



CHOQUE

CULTURAL

CULTURE SHOCK

ESTE DOCUMENTO...

Publicase en tres idiomas (galego, castelán e inglés). Se precisas lelo noutro idioma, lembra que podes recorrer a un tradutor ou contactar coa Oficina de Relacións Internacionais (ORI) se tes algunha dúbida.

ESTE DOCUMENTO...

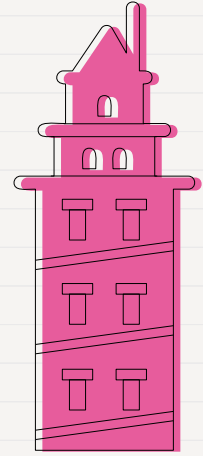
Se publica en tres idiomas (galego, español e inglés). Si necesitas leerlo en otro idioma, recuerda que puede usar un traductor o contactar con la *Oficina de Relacións Internacionais (ORI)* si tienes alguna pregunta.

THIS DOCUMENT...

Appears in three languages (Galician, Spanish and English). If you need to read it in another language, remember that you can use a translator or contact the *Oficina de Relacións Internacionais (ORI)* if you have any questions.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



DAMOSCE A BENVIDA
À UNIVERSIDADE DA
CORUÑA. FORMAMOS PARTE
DA ALIANZA EUROPEA
EMERGE, INTEGRADA POR
9 UNIVERSIDADES.



EMERGE

TE DAMOS LA BIENVENIDA
A LA UNIVERSIDADE DA
CORUÑA. FORMAMOS
PARTE DE LA ALIANZA
EUROPEA EMERGE,
INTEGRADA POR
9 UNIVERSIDADES.

WELCOME TO
UNIVERSIDADE DA
CORUÑA (UNIVERSITY OF A
CORUÑA) OUR UNIVERSITY
IS PART OF THE EMERGE
EUROPEAN ALLIANCE,
WHICH BRINGS TOGETHER
9 UNIVERSITIES.

Chegar a un novo país é unha oportunidade para coñecer unha nova cultura, novas persoas coas que xerar redes e contactos, aprender e tamén divertirse. Asemade chegar a un país descoñecido, cunha cultura diferente, pode supoñer certas dificultades. Un dos riscos de ser estudante internacional é experimentar o que se denomina “choque cultural”.

Llegar a un nuevo país es una oportunidad para conocer una nueva cultura, nuevas personas con las cuales generar redes y contactos, aprender y también divertirse. Pero llegar a un país desconocido, con una cultura diferente, puede conllevar ciertas dificultades. Uno de los riesgos de ser estudiante internacional es experimentar lo que se denomina “choque cultural”.

Moving to a new country is an exciting opportunity to experience a different culture, meet new people, build connections, learn, and have fun. However, adapting to an unfamiliar country with a different culture can also present challenges. One of the most common experiences international students face is what’s known as “culture shock.”

QUE É O CHOQUE CULTURAL?

Con este termo descríbese o malestar que unha persoa sente cando cambia dunha cultura familiar a unha cultura ou ambiente completamente novos. Ocorre cando o idioma, os xestos, os costumes, os acenos e os símbolos aos que estás afeita, de súpeto non teñen significado ou teñen outros diferentes. Pode afectarche a perda do teu sistema de apoio social (familia, amizades, compañeiros/as de clase, colegas) e a necesidade de enfrontarte a un ambiente descoñecido.

¿QUÉ ES EL CHOQUE CULTURAL?

Con este término se describe el malestar que una persona siente cuando cambia de una cultura familiar a una cultura o ambiente completamente nuevos. Ocurre cuando el idioma, los gestos, las costumbres, las señas y los símbolos a los que estás acostumbrada o acostumbrado, de pronto, no tienen significado o tienen otros diferentes. Puede afectarte la pérdida de tu sistema de apoyo social (familia, amistades, colegas de clase) y la necesidad de enfrentarse a un ambiente desconocido.

WHAT IS CULTURE SHOCK?

Culture shock refers to the disorientation a person may feel when transitioning from a familiar culture to a completely new social environment. This happens when the language, gestures, customs, expressions, and symbols you are used to suddenly have no meaning or a completely different one. Additionally, being away from your usual support network (family, friends, classmates, colleagues) while navigating an unfamiliar environment can be overwhelming.

ALGÚNS SÍNTOMAS

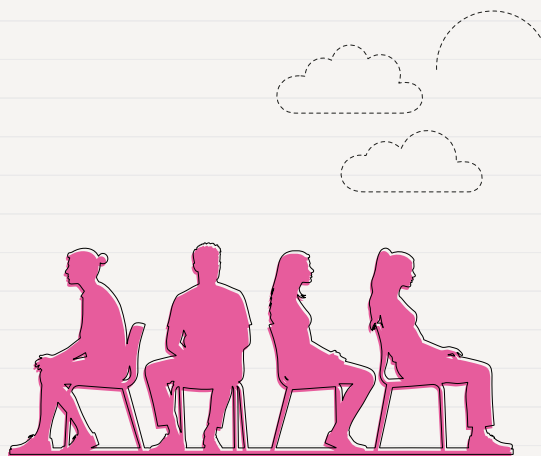
- Tristeza, soidade ou melancolía
- Preocupación pola túa saúde
- Dores, malestar, alerxias...
- Insomnio ou sono excesivo
- Cambios de humor, depresión, sentirse vulnerable etc.
- Enfado, irritabilidade ou resentimento



Universidade da Coruña

ALGUNOS SÍNTOMAS

- Tristeza, soledad o melancolía
- Preocupación por tu salud
- Dolores, malestar, alergias...
- Insomnio o sueño excesivo
- Cambios de humor, depresión, sentirse vulnerable etc.
- Enfado, irritabilidad o, resentimiento



COMMON SYMPTOMS

- Feelings of sadness, loneliness, or homesickness
- Concerns about your health
- Physical discomfort, aches, or allergies
- Insomnia or excessive sleep
- Mood swings, depression, or feeling vulnerable
- Anger, irritability, or resentment **resentment**

COMO FACERLLE FRONTE AO CHOQUE CULTURAL?

Hai algunhas cousas que podes facer para superar ou tentar previr o choque cultural e adaptarte a unha nova vida lonxe da túa casa. Participa na vida da túa nova cidade: dedica tempo a pasear, a coñecela e descubrir os seus espazos e a súa xente; observa os costumes do teu lugar de acollida. Visita os lugares de interese. Lembra que na Coruña a Torre de Hércules é Patrimonio da Humanidade e que no noso campus universitario está o castro de Elviña. En Ferrol, pola súa banda, o campus ten un precioso xardín botánico e podes visitar as casas modernistas. En ambas as cidades disfruta paseando pola zona vella ou polas praias. Ademais, tes diferentes actividades culturais en que poderás participar. Se tocas algún instrumento e necesitas un espazo para ensaiar non dubides en poñerte en contacto.

¿CÓMO HACERLE FRONTE AL CHOQUE CULTURAL?

Hay algunas cosas que puedes hacer para superar o intentar prevenir el choque cultural y adaptarte a tu nueva vida lejos de casa. Participa en la vida de la ciudad: dedica tiempo a pasear, a conocerla y descubrir sus espacios y su gente; observa las costumbres de tu lugar de acogida. Visita los lugares de interés. Recuerda que en A Coruña la Torre de Hércules es Patrimonio de la Humanidad y que en nuestro campus universitario está el castro de Elviña. En Ferrol, a su vez, el campus tiene un precioso jardín botánico y puedes visitar las casas modernistas. En ambas ciudades disfruta paseando por su casco viejo o sus playas. Además tienes diferentes actividades culturales en las que podrás participar. Si tocas algún instrumento y necesitas un espacio para ensayar no dudes en ponerte en contacto.

HOW TO COPE WITH CULTURE SHOCK?

There are several ways to ease the transition and adapt to your new life away from home: Get involved in your new city. Spend time exploring your surroundings—go for a walk, visit local landmarks, and observe daily life. In A Coruña, you must visit the Tower of Hercules, a UNESCO World Heritage Site, and the Castro de Elviña, located on our university campus. If you're in Ferrol, take a stroll through the beautiful botanical garden, admire the city's modernist architecture. In both cities, the historic town centres are perfect for leisurely walks or relax on its beaches. Engage in cultural activities: Take part in the many cultural activities available. If you play an instrument and need a space to practice, don't hesitate to reach out.

1. MANTÉN UNHA ACTITUDE ACTIVA E SAUDABLE

Tenta facer amizades. Ás veces pode resultar máis difícil coñecer xente nativa que facer amizade con persoas que, coma ti, tamén son de intercambio, pero é importante que tentes coñecer xente que proceda de distintos lugares, pois así perfeccionarás o idioma de forma natural. En Galicia tes a oportunidade de aprender tanto castelán como galego. O galego é a lingua propia de Galicia e da UDC e a nada que te fixes, comprobarás que é unha lingua moi fácil e con palabras moi semellantes a calquera das linguas de orixe latina (italiano, francés, portugués etc.). Terás a oportunidade de escoitar ambas as linguas.

1. MANTÉN UNA ACTITUD ACTIVA Y SALUDABLE

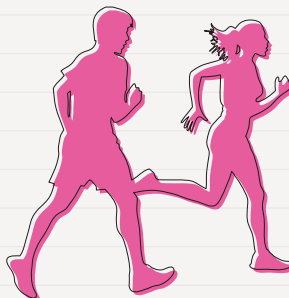
Intenta hacer amistades. A veces puede resultar más difícil conocer gente nativa que entablar amistad con personas que también son de intercambio, pero es importante que intentes conocer gente que proceda de distintos lugares, pues así perfeccionarás el idioma de forma natural. En Galicia tienes la oportunidad de aprender tanto castellano como gallego. El gallego es la lengua propia de Galicia y de la UDC y a nada que te fijes comprobarás que es una lengua muy fácil y con palabras y estructuras semejantes a las de cualquiera de las lenguas de origen latino (italiano, francés, portugués etc.). Tendrás la oportunidad de escuchar ambas lenguas.

1. STAY ACTIVE AND HEALTHY

Make new friends. It can sometimes be easier to connect with fellow exchange students than with locals, but try to meet people from different backgrounds—it will help you improve your language skills naturally. In Galicia, you have the chance to learn both Spanish and Galician. Galician is the native language of the region and the UDC, and you'll quickly notice how similar it is to other Romance languages like Italian, French, or Portuguese. You'll hear both Spanish and Galician.



Alugamento de bicis
Alquiler de bicis
Rent a bicycle



Deportes UDC
Sports UDC

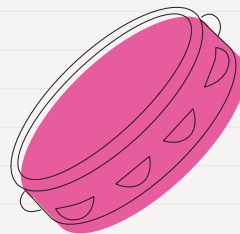
2. EXPERIMENTA A DIVERSIDADE CULTURAL EN POSITIVO

Desde a gastronomía ata os horarios podes atopar moitas diferenzas. É importante que as vivas como experiencias para aprender e gozar doutra cultura. En Galicia, polas súas orixes celtas, atoparás moitos elementos en común con países como Irlanda, a Bretaña francesa ou Portugal. Ademais, o feito de que Galicia fose un país de moita emigración facilita que hoxe tamén sexa un lugar de acoillida. Se te dás a coñecer, seguro que no barrio onde vivas aparecerán persoas que falen o teu idioma de orixe. Animámoste a relacionarte coa xente da cidade.

A música galega é moi importante e podes encontrar todos os estilos. Anímante a buscala.

Tómao con calma: dependendo do teu lugar de orixe a xente pódete parecer moi fría ou demasiado próxima. Cada cultura ten os seus códigos de comunicación e aos poucos iraste afacendo.

Quizais non todos os momentos que vivas aquí sexan bos, pero a túa estadía é unha oportunidade para crecer en todos os sentidos, no persoal e no profesional. Sentir certa inseguridade ou preocupación é normal, podes compartila con outras persoas que viñeron estudar, iso tamén che axudará. Se chegas a encontrarte con sentimentos como a soidade ou tensión, e te sentes mal, podes pedir axuda.



2. EXPERIMENTA LA DIVERSIDAD CULTURAL EN POSITIVO

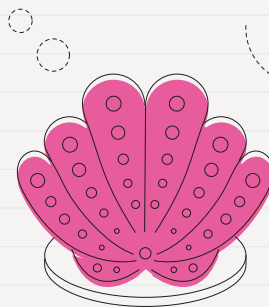
Desde la gastronomía a los horarios puedes encontrar muchas diferencias. Es importante que las vivas como experiencias para aprender y disfrutar de otra cultura. En Galicia, por sus orígenes celtas, nuestra cultura tiene muchos elementos en común con países como Irlanda, Bretaña francesa o Portugal. Además, el hecho de que Galicia fuese un país de mucha emigración facilita que hoy también sea un lugar de acogida. Si te das a conocer seguro que en el barrio en el que vivas aparecerán personas que hablen tu idioma de origen. Te animamos a relacionarte con la gente de la ciudad.

La música gallega es muy importante y puedes encontrar todos los estilos. Anímate a buscar en internet.

Tómalo con calma: dependiendo de tu lugar de origen la gente te puede parecer muy fría o demasiado próxi-

ma. Cada cultura tiene sus códigos de comunicación y poco a poco te irás acostumbrando.

Quizás no todos los momentos que vivas aquí sean buenos, pero es una oportunidad para crecer en todos los sentidos, en lo personal y en lo profesional. Sentir cierta inseguridad o preocupación es normal, puedes compartirlas con otras personas que vinieron a estudiar; eso también te ayudará. Si llegas a encontrarte con sentimientos como la soledad o tensión y te sientes mal, puedes pedir ayuda.



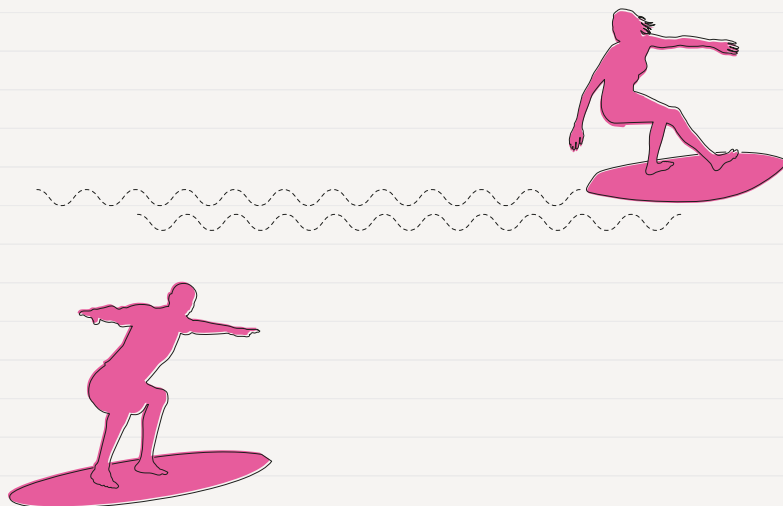
2. EMBRACE CULTURAL DIFFERENCES

From food to daily routines, you'll notice many differences—see them as opportunities to learn and enjoy a new way of life. Galicia, with its Celtic heritage, shares cultural elements with Ireland, Brittany, and Portugal. Plus, Galicia has a strong history of migration, which has made it a welcoming place for newcomers. If you introduce yourself, you may even find people in your neighbourhood who speak your native language!. We encourage you to interact with the people of the city.

Galician music is very important. You can find all styles. Go ahead and search on the internet.

Take it slow: Depending on where you're from, you might find people here either more reserved or more outgoing than you're used to. Every culture has its own communication style and, over time, you'll get used to how people interact

Not every moment will be easy, but this is an opportunity for growth. Your time here will be a valuable experience both personally and professionally. Feeling uncertain or worried at times is normal; talking with other students who are also studying abroad can help. If you ever feel lonely or overwhelmed.



IGUALDADE

No Estado español, e por tanto na UDC, as mulleres teñen os mesmos dereitos que os homes. As mulleres dirixen grupos de homes e traballan en igualdade de condicións. Se vés dun país onde as mulleres e homes non teñen este tipo de relación de igualdade, animámoste a que te abras a esta forma de relación, que, entre outras cousas, che será necesaria para os traballos en grupo.

Esta universidade traballa para que non existan violencias na nosa contorna. Por iso, se sofres algún tipo de acoso ou violencia, podes pedir axuda e orientación.

IGUALDAD

En el Estado español, y por tanto en la UDC, las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres. Las mujeres dirigen grupos de hombres y trabajan en igualdad de condiciones. Si vienes de un país donde las mujeres y hombres no tienen este tipo de relación de igualdad, te animamos a que te abras a esta forma de relación que, entre otras cosas, será necesaria para los trabajos en grupo.

Esta universidad trabaja para que no existan violencias en nuestro entorno. Por eso, si sufres algún tipo de acoso o violencia, puedes pedir ayuda y orientación

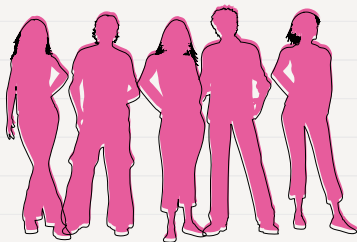
EQUALITY

In Spain –and at UDC– women have the same rights as men. Women lead teams, work in equal conditions, and actively participate in all areas of university life. If you come from a country where gender equality is not the norm, we encourage you to embrace this social dynamic, as it will be important for group work and professional settings.

UDC is committed to creating a safe and inclusive environment for all students. If you experience any form of harassment or discrimination, you can seek support and guidance.



ADI
Disability-related issues



Oficina para a Igualdade de Xénero
Oficina para la Igualdad de Género
Gender Equality Office

GUÍA RÁPIDA CAST- GAL

¡Buenos días!

Bo día!

Hola, ¿cómo estás?

Ola, como estás?

¿Cómo te llamas?

Como te chamas?

Me llamo...

O meu nome é...

¿De dónde eres?

Cal é o teu lugar de orixe?

Soy de... y estoy estudiando en..

Eu veño de... e estou estudando na...

Estudio en la Facultad de...

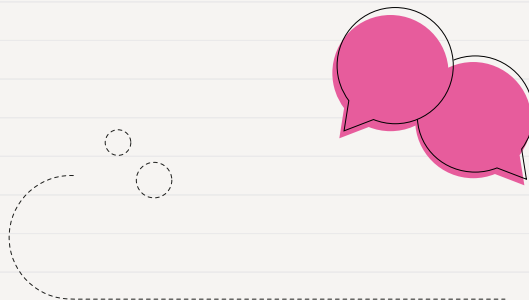
Estudo na Facultade de....

¡Adiós!

Abur!



Tradutor automático
Traductor automático
Automatic traslator



GALICIAN QUICK ENG-GAL

Good morning!

Bo día!

Hello, ¿How are you?

Ola, como estás?

What's your name?

Como te chamas?

My name is...

O meu nome é...

Where do you came from?

Cal é o teu lugar de orixe?

*I come from... and I'm studying at the
University of A Coruña*

*Eu veño de e estou estudando na
Universidade da Coruña*

*I am studying at the faculty of
Estou estudando na facultade de....*

Goodbye!

Abur!



Vocabulario multilingüe
Multilingual vocabulary



CHOQUE CULTURAL

CULTURE SHOCK

LEMBRA QUE...

A ORI é o teu servizo de referencia para calquera consulta ou problemática que se presente. Non dubides en chamar ao 881 01 1111 ou escribir ao correo erasmus@udc.gal

RECUERDA QUE...

La ORI es tu servicio de referencia para cualquier consulta o problemática que se presente. No dudes en llamar al 881 01 1111 o escribir al correo erasmus@udc.gal

REMEMBER THAT...

The International Relations Office (ORI) is here to assist you with any questions or concerns. Feel free to reach out at 881 01 1111 or email erasmus@udc.gal



UNIVERSIDADE DA CORUÑA