta como un turista en su propia tierra.

Según Thompson & Christofi (2006), estos sentimientos son típicos al regresar porque el individuo encuentra un gran cambio, y evalúa su propia cultura como lo haría un extranjero (Thompson & Christofi, 2006, p. 24).

Entrevistado C ha experimentado las mismas dificultades:

Es ist schwierig. Das letzte Mal, als wir in Deutschland waren, weil ich auch bei meinem Bruder gewohnt hatte und wir da aus dem Koffer gelebt haben, hatte ich das Gefühl jetzt kommen wir endlich wieder zurück nach Kolumbien, weil man schon ein bisschen Kontakt verloren hat zu Freunden und wenn man keine Arbeit dort hat. Also ich habe mich eigentlich als Touristin in Deutschland gefühlt [...]

Para el sujeto y su familia esta estancia fue difícil por no haber tenido la posibilidad de vivir independientemente en una propia casa. Además, se sentía aislada dado a que se iba reduciendo el contacto con sus amigos. Igual que a su predecesor, ella tenía la sensación de ser una turista en su propio país. Esta situación le llevó a pensar en devolverse a Colombia.

Entrevistado H comparte las experiencias de sus predecesores, viviendo aún más dificultades a nivel emocional:

Pues, yo acabo de venir de una visita a Colombia. Durante cinco años no fui [...] entonces fue un shock. Allá tengo la casa de mis papás obviamente, todavía tengo mi cuarto pero cuando llegué fue muy extraño porque me sentí, aunque es mi sitio, es mi lugar, me sentí muy extraña. Me sentí como en shock, como que tu llegas pero no llegas, y aunque esa era mi casa y fue mi casa durante muchos años y todavía mi mamá me dice que cuando necesite algo esta es mi casa, me sentí ajena a todo y fue muy triste eso, o sea, yo misma me sentía muy (...) muy mal [...]

Después de cinco años regresó por un período de un mes a su patria donde se halló en un estado de choque, ya que no se sentía en casa en su propio país, en el lugar que siempre ha sido *su* hogar. El hecho de que ya no existiera el sentido de pertenencia en el país de origen le generó dolor y tristeza. De acuerdo con Thompson & Christofi (2006), sentirse ajeno a su propia cultura es algo muy típico en cuanto al reajuste que se debe a un gran cambio marcado por eventos, valores y experiencias del país de acogida (Thompson & Christofi, 2006, p. 24). Igualmente, la

entrevistada sostiene que le produjeron dolor los cambios que observó en el ámbito familiar:

[...] no sé si fue porque fue mucho tiempo, entonces cuando tu los ves, yo ví muchos cambios, o sea, en estos cinco años pasaron muchas cosas en la vida de mi familia en Colombia; Perdí dos tías [...] se murió un primo [...] mis papás se separaron, mi papá está viviendo en otra ciudad, mi abuelita está viejita, mis primos están más grandes. Es como llegar y de un momento a otro ver otras personas, o sea, son las mismas pero tu no viviste ese cambio [...] pero yo también he cambiado [...] es como el perderse [...] todo un proceso en otra persona y cuando vuelves a encontrarla, aunque yo estuve en comunicación por teléfono con ellos, verlos físicamente diferentes y ver toda la situación de mi casa diferente [...]

Esto coincide con Arriagada (2013), señalando que la ausencia de la familia y la falta de una comunicación con ella es un factor que produce dolor por la pérdida de una historia común y el tiempo y espacio en que existía el inmigrante (Arriagada, 2013, pp. 97-98).

Entrevistado E también ha sufrido conflictos internos al regresar a su país de origen después de un año:

Cuando regresé a Colombia fue muy triste porque ya me había adaptado y me gustaba mucho, muchísimo Alemania. Pero habían dos cosas: si yo me quería quedar allá, tenía que quedarme como estudiante y esto implicaba tener mucho dinero en este momento que no lo tenía. Pues, por un lado yo ya tenía amigos, tenía novio y no tenía dinero para quedarme. Pero al otro lado en Colombia estaba mi familia [...] estaba acá con mi familia pero no quería estar acá, [...] no quería aguantarme el caos de Bogotá porque es una ciudad caótica. Entonces, los trancones y la gente que es a veces un poco grosera. Todo esto me chocaba porque ya me había acostumbrado a las cosas de Alemania. Eso al principio fue muy difícil [...] y a veces entras en una actitud de rechazo [...] te empiezas a comparar y rechazar [...] Cuando te vas por nuevo, pues, todo es nuevo, pero cuando regresas empiezas a comparar todo el tiempo y eso es peor [...]

El sujeto no quiso regresar al país de origen, encontrándose en un estado de rechazo. Como han señalado Thompson & Christofi (2006), marcado por eventos, valores y experiencia de la cultura ajena, los individuos muchas veces muestran sentimientos de conflicto y descontento, poniéndose en el lugar del extranjero (Thompson & Christofi, 2006, p. 24).

Entrevistado B ha tenido experiencias similares al llegar a Alemania después de haber vivido 8 meses en Colombia:

[...] das war dann auch, dass man in der ersten Zeit wieder Schwierigkeiten hat. Man geht ja dann mit einem anderen Vorsatz dann zurück in die Heimat, dass man dann wieder dort bleibt. Man sieht halt die Leute wieder, die Familie weiß, dass man da ist. Das ist dann auch immer noch so ein bisschen verkehrte Welt, aber nach einer gewissen Zeit merkt man halt auch wieder das Leben geht wieder regelmäßig los und in dem Moment muss man sich auch wieder an die tatsächliche Realität in Deutschland gewöhnen, die einfach nicht Urlaubsaufenthalt für zwei drei Wochen ist, sondern du bist wieder voll hier, du hast wieder die Probleme, dass du für Hausrat oder für was auch immer eine Versicherung brauchst und gar nicht weißt, was das ist [...] das geht dann so los und dann kostet das alles viel Geld und dann weiß man gar nicht wo muss ich eigentlich was bezahlen und was ist eigentlich Pflicht und was nicht. Das sind so Sorgen, die ich hier zum Beispiel überhaupt gar nicht habe. Und wenn dich die Realität dann in Deutschland so einholt, dann überfordert mich das manchmal so ein bisschen, macht mich dann ehrlich gesagt auch ein bisschen unglücklich, weil ich dann immer denke jetzt denke ich wieder den ganzen Tag über Dinge nach, mit denen ich mich eigentlich gar nicht beschäftigen will [...]

En la fase inicial sintió que se encontraba en un mundo al revés, lejos de la realidad. Poco después se dio cuenta que se preocupaba por cosas en las que en Colombia no había pensado, que le produce un sentimiento de descontento. Esto coincide con Thompson & Christofi (2006) que proponen que al regresar el individuo muchas veces presenta sentimientos de incomodidad y descontento ante sus vidas, así como sentirse inquieto, desarraigado y nostálgico (Thompson & Christofi, 2006, p. 25).

Entrevistado F se encontró en una fase de un gran cambio después de haber realizado una maestría en Alemania:

Das zweite Mal war ein bisschen schwerer. Von Gefühlen her habe ich die Beziehung mit meinem Freund beendet und ich wusste, dass ich hier in Kolumbien dann allein wieder anfangen musste. [...] und nicht nur in diesem Bereich, ich meine wenn man einen Master beendet dann denkt man ok und jetzt was? Also ich muss neu anfangen und ich muss einen Job suchen. Also alles komplett neu wieder alles anfangen und ich glaube es gibt einen Punkt, an dem das ein bisschen überfordert. [...] Also man gewöhnt sich ja ok ich mache einen Master, ich wohne in Deutschland, ich habe Mitbewohner. Also man gewöhnt sich daran [...] und dann ist alles wieder neu.

El sujeto terminó sus estudios en Alemania donde dejó atrás a su novio y una vida a la que se adaptó casi plenamente. De regreso en Colombia, se sentía abrumada porque para ella significaba reintegrarse en su propia cultura, conseguir un trabajo y empezar de nuevo. Sin embargo, nunca se ha arrepentido de regresar a Colombia. Esto fortalece que al llegar muchas veces los individuos viven un gran cambio, marcado por eventos, valores y experiencias de la cultura ajena (Thompson & Christofi, 2006, p. 24).

Entrevistado D dice que no ha experimentado problemas graves ni de integración ni de reintegración, pero como para los demás sujetos la reintegración en el país de origen fue más difícil:

[...] Komischerweise in Deutschland immer ein bisschen problematischer, also zurück nach Deutschland zu kommen. Da habe ich ein bisschen mehr Zeit gebraucht mich anzupassen wieder [...] ich kann nur spekulieren (...) vielleicht weil die Eindrücke so stark waren in Kolumbien.

El entrevistado supone que el proceso de reintegración causó más incomodidad por haber acumulado muchas impresiones en la cultura ajena.

Entrevistado G cuenta que no ha experimentado ninguna dificultad al llegar a Colombia después de haber vivido 25 años en Alemania:

War schön. Ich wollte das eigentlich. Ich wollte wieder in Kolumbien leben und ich bin zufrieden. Viele Leute fragen mich "Warum bist du zurück nach Kolumbien gekommen. War das nicht eine große Umstellung für dich?" Aber ich wollte hier wieder leben. Natürlich mit dem Stau [...] aber ich bin hier in Kolumbien und dann muss ich gut zurechtkommen.

Pero para ella incluso fue bonito regresar a su país, señalando que esto se debe a la voluntad de querer volver a vivir en el país de origen.

4.8 Conclusión parcial

En esta investigación se ha propuesto como hipótesis de trabajo que la aculturación produce más estrés que la reintegración; en cambio, estas respuestas muestran que en su totalidad el proceso del reajuste y reintegración es aún más intenso y grave que los problemas de adaptación que se presentan en el extranjero. Al regresar, muchos entrevistados se sentían extraños en su propio país y esta

situación les producía dolor y un sentimiento de conflicto, incomodidad y descontento. De acuerdo con Thompson & Christofi (2006), los que vuelven a su país de origen no suelen estar preparados a regresar a su país natal, pensando que todo va a ser como era antes (Thompson & Christofi, 2006, p. 23).

4.9 Estrategias de integración en el país de acogida

A continuación, se analizará las estrategias que han empleado las personas para superar las dificultades encontradas para integrarse en el país de acogida y vivir exitosamente en él. Se empieza por las estrategias aculturativas establecidas por Berry (2005) seguidas por los factores claves que intervienen en la integración: la participación y la voluntad.

Para destacar dichas estrategias la segunda sub-pregunta se refiere a los participantes que han experimentado una integración dificultosa:

2.2. ¿Cuáles son las estrategias que han empleado los entrevistados para superar las dificultades encontradas e integrarse en el país de acogida?

La tercera sub-pregunta hace referencia a los individuos que han vivido una integración satisfactoria:

2.3. ¿Cuáles estrategias han empleado los entrevistados para vivir exitosamente en la sociedad de destino?

Después de exponer las respuestas recibidas se finalizará la sección con una conclusión parcial.

4.10 Estrategias aplicadas en caso de una integración dificultosa

Entre los entrevistados un sujeto ha experimentado una integración dificultosa: H. La entrevistada comenta haberse encontrado con varios retos y desafíos en el camino hacia la integración, incluyendo estados de depresión.

4.10.1 Estrategia aculturativa de integración

Después de haber realizado algunas terapias, el sujeto cambió de actitud hacia la convivencia en la sociedad de destino. Así que empezó a emplear la estrategia de integración, manteniendo la cultura de origen al tiempo que adopta la cultura dominante:

[...] no sé cómo pasó realmente porque fue una cosa que yo comencé sola después de las terapias, yo dejé los tratos cuando me dijeron que tengo que convertirme en una alemana, trato de hacerlo a mi manera y comencé a tratar de entender a la gente, entender por qué las cosas acá son tan diferentes. No digo que lo haya hecho completamente pero creo al menos eso me ha servido a mí para encauzarme y decir: listo, mi meta es aprender bien el idioma, mi meta es poder trabajar acá, mi meta es no odiar esto porque yo no tengo porqué sentirme así y lo he logrado, estoy muy contenta [...]

Como Arriagada señala (2013), se puede hablar de integración cuando se disminuyen las vivencias de rechazo, y la desvalorización, los elementos de la cultura ajena ya forman parte del individuo (Arriagada, 2013, pp. 342-343).

Otro aspecto de la integración que implementa en su vida cotidiana es integrar su propia cultura en el ámbito laboral:

[...] yo también puedo aportarles a ellos como un espacio para que ellos sean diferentes. Yo soy profesora de español, entonces, cuando hago eso, creo que les estoy enseñando un poco más porque trato de enseñarles de la cultura, trato de decirles que pueden estar tranquilos, que no se estresen tanto cosas así y se vuelven relajados [...] y se sienten muy motivados, entonces eso me tiene contenta y eso me identifica con la cultura de acá y me identifica simultáneamente con mi cultura [...]

En su trabajo como profesora de español no solamente enseña el idioma, sino también su cultura, lo que le permite mezclar las dos culturas entre las que ella vive.

4.10.2 Participación

Entrevistado H también cuenta que el rechazo que ha vivido frente la cultura ajena se convirtió en interacción y participación:

[...] mi estrategia fue primero, yo creo que cuando encontré a alguien que era lindo y era de acá [...] y me pareció una persona tan linda, traté de empezar a entender cómo esa persona tan linda puede vivir acá [...] y al tratar de ponerme en los zapatos de los demás, de los otros alemanes, y tratar cómo funcionan ellos internamente. Comencé a no verlos como enemigos sino a ver cada individuo como una persona con necesidades, con problemas [...] y cada vez entiendo más. Cuando tu entiendes tu dejas de odiar [...] y comienzas a interactuar [...]

Ella empezó a tratar de entender la mentalidad de las personas que le rodeaban, involucrándose con ellas y adoptando su manera de vivir. De acuerdo con Arriagada (2013), la integración y la participación están estrechamente relacionadas. La participación facilita la integración, involucrándose en todos los terrenos de convivencia. La integración sólo está completamente establecida cuando el individuo logra percibir un sentimiento de coherencia y permanencia que incluye tener una identidad bicultural (Arriagada, 2013, p. 343).

4.11 Estrategias aplicadas en caso de una integración exitosa

La gran mayoría de los entrevistado, siete participantes, han experimentado una integración exitosa: A, B, C, D, E, F y G. Se intenta mostrar las estrategias que han empleado ellos para vivir de manera exitosa en el país de acogida, incluyendo los factores que favorecen una integración satisfactoria, empezando por las estrategias aculturativas establecidas por Berry (2005).

4.11.1 Estrategia aculturativa de Integración

Entrevistado D parece haber empleado la estrategia aculturativa de integración, ya que comenta que para él es un lujo poder elegir entre las dos culturas:

Na ja, wenn mir die kolumbianische nicht gefällt, dann hol ich die deutsche Kultur raus und wenn mir die deutsche Kultur zuwider ist, dann beziehe ich mich auf die kolumbianische. Das ist eigentlich ganz bequem oder? Man halt die Wahl, das ist halt das Schöne, wenn man zwischen zwei Kulturen lebt, dann hat man immer die Wahl. Das ist vielleicht das ein bisschen befreiende Element, was der Deutsche, der im deutschen Kontext verankert ist nicht hat.

En los momentos en los que se identifica más con una cultura que la otra, se aferra a ella, lo que considera una gran ventaja de vivir entre dos culturas. Incluso, sostiene que el poder elegir entre ellas es un elemento liberador de que no disponen las personas que están únicamente vinculados con su propia cultura.

Cuando el sujeto desea identificarse y sentir pertenencia suele procesar este sentimiento en textos escritos o en alemán o en español:

[...] Der Mensch sehnt sich ja nach Identifikation. Das ist ganz natürlich, ob das jetzt über eine Religion ist oder ein Staat [...] irgendwie ist das schon stark verankert in uns, aber ich versuche mich da nicht so (...) klar gibt es mal Phasen, wo ich mir das wünsche sagen zu können: da gehöre ich hin oder: da bin ich richtig zu Hause. Auf der anderen Seite versuche ich das in meinem Schreiben umzusetzen als Schreibimpuls oder als Material.

En estas fases de confusión y desorientación esa manera creativa de tratarlo le ayuda a superar las dificultades.

Entrevistado E también ha empleado la estrategia de integración, manteniendo su propia cultura mientras se metía en la otra:

Creo que una manera de mantenerla es cuando tu conoces personas de tu país. [...] cuando tu ya conoces a alguien de tu país puedes expresarte [...] puedes hablar más tranquilo, compartir planes que son más de nosotros, los colombianos [...] Intentaba meterme más en cosas de Alemania [...] con el tiempo iba disminuyendo esa necesidad de quieres saber de tu país [...] y te preocupas más por donde estás.

Aparte de mezclar las dos culturas durante su estancia en Alemania la entrevistada solía compartir su propia cultura y su imagen de su país que era diferente a la prevalente durante este período:

[...] en esta época aún existían como muchos miedos y tabúes y cosas de Colombia no entonces como intentar mostrarle a la gente que las cosas no son así, que existen también personas en Colombia que no solo consumen drogas [...] que existen

también personas que estudian, que trabajan, que tienen otras perspectivas de la vida y creo que somos la mayoría de los colombianos [...]

De esta manera logró integrar su propia cultura en la cultura alemana, llevando así siempre un pedazo de Colombia.

Entrevistado A también suele a integrar su propia cultura en la cultura ajena:

[...] also diese deutsche Arbeitsmoral und Arbeitsdisziplin versuche ich auf jeden Fall in meinen Alltag zu implementieren und das funktioniert auch sehr gut. Manchmal versuche ich Leuten auch irgendwie die Augen zu öffnen was das Umweltbewusstsein betrifft, also da hat Deutschland ja wirklich schon einen Meilenstein gesetzt, ist weit voraus was Mülltrennung, recycling [...] Das Fahrradfahren zum Beispiel [...] ich freue mich wirklich, dass Bogotá das Straßennetz jetzt endlich mal ein bisschen ausbaut [...] also viele haben ja das Auto als Statussymbol und sehen mich dann auf dem Fahrrad so von wegen kannst du dir kein Auto leisten und von diesem Denken wegzugehen und zu sagen: hey guck mal ich fahre Fahrrad und nicht, weil ich mir kein Auto leisten kann, sondern weil ich der Umwelt was Gutes tue und meiner Gesundheit und sich der Verkehr hier reduziert. Ja, also solche Sachen, dieses Bewusstsein zu wecken bei denen, ich glaube das ist eine ganz deutsche Sache [...] das sind so Sachen die mir geblieben sind und auf die möchte ich auch nicht verzichten [...]

Este sujeto comenta que implementa la manera alemana de trabajar en su labor, y de la misma manera, la conciencia medioambiental. Esto conlleva usar la bicicleta como medio de transporte y enseñarle a su entorno dichos valores.

Entrevistado G ha empleado la misma estrategia durante su estadía en Alemania:

[...] die Leute waren sehr nett zu mir und sie wollten immer viel über Kolumbien wissen und ein paar wollten auch ein bisschen Spanisch lernen und ab und zu habe ich ein bisschen Spanisch unterrichtet und die haben sich immer für Kolumbien interessiert.

Ella señala que durante su vivencia en Alemania, los alemanes siempre se interesaron por su cultura, permitiéndole compartirla con ellos su cultura. Además, enseñaba su lengua materna que también es parte importante de su cultura.

Entrevistado F experimentó lo mismo durante su estancia bienal en Alemania:

Es war sehr interessant, weil ich nur mit Deutschen gewohnt habe. Also meine 3 Mitbewohner waren Deutsche und ich habe viel über meine Kultur erzählt und wir haben uns sehr oft in der Küche zusammengesetzt und über Sachen gesprochen und ich hatte die Möglichkeit viel über Kolumbien zu erzählen [...] und zum Beispiel über die Gewohnheiten in meiner Familie [...] was ich hier so erlebt habe, wie zum Beispiel welche Eindrücke ich von Deutschland habe [...] also es war immer sehr offen und ich konnte immer Meinungen teilen und es war sehr interessant und vielleicht auch, weil ich andere lateinamerikanische Freunde hatte und von denen waren 2 oder 3 andere Kolumbianer und wir haben auch zum Beispiel Sachen zusammen mit Deutschen gemacht, so wie Grillen, oder wir waren auf Partys. Man hat dann immer die Chance über die Kultur zu sprechen [...] und auch von der deutschen Kultur zu lernen [...]

Durante la maestría ella y sus compañeros de apartamento intercambiaron opiniones sobre las características de sus culturas y sus maneras de percibir el mundo. Así mismo, tenía amigos de procedencia latinoamericana con los que intentaba pasar su tiempo libre. Se puede concluir, pues, que ha empleado la estrategia aculturativa de integración (Berry, 2005, p. 708) .

Las respuestas dadas indican que todos los entrevistados han empleado la estrategia aculturativa de integración, la que según Berry (2005) es la estrategia menos estresante (Berry, 2005, p. 708).

4.11.2 Participación

Como lo ha señalado Arriagada (2013), la integración y la participación están estrechamente relacionadas y permite al individuo vivir exitosamente entre dos culturas (Arriagada, 2013, p. 349).

Entrevistado G, que estuvo en Alemania por 25 años y experimentó una integración exitosa, confirma esta idea:

Ich hab gedacht so eine Möglichkeit muss ich ausnutzen. Für mich war alles neu, das war das erste Mal wo ich nach Deutschland gegangen bin und klar das hat mich alles interessiert [...] und deswegen habe ich versucht das auszunutzen und alles mitmachen. Da habe ich keine Probleme gehabt. Ich meine mit dem Klima das war eine große Umstellung. Also der Winter ist für uns nicht einfach [...] also das war ganz neu. [...] Und ich wusste eigentlich ok es sind 2 Jahre. Ich habe nie damit gerechnet, dass es 25 Jahre werden [...] dann habe ich gedacht ich kann viel

kennenlernen, viel lernen, nicht nur die Sprache und dann war das natürlich sehr schön.

Ella sostiene que tiene un gran interés en la cultura alemana, por lo cual participó en todas las posibles actividades de convivencia. Además, añade que para vivir bien entre dos culturas uno debe adaptarse a la cultura ajena, independiente de que hayan cosas con las que uno no esté de acuerdo o no se identifique:

Also erstens musst du versuchen so viel wie möglich dich anzupassen. Du musst die Kultur, die Gewohnheiten respektieren und immer mitmachen. Es kann sein, dass du nicht mit allem einverstanden bist aber du respektierst das und versuchst das Beste draus zu machen. Natürlich bist du nicht mit allem einverstanden, genau wie in deinem Land auch nicht [...] Versuche so viel wie möglich Kontakt zu Leuten zu haben die nur Deutsch sprechen.

Otro aspecto que menciona es que una actitud abierta, y así mismo, el contacto con nativos es imprescindible para vivir cómodamente en la cultura ajena. Arriagada (2013) subraya que una posición receptiva frente al desconocido favorece la integración (Arriagada, 2013, p. 330).

Entrevistado E comparte esta actitud abierta:

Bueno yo tengo una filosofía, bueno no es una filosofía, sino una manera de pensar como que adonde vas observa muy bien todo y trata hacer lo mismo porque en sí tenemos costumbres muy diferentes [...] yo siempre soy muy abierta a aprender y a lo que hay hay que adaptarse [...]

Entrevistado B se integró en la cultura de acogida de la misma manera:

[...] Dann geht es natürlich hauptsächlich darum sich auf eine Art und Weise zu integrieren, die manchmal auch angebracht ist. Man ist dann hier im ersten Momentum der Fremdkörper, der sich ein bisschen einarbeiten muss und einleben und Freunde finden und vielleicht auch die Nachbarn mal kennenlernen, sich auch auf das ewige Reden einlassen muss und nicht dann einfach weitergehen [...] wenn man wirklich ankommen möchte, dann ist das natürlich eine Strategie sich an den Leuten zu orientieren, Einladungen anzunehmen, fröhlich mitzugehen, was tun sie, was machen sie, wie kann ich daran teilhaben [...]

El sujeto considera que hay una manera apropiada de integrarse en una cultura, entendiendo que el inmigrante debe orientarse a las actividades de los nativos y siempre participar en ellas.

Mediante las respuestas recibidas se puede concluir, pues, que la participación es un factor clave que favorece una integración exitosa.

4.11.3 Voluntad

Otro factor que tiene una influencia positiva en el proceso de aculturación es la voluntad, es decir, el extranjero llega por decisión propia (Arriagada, 2013, p. 330).

Entrevistado B afirma que la voluntad es el factor más importante ante el proceso de integración:

[...] Ich glaube das kann man auch nur ganz begrenzt beeinflussen. Ich glaube viel wichtiger ist das Feeling, dass man sich wohlfühlt, dass man das möchte. Vorher habe ich mit Menschen zusammengearbeitet, die in Kolumbien eine Zeit lang gearbeitet haben, aber das eigentlich gar nicht unbedingt wollten. Die sind dann versetzt worden und da hat man auch sehr viel mitbekommen, dass es eher darum ging jetzt zwei Jahre hier durchziehen und eigentlich will ich hier gar nicht sein [...] und mit so einer Einstellung wird man natürlich niemals hier wirklich glücklich werden bzw. auf die Leute zugehen. Ich glaube es ist sogar mehr als 50%, dass du hier ankommst und sagst ja klar das ist alles nicht so einfach, aber grundsätzlich habe ich ein gutes Gefühl und ich mag halt die Kultur, in der ich mich hier aufhalten, grundsätzlich möchte ich die Sprache auch lernen und dann wird schon alles gut werden. Und wenn da was fehlt, halte ich das für wahnsinnig schwierig. [...]

Como el sujeto comenta, el individuo no tiene mucho control sobre el proceso de aculturación, sin embargo, la voluntad así como una actitud positiva es lo que facilita la integración.

Entrevistado F cuenta que al llegar a Alemania la primera vez, se encerró en su habitación y lloró por algunas horas hasta que recordó que marcharse de su país fue su propia decisión:

Am ersten Tag habe ich in einer Pension übernachtet, weil die Familie aus der Dominikanischen Republik kommt und eine Woche später angekommen ist. Und am ersten Tag waren die zwei, die in der Pension gearbeitet haben sehr nett zu mir [...]

aber trotzdem habe ich mich unglaublich alleine gefühlt. Das war ein Schock. Ich glaube ich habe ungefähr 2 Stunden lang geweint. Aber nachdem ich sehr sehr viel geweint habe dann habe ich mich beruhigt und ich dachte ok das war meine Entscheidung, ich wollte kommen. Ich wollte das erleben und jetzt werde ich das Beste und alles machen, damit es gut geht und damit ich eine schöne Erfahrung hier habe und alles hat sich verändert in dem Moment [...]

Después de que era consciente de esto, decidió involucrarse en la vida alemana y disfrutar de la oportunidad que se le presentó, haciendo que el proceso de integración fuera exitoso.

Se puede afirmar, pues, que la voluntad es un componente esencial para poderse integrar de una mejor forma en la sociedad de destino.

4.12 Conclusión parcial

Como lo ha sugerido Berry (2005) en cuanto a las estrategias de supervivencia e integración ante la vida entre dos culturas, la investigación reveló que la estrategia aculturativa de integración es la más satisfactoria y menos estresante (Berry, 2005, p. 708). A la vez, parece ser importante mantener elementos identitarios de la propia cultura durante la incorporación de aspectos de la cultura dominante. De esta forma se facilita el proceso de integración (Berry, 2005, p. 708), y así mismo, se previene estados de frustración y descontento.

Del mismo modo, los resultados han demostrado que la integración y la participación están estrechamente relacionadas (Arriagada, 2013, p. 347). La participación en todos los ámbitos de convivencia favorece el proceso de integración. Tal como propone Arriagada (2013), se trata de integración cuando los elementos de la cultura ajena y el nuevo entorno ya forman parte del individuo junto con la cultura de origen, quedándose con lo mejor de cada una (Arriagada, 2013, pp. 342-343).

El éxito también se debe a la voluntad de cada individuo para asumir su decisión de vivir en una cultura diferente a la suya y con ello tomar una posición receptiva ante lo desconocido. Independiente de que los motivos de inmigración sean distintos, la voluntad parece ser un factor clave que influye en el proceso de aculturación (Arriagada, 2013, p. 330).

5 Discusión y Conclusión

En primera instancia esta investigación sirvió para analizar la autoimagen que cada sujeto tiene de sí mismo en cuanto a su identidad cultural. Puesto que los individuos viven entre dos culturas, se propuso como hipótesis que cada individuo construyese una autoimagen doblemente influenciada debido a que las dos culturas forman una parte inseparable de su identidad. El razonamiento detrás de esta hipótesis es que la cultura ajena interviene en la manera en la que los participantes se perciben a sí mismos. A través de la pregunta principal se logró analizar dicho aspecto de su identidad: *1. ¿Las personas que viven repetidamente y durante largos y continuos períodos (por lo menos un año) en una determinada cultura diferente, construyen una doble autoimagen o la vinculan exclusivamente con una de las dos culturas?*

Después de haber examinado las respuestas dadas por los participantes en este estudio, se puede afirmar que la mayoría de los entrevistados vinculan su autoimagen principalmente con su propia cultura, pero a la vez ciertos aspectos culturales de la cultura ajena influyen en su manera de pensar y actuar.

Un sujeto colombiano, conocido como entrevistado F, expresó identificarse plenamente con su propia cultura. Sin embargo, esta respuesta no corresponde a la realidad ya que las demás respuestas que ha dado indican que hay más elementos alemanes en su identidad que ella destaca. Además, se debe añadir que eligió realizar la entrevista en alemán. Por lo tanto, hay una discrepancia entre cómo desea ser vista y lo que efectivamente es ella. Este hecho revela también que la autoimagen es más bien una construcción que a veces solo coincide en parte con lo que realmente es uno (Giménez, 1996, p. 187). Se puede asumir que el motivo de la representación de una identidad unívoca se debe al orgullo nacional, que tiende a ser muy fuerte en Colombia como se puede ver reflejado en este ejemplo. Algunos sujetos niegan haberse alejado en parte de su identidad nacional de origen, quizás porque prefieren destacar solamente la parte de su identidad cultural relacionada con su orgullo nacional; y por eso no reflejan o no se dan cuenta de la existencia de la autoimagen híbrida que se construye al tener contacto cercano con la otra cultura o no están dispuestos a construir y asumir una autoimagen híbrida.

En dos casos se puede hablar de una identidad mixta: entrevistados C y D. Aunque dicen que la vivencia entre dos culturas ha reforzado su identidad alemana, hay diversos elementos colombianos que forman una parte esencial e inseparable

de su vida. Se crea entonces una identidad mixta en la que existe un equilibrio entre ambas culturas. Ya no se trata de la mera influencia por parte de la cultura ajena sino de una identidad bicultural que según Goodenow (1993) es la mejor alternativa cuando se trata de la aculturación (Goodenow, 1993, p. 178). La construcción mixta de su autoimagen probablemente se debe a la duración de su estancia, dado que ambos participantes ya llevan mucho tiempo fuera de su país de origen, trece y nueve años respectivamente. Con el tiempo esta construcción de la autoimagen es más completa y homogénea.

Se concluye, entonces, que todos los sujetos construyen una autoimagen en la que influyen dos culturas. Es decir, no se puede eliminar una parte sin suprimir también una parte de la identidad de la persona; ambas culturas forman parte de su identidad. Sin embargo, pocos están dispuestos a admitir de forma expresa su alejamiento de la identidad nacional. En otras palabras, los participantes se resisten a expresar explícitamente el carácter mixto de su autoimagen. Cabe plantearse si esa resistencia se crea por la necesidad de preservar la autoimagen (de naturaleza conservadora) a pesar del rápido desarrollo de su propia identidad.

El mayor reconocimiento con la cultura de origen tal vez se debe al hecho de que todos los entrevistados nacieron y crecieron en un país que ha marcado su forma de ser, valores, costumbres, y su percepción del mundo. Como Leerssen (2007) sostiene, la autoimagen es el mantenimiento de la individualidad e identidad a través de "historical remembrance and cultural memory" (Leerssen, 2007, p. 29). Se puede afirmar, pues, que los lazos y recuerdos culturales tienen un gran impacto en la construcción de identidad.

Esta actitud de lealtad hacia la cultura de origen parece tener sus raíces en las primeras fases de la vida en las que se basa la identidad de una persona. Surge entonces la pregunta, ¿la infancia y la juventud tienen un mayor y más fuerte impacto en la autoimagen que uno se construye, que la edad de la madurez? y por lo tanto ¿ya no están dispuestos a alejarse de la imagen construida en dichas etapas de la vida?

En un estudio realizado por Waldinger (2008) en los Estados Unidos acerca de intercambios culturales y lealtad entre inmigrantes hispanoamericanos, se afirma que la mayoría de los participantes, adultos y mayores, argumentan vincular su autoimagen en primer lugar con su cultura de origen y consideran su país el verdadero hogar. Sin embargo, señala que este sentido de lealtad hacia el país natal contrasta con el hecho de que sólo un tercio de los sujetos tenga planeado regresar (Waldinger, 2008, p. 21). Estos resultados corresponden a las respuestas obtenidas en esta investigación dado que los que siguen viviendo en el país de acogida no

piensan en devolverse en un futuro próximo, excepto en caso de enfermedad por parte de la familia.

La vida entre dos culturas enfrenta a los sujetos a situaciones donde encuentran diversos tipos de conflictos. Para este estudio se consultó si alguna vez los individuos se sintieron atrapados entre estas culturas. Así que se planteó la siguiente sub-pregunta: *1.1. ¿Han experimentado los individuos el sentimiento de hallarse divididos entre las dos culturas?* Las respuestas han mostrado que 4 de 8 participantes han vivido dicho sentimiento. Entre los entrevistados, 3 participantes comentaron que en algunos momentos les hace falta un sentido de pertenencia y que a veces desean identificarse con una de las dos culturas.

De acuerdo con Berry et al. (1987), el sentimiento de alienación, así como la confusión de identidad, muchas veces está relacionado con el estrés aculturativo (Berry et al., 1987, p. 492). Además, se debe añadir que el anhelo de pertenencia es algo natural, ya que cada individuo desea identificarse con ciertos valores, lugares y recuerdos.

El hecho de que solo la mitad hayan experimentado dificultades, fortalece la idea que las experiencias y las características psicológicas de cada individuo en el proceso son muy individuales (Berry, 1987, p. 493). Por otro lado, estos resultados positivos podrían demostrar que cuando una persona decide voluntariamente irse a otro país, por ejemplo por motivos profesionales, estaría más motivado y preparado para adaptarse e integrarse al ser consciente de las posibles dificultades que encontrará. Por lo tanto, la intencionalidad de la estancia en el extranjero influye positivamente en el éxito del proceso migratorio. Cada uno de los entrevistados tenía una motivación e intención clara antes de irse. Así que estos aspectos facilitan la vivencia en otro país.

En los procesos de integración y reintegración, se propuso como hipótesis que en el país de acogida los individuos enfrentarían más dificultades que al regresar al país de origen. Para averiguar si esta suposición es cierta, inicialmente se formuló la segunda pregunta principal: *2. ¿Cuáles son las dificultades y retos a los que enfrentan las personas antes del proceso de integración en el país de acogida?* El análisis señala que las diferencias culturales, el nuevo entorno, el idioma y el ámbito laboral son los factores principales en el proceso de integración. De los entrevistados la mayoría han vivido estrés aculturativo por las diferencias culturales en el país de acogida. De los 8 participantes, 5 dicen haber enfrentado retos por diferencias culturales. Dado que las dos culturas son muy distintas en muchos aspectos, incluyendo la mentalidad y los valores; es evidente que se puede

producir estrés en el individuo. De acuerdo con Benatuil & Laurito (2010), cuanto más distinta sea la cultura ajena, más estresante puede ser el proceso de adaptación (Benatuil & Laurito, 2010, p. 123).

Entrevistado H ha sufrido más dificultades en comparación con los demás participantes, incluso depresiones y un rechazo frente a la cultura ajena. Esto reafirma que la forma en la que ocurre la aculturación, varía considerablemente dependiendo de cada individuo (Berry et al., 1987, p. 492) y sus características psicológicas tienen una importante influencia en ello (Berry, 1987, p. 493). Debe añadirse también que el carácter y la manera de ser del sujeto en sí combinado con los valores, creencias y tradiciones de la cultura ajena afectan dicho proceso.

La investigación además reveló que el proceso de integración se hace más lento cuando existe una barrera del idioma. Dos sujetos, E y H, manifestaron que se encontraron frustrados por no poder interactuar y expresarse mejor en el otro idioma. De esta forma, la dificultad de no hacerse entender, le aísla de los demás y le no le deja vincularse, ser aceptado y reconocido (Arriagada, 2013, p. 121). Un cierto nivel de conocimiento del idioma ayuda entonces a disminuir dicha barrera, para poder comunicarse y relacionarse mejor.

Para poder comparar las experiencias de integración y reintegración se requirió también responder a la siguiente sub-pregunta: *2.1. ¿Cómo experimentan los sujetos el proceso de reintegración en su propio país?* Las respuestas analizadas no confirman la hipótesis inicialmente formulada acorde con la que el proceso de reintegración en la cultura propia es menos difícil que el de la integración en la cultura ajena. En cambio, demuestran que el reajuste en el propio país en 7 de 8 casos resulta más difícil e intenso que la aculturación. Muchos señalan que al regresar a *su hogar* se ven enfrentados con la sensación de sentirse como un extranjero en su propio país. La pérdida del sentido de pertenencia al país de origen les generó dolor y confusión. Según Thompson & Christofi (2006), sentirse ajeno a la propia cultura es algo común que se debe a un gran cambio marcado por eventos, valores y experiencias del país de acogida (Thompson & Christofi, 2006, p. 24). Por lo tanto los individuos evalúan su propia cultura como lo haría un extranjero que llega por primera vez a otro país.

El problema que se presenta es que los que vuelven, esperan encontrar un entorno familiar, un vínculo fuerte a la hora de llegar. Pero esto muchas veces no ocurre, y es por ello que los individuos se encuentran en un estado de choque y confusión de identidad, sobre todo cuando llevan mucho tiempo sin regresar. Ellos esperan ver su país y su hogar como era antes, y como lo recuerdan. Así mismo, sus seres queridos esperan que ellos sean los mismos que eran antes de partir. Los

sujetos además comentaron que la pérdida de una historia común con la familia, amigos, en tiempo y espacio en el que solían estar les produce desconsuelo. Esto coincide con Arriagada (2013), señalando que la ausencia de la familia y la falta de una comunicación con ella es un factor que produce dolor. Se puede concluir entonces que los individuos no están preparados para regresar y reintegrarse.

La mayoría de los estudios relacionados con la vida entre dos culturas, solo tratan de la aculturación. Sin embargo, la presente investigación muestra que es urgente realizar más trabajos sobre este tema. Ser consciente de las dificultades de reintegración puede servir como el primer paso en el camino hacia un reajuste más agradable pero aún falta conocer en más detalle a qué se deben los problemas clasificados y cómo vivir mejor con ellos.

La última parte de esta investigación se dedicó a las estrategias empleadas para la supervivencia y la integración exitosa en el país de acogida. Para los que han experimentado una integración dificultosa se respondió la siguiente subpregunta: 2.2. *¿Cuáles son las estrategias que han empleado los participantes para superar las dificultades e integrarse en el país de acogida?* Y para los sujetos que no dicen haber vivido muchos problemas se optó por recibir respuestas a la subpregunta 2.3. *¿Qué estrategias han empleado los entrevistados para vivir exitosamente en la sociedad de destino?* En términos de estrategias aculturativas, se confirma la hipótesis que la integración es la menos estresante (Berry, 2005, p. 708). 7 de los 8 participantes han empleado dicha estrategia aculturativa desde el inicio, la cual significa mantener elementos de la propia cultura al tiempo de la incorporación de aspectos de la cultura dominante. El mantenimiento de estas raíces parece formar la base de la identidad cultural a la que se agrega elementos de la cultura ajena, quedándose con lo mejor de cada una (Arriagada, 2013, pp. 342-343). Entre los participantes existe la tendencia a integrar en su identidad cultural características y valores opuestos que no son muy típicos de su propia cultura. Así que crean una mezcla de elementos culturales de los cuales eligen los que más les gustan. Se puede afirmar que vivir entre dos culturas es también un lujo, dado que estos individuos siempre tienen la posibilidad de elegir entre ellas.

Tal como propone Arriagada (2013), se trata de integración cuando los elementos de la cultura ajena y el nuevo entorno ya forman parte del individuo junto con la cultura de origen (Arriagada, 2013, pp. 342-343). De esta manera se pueden evitar estados de frustración y descontento.

Dos factores claves que influyen en una integración beneficiosa son la participación y la voluntad. Los sujetos han recomendado tener una actitud abierta

frente la cultura ajena, esto incluye involucrarse en todos los ámbitos de convivencia. Lo consideran la única manera de llegar a ser parte de la sociedad de destino. Esto coincide con Arriagada (2013), que sostiene que la integración y la participación están fuertemente relacionadas con una integración más provechosa (Arriagada, 2013, p. 347).

El análisis también reveló que la voluntad juega un gran papel en el camino hacia la integración. Esto quiere decir que el extranjero que llega por decisión propia suele integrarse más rápidamente que la gente que se ve forzada a marcharse por razones, por ejemplo, económicas. Así los motivos de dejar el país de origen sean distintos, la voluntad parece ser un factor primordial que influye en el proceso de aculturación (Arriagada, 2013, p. 330).

Otro aspecto importante es la preparación mental, es decir, si los individuos están preparados para una experiencia y una cultura muy diferente a la suya, esto favorecerá el proceso de aculturación. Así que cuando tienen en cuenta que será un proceso difícil consiguen integrarse sin mucho esfuerzo.

En cuanto a las limitaciones de esta investigación es evidente que se requiere realizar más entrevistas para confirmar con seguridad los resultados, a veces contradictorios a las hipótesis. Sin embargo, el hecho de que se conozca a los entrevistados personalmente fue una gran ventaja ya que creó un ambiente informal. Éste genera una mayor confianza que permite a los entrevistados expresarse mucho mejor, compartiendo pensamientos e ideas muy íntimos de gran valor. No hubiera sido posible obtener este tipo de información tan detallada sin haber construido de antemano una relación de confianza con los entrevistados.

Además, se cambiaron varias veces las preguntas de investigación y de la entrevista ya que incluyeron sugerencias e ideas preestablecidas por parte del entrevistador, por ejemplo, en cuanto a la formación de una autoimagen o en cuanto al duro proceso de integración. Fue necesario entonces reformular las preguntas para evitar sesgos. Por lo tanto, es recomendable siempre tener una actitud abierta y una posición neutral frente a los resultados que quedan por obtener.

En este trabajo se presentaron resultados muy positivos en cuanto a la integración. Esto refleja que, por lo menos entre los 8 entrevistados, el proceso de integración es menos difícil que el reajuste en el país de origen. Se trató el tema de las estrategias para integrarse exitosamente en el extranjero, pero *¿por qué es en realidad más difícil regresar?* y *¿cómo se puede lograr un ajuste más saludable?* y *¿por qué no están preparados los individuos para regresar a su país de origen?* en

efecto *¿sería posible preparar los individuos para el regreso?* Estas son algunas de las preguntas más urgentes que quedan por responder.

Se puede asumir que los sujetos subestiman las dificultades porque no se conocen suficientemente a sí mismos y se consideran todavía como alemanes o colombianos aunque que en parte ya no lo son. De acuerdo con Giménez (2004), el aspecto cultural influye en la construcción de nuestro ser y propone que el concepto de identidad es inseparable de la idea de cultura (Giménez, 2004, p. 78). Así que ellos suprimen una parte esencial de su identidad, lo que construye una autoimagen falsa que no refleja la verdad.

Esta investigación ha demostrado que tanto la integración como la reintegración conllevan retos y desafíos por superar. Entender estos procesos y los factores que influyen en ellos parece más importante que nunca en tiempos de globalización e internacionalización. Por otro lado, los inmigrantes no están preparados para construirse una identidad transnacional y a aceptar la influencia de culturas diferentes a la suya en una identidad ya híbrida. Es imprescindible reflexionar sobre dichas situaciones para lograr vivir de manera satisfactoria y provechosa entre dos culturas. Si el inmigrante se da cuenta de que su propia identidad ha cambiado, se podrá preparar mejor a ambos procesos.

6 Bibliografía

Arriagada, E. (2013). "Historias del otro, Migración: Psicología y Literatura." Punto Rojo.

Arrendondo, P. M. (1984). "Identity themes for immigrant young adults." *Adolescence*, 19(76), 977.

Barajas S. en Sandoval, L. C. B. (2007). "Estado del arte de las investigaciones sobre inmigrantes de origen latinoamericano en los Países Bajos." En *Nuevas migraciones latinoamericanas a Europa: balances y desafíos* (pp. 113-138). Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO), Sede Ecuador.

Benet-Martínez, V., & Haritatos, J. (2005). "Bicultural identity integration (BII): Components and psychosocial antecedents." *Journal of personality*, 73(4), 1015-1050.

Benatuil, D., & Laurito, J. (2010). La adaptación cultural en estudiantes extranjeros. *Psicodebate*, 10, 119-134.

Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative studies of acculturative stress. *International migration review*, 491-511.

Berry, J. W. (2005). "Acculturation: Living successfully in two cultures." *International journal of intercultural relations*, 29(6), 697-712.

Buriel, R. (1993). "Acculturation, respect for cultural differences, and biculturalism among three generations of Mexican American and Euro American school children." *The Journal of Genetic Psychology*, 154(4), 531-543.

Castro Solano, A. (2011). Estrategias de aculturación y adaptación psicológica y sociocultural de estudiantes extranjeros en la Argentina. *Interdisciplinaria*, 28(1), 115-130.

Collazos, F., Qureshi, A., Antonín, M., & Tomás-Sábado, J. (2008). Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante. *Papeles del psicólogo*, 29(3), 307-315.

Dervin, F. (2012). "Cultural identity, representation and othering." *The Routledge handbook of language and intercultural communication*, 2, 181-194.

Dörnyei, Z. (2007). *Research Methods in Applied Linguistics*. Oxford University press.

Giménez, G. (1996), "La identidad social o el retorno del sujeto en Sociología", en *Identidad: análisis y teoría, simbolismo, sociedades complejas, nacionalismo y etnicidad*. III Coloquio Paul Kirchhoff, México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Giménez, G. (2004). "Culturas e identidades." *Revista Mexicana de Sociología*, 66, 77-99.

Goodenow, C., & Espin, O. M. (1993). "Identity choices in immigrant adolescent females." *Adolescence*, 28(109), 173.

Jaciuk, M. (2016). "„Es war ein langsamer Prozess des Bewusstseins“: Religion, Kultur und die Bedeutung von Werten bei lateinamerikanischen Migrantinnen und Migrantinnen." En *Migration–Religion–Identität. Aspekte transkultureller Prozesse: Migration–Religion–Identity. Aspects of Transcultural Processes*. Springer-Verlag.

Leerssen, Joep. (2007) "Imagology: History and Method." *Imagology: The Cultural Construction and Literary Representation of National Characters*. Ed. Manfred Beller and Joep Leerssen. Amsterdam: *Rodopi*, 17–32. *Web*.

Llovera, M. D. V. (1996). "Inmigración, etnicidad y pluralismo cultural." *Alternativas: cuadernos de trabajo social*, (4), 77-85.

Mendoza Weber, C. (2011). "Alemanes en Colombia: en búsqueda de oportunidades." Recuperado de:
<http://www.dw.com/es/alemanes-en-colombia-en-b%C3%BAqueda-de-oportunidades/a-14995959>

Phinney, J. S. (1999). "An intercultural approach in psychology: Cultural contact and identity." *Cross-Cultural Psychology Bulletin*, 33, 24–31.

Rico, B., & Emilia, R. (2010). "Migración calificada e integración en las sociedades de destino: Skilled migration and integration in host societies." *sociedad y economía*, (19), 135-150.

Romero, M. S. (2005). "La investigación textual imagológica contemporánea y su aplicación en el análisis de obras literarias." *Revista de filología alemana*, 13, 9-28.

Thomas, J. Al-Dawaf, N. & Weißmann, R. (2016). "How Does Experiencing Different Cultural Contexts Influence Identity Development?" En *Migration–Religion–Identität. Aspekte transkultureller Prozesse: Migration–Religion–Identity. Aspects of Transcultural Processes*. Springer-Verlag.

Thompson, C. L., & Christofi, V. (2006). "Can you go home again? A phenomenological investigation of Cypriot students returning home after studying abroad." *International Journal for the Advancement of Counseling*, 28(1), 21-39.

Waldinger, R. (2008). Between "Here" and "There": Immigrant Cross-Border Activities and Loyalties. *International Migration Review*, 42(1), 3-29.

7 Apéndices

7.1 Preguntas de la entrevista en español

La entrevista consta de 3 partes:

1. Datos personales
2. Identidad
3. Dificultades y Soluciones

Datos Personales

1. ¿Cuál es el año de nacimiento?
2. ¿Dónde naciste?
3. ¿Cuál es tu estado civil?
4. ¿Dónde vives?
5. ¿Qué haces actualmente?
6. ¿Cuándo te fuiste a vivir en Alemania/Colombia y por cuánto tiempo?
7. Para los que siguen viviendo en el país: ¿Cuánto tiempo llevas viviendo en Colombia/Alemania?

Identidad

1. ¿Cómo era tu vida en Alemania/Colombia?
2. ¿Qué has hecho y dónde has trabajado?
3. ¿Has tenido contacto con la cultura antes de vivir en Colombia/Alemania?
4. ¿Conociste a alguien antes de venir?
5. ¿Por qué razón has decidido irte a este país?
6. ¿Cómo te sentiste cuando llegaste a Alemania/Colombia?
7. ¿Has aprendido la lengua antes de irte?
8. ¿Tienes una casa/un hogar en ambos países?
9. ¿Tienes cuentas bancarias en ambos países?
10. ¿En qué idioma lees?
11. ¿En qué idioma ves la tele?
12. ¿En qué idioma piensas y expresas las emociones más íntimas?

13. ¿Con qué frecuencia mantienes el contacto con tu familia/amigos en Alemania/Colombia?
14. ¿Con qué frecuencia vas a tu patria?
15. ¿Cómo integras tu identidad alemana/colombiana en la vida colombiana/alemana?
16. ¿Hasta qué punto te identificas con la cultura ajena? Eres más alemán o más colombiano?
17. ¿En qué momentos te identificas más con una cultura que la otra?

Dificultades & Soluciones

1. ¿Has tenido problemas adaptándote a la cultura colombiana/alemana?
2. ¿En qué aspectos te ha costado más adaptarte (costumbres, tradiciones, creencias, valores, ropa, comida, idioma, etc.)?
3. ¿Cuánto tiempo tardaste en adaptarte a la nueva cultura?
4. ¿Alguna vez te has encontrado entre dos culturas o atrapado entre ellas?
5. ¿Cómo has superado estos problemas? Has usado algunas estrategias de supervivencia?
6. ¿Cómo te adaptas directamente después de una estancia en Alemania, volviendo a Colombia o al revés?
7. ¿En qué aspectos es más urgente adaptarte (comida, ropa, clima, idioma etc.)?
8. ¿Cómo se integra esta identidad de regreso?
9. ¿Quisieras añadir algo?

7.2 Preguntas de la entrevista en alemán

Das Interview besteht aus 3 Teilen:

1. Persönliche Daten
2. Identität
3. Schwierigkeiten und Lösungen

Persönliche Daten

1. In welchem Jahr bist du geboren?
2. Wo bist du geboren?

3. Wie ist dein Familienstand?
4. Wo wohnst du?
5. Was machst du zurzeit/beruflich?
6. Wann bist du nach Deutschland/Kolumbien gegangen und für wie lange?
7. Wie lange wohnst du schon in Deutschland/Kolumbien?

Identität

1. Wie sah dein Leben in Kolumbien/Deutschland aus?
2. Was hast du gemacht und wo hast du gearbeitet?
3. Hattest du bereits vorher Kontakt mit der deutschen/kolumbianischen Kultur?
4. Kanntest du schon vorher jemanden in Kolumbien/Deutschland?
5. Aus welchem Grund bist du nach Deutschland/Kolumbien gegangen?
6. Wie hast du dich gefühlt als du angekommen bist?
7. Hast du vorher die Sprache gelernt?
8. Hast du in beiden Ländern einen festen Wohnsitz?
9. Hast du in beiden Ländern ein Bankkonto?
10. Auf welcher Sprache liest du?
11. Auf welcher Sprache siehst du Fern/guckst du Filme?
12. Auf welcher Sprache denkst du und sprichst über persönliche Dinge?
13. Wie oft hast du Kontakt mit deiner Familie oder Freunden in Deutschland/Kolumbien?
14. Wie oft reist du in dein Heimatland?
15. Wie integrierst du deine deutsche/kolumbianische Identität in deine Wahlheimat?
16. In wie weit identifizierst du dich mit der anderen Kultur? Fühlst du dich mehr eher deutsch oder kolumbianisch?
17. Wann identifizierst du dich mehr mit der einen als mit der anderen Kultur?

Schwierigkeiten und Lösungen

1. Hattest du Schwierigkeiten dich an die kolumbianische/deutsche Kultur zu gewöhnen?
2. In welchen Bereichen war es am schwierigsten sich anzupassen (Bräuche, Essen, Sprache, etc.)?
3. Wie lange hast du gebraucht dich an die neue Kultur anzupassen?
4. Hast du dich schon mal gefangen zwischen den beiden Kulturen gefühlt?

5. Wie hast du diese Probleme überwunden? Hast du spezielle Strategien angewendet um damit umzugehen?
6. Wie gelingt es dir dich direkt nach einem Aufenthalt in Deutschland oder Kolumbien wieder an die jeweilige Kultur anzupassen?
7. In welchen Bereichen ist es am schwierigsten dich wieder anzupassen (Essen, Wetter, Sprache, etc.)?
8. Wie integrierst du deine Identität nach einem Aufenthalt im Heimatland?
9. Möchtest du noch etwas hinzufügen?