

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA**

**Transculturación: La afectividad y los recursos internos  
en migrantes europeos**

**TESIS**

**Para obtener el grado de  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Presenta:**

*Deike Heilwig Dietgard Danziger Hauth*

DIRECTOR DE TESIS: DR. ALFREDO GUERRERO TAPIA

REVISOR DE TESIS: MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN

MTRA. GUADALUPE INDA SÁENZ ROMERO

CIUDAD UNIVERSITARIA, D.F. 2015



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Para Paulo

“Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino es sólo un camino; si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición... **y no hay afrenta**, ni para ni para otros, en dejarlo si eso es lo que tu **corazón te dice... mira cada** camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, una pregunta...

¿Tiene corazón este camino?

Todos los caminos son lo mismo: no llevan a ninguna parte. Son caminos que **van por el matorral... ¿Tiene corazón este camino?** Si tiene, el camino es bueno, si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje, mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te **hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte, el otro te debilita.**”

Carlos Castañeda, Las enseñanzas de Don Juan

## ÍNDICE

	Página
Introducción	6
Capítulo 1	10
1. Definiciones de cultura	10
1.1 Desde la Psicología Social	10
1.2 La Psicología Transcultural y sus componentes	10
1.3 Cultura y emociones	16
1.4 México y Europa, encuentro de culturas	21
Capítulo 2	28
2. Afectividad: Emociones y sentimientos	28
2.1 Diferentes perspectivas: sentir una cultura	28
2.2 La importancia de las sensaciones, emociones y sentimientos	30
2.2.1 Sensaciones	30
2.2.2 Emociones y sentimientos	31
2.2.3 Los sentimientos	38
2.2.4 Emociones estorbosas: Estados de ansiedad	39
Capítulo 3	46
3. Recursos para transformar el choque cultural	46
3.1 Recursos del inconsciente	46
3.2 Recursos emocionales	49
3.2.1 El enfoque de Wilhelm Reich y sus discípulos	49
3.2.2 El enfoque ericksoniano	53
3.3 Recursos adaptativos	55

Capítulo 4	56
4.    Método	56
Capítulo 5	61
5.    Resultados y análisis de resultados	61
Conclusiones	77
Bibliografía	80
Anexos	84

## **Agradecimientos**

---

Le agradezco con todo corazón

a César

a mis amigas y amigos migrantes que han compartido sus historias y sus experiencias conmigo

a las mujeres y hombres que han estudiado alemán conmigo por hacerme disfrutar de las diferencias culturales

al Dr. Alfredo Guerrero Tapia por su paciencia y su apoyo valioso

a las Maestras Pati Paz de Buen, Inda Saenz, Lucía Martínez por su interés y sus comentarios

a la UNAM por ser una casa abierta al mundo que sigue siendo clave en mi formación

y a México, sus costumbres, sus lenguas, sus contrastes, su historia, sus paisajes, sus platillos, bebidas y su gente por despertar mi amor por la vida.

## **Introducción**

En la actualidad, las relaciones económicas y comerciales que son cada vez más estrechas entre los países y responden al proceso acelerado de la globalización, fomentan la migración de diferentes sectores de la población. La situación social y económica está cambiando a raíz de la globalización y produce movimientos que inducen a la búsqueda de nuevas alternativas de vida para la gente. Partes de la población migran ya sea por corto tiempo o por estancias más prolongadas a otros países con fines académicos, por razones de negocios, por ampliar su horizonte cultural o por buscar simplemente un mejor nivel de vida. Se calcula que cerca de cien millones de personas viven actualmente, de manera legal o no, en un país distinto al de su origen (Martínez, 2002).

Un cambio de país por diversas razones, no necesariamente por razones económicas, implica la modificación de patrones y creencias que se formaron en la niñez y caracterizaron un ámbito cultural específico cuyos valores no siempre son aceptados en las nuevas circunstancias. El proceso de transculturación que se lleva a cabo de manera consciente o inconsciente por parte de los migrantes significa la vivencia de conflictos, el choque con las normas sociales del nuevo entorno y una socialización diferente que impacta la estructura de la personalidad de la persona a veces de manera dolorosa.

En este trabajo reviso las vivencias de dos migrantes europeos que migraron a México. Cada persona, cada estructura de carácter reacciona de manera diferente a los cambios. En la descripción del carácter de las dos personas me baso en el análisis de carácter de Wilhelm Reich y los seguidores de las corrientes psicocorporales Johnson, Brennan y Lowen. Este modelo diagnostica los caracteres según los bloqueos emocionales y fisiológicos que aparecieron durante las determinadas etapas de desarrollo formando su expresión corporal,

conductual, mental y emocional, clasificados por lo general en el carácter esquizoide, oral, simbiótico, narcisista, masoquista y edípico.

En el enfoque del trabajo y en el análisis de los resultados incorporo la perspectiva de Milton Erickson. El modelo ericksoniano no establece una caracterología o teoría de la personalidad sino trabaja directamente con el conflicto y los recursos. Según este modelo una caracterología equivaldría a etiquetar a la persona formulando juicios de antemano. Los dos modelos **reconocen el instinto, la parte "animal" del ser humano, y las emociones como** una parte esencial en los procesos de transformación de las personas. La cultura complementa y condiciona al ser humano proporcionando las herramientas para la comunicación de estado de ánimo y de sus necesidades básicas.

Los dos modelos no han desarrollado cuerpos teóricos cerrados, sino sus aportaciones consisten en resaltar la importancia de la interrelación entre mente, cuerpo y emociones en situaciones de cambio, en el caso de los enfoques psicocorporales y en señalar el peso de los procesos inconscientes generando recursos, en caso del modelo ericksoniano. Ambos sostienen sus aportaciones por medio de la descripción de procesos y de casos clínicos que han transformado conflictos por medio de su método de trabajo. Los he elegido porque soy psicoterapeuta corporal y ericksoniana y porque considero que estos enfoques son útiles en la descripción de los procesos transculturales que experimentan las dos personas que he entrevistado. Tanto el modelo psicocorporal como el ericksoniano son holísticos comprendiendo el ser humano como un todo en constante transformación utilizando el arraigo corporal por un lado y los recursos del inconsciente por el otro. Por eso los escogí como los lentes a través de los cuáles estoy mirando los procesos transculturales que no son lineales ni claramente delimitados. Todorov (2013) señala que los rasgos de la pertenencia cultural son múltiples. De la misma manera, se entrelazan diferentes identidades culturales, como son la identidad relacionada con el



continente, el país, la región, el grupo social, el género, la profesión, la edad, etc. formando individuos pluriculturales singulares, producto de los encuentros de múltiples identidades colectivas.

La herencia cultural de la persona se cuestiona a raíz de los cambios que surgen de las relaciones interpersonales en el nuevo país, tanto en el entorno familiar como por el aislamiento social inicial, la adaptación a un nuevo grupo, etc. Los migrantes generan conductas diferentes que surgen de sus recursos internos y ayudan a transformar la nueva realidad.

Durante el proceso de transculturación, los migrantes pasan por periodos de crisis emocionales y afectivas que pueden tener implicaciones en su salud mental. Enfermedades psicosomáticas o trastornos del estado de ánimo afectan en mayor grado a personas que viven situaciones de crisis y no cuentan con una red de apoyo de confianza. La creación de redes sociales se dificulta en ocasiones por el choque cultural o la barrera del idioma. La persona afectada necesita estar en contacto con sus capacidades y potenciales para buscar ayuda o salir de la crisis. Dentro de estas capacidades se encuentra la habilidad de comunicarse, de comunicar sus emociones y sentimientos, de establecer contacto con otros, de dar y recibir y de reaccionar adecuadamente ante situaciones desagradables.

El cambio de país significa también un redescubrimiento de los recursos internos que forman parte de nuestro saber inconsciente que tiende a buscar el bienestar y el placer. Por lo tanto, la transculturación se relaciona también con procesos creativos de búsqueda de nuevas expresiones del ser, ya sea en el campo artístico, laboral o en la forma de vivir las relaciones cercanas.

Cuando estamos en contacto con personas de otros países, muchas veces sus reacciones pueden parecer extrañas, agresivas o arrogantes u ofender tal vez los

sentimientos del interlocutor. Si nos acercamos a la problemática, preguntándonos que nos pasa y que está sucediendo con la otra persona, las relaciones con los otros se transforman automáticamente en algo más divertido.

El conocimiento de la afectividad que forma parte del proceso de transculturación y el trabajo con los recursos internos con los que cuentan los migrantes son útiles para los profesionistas del sistema de salud, entre ellos los psicólogos y psicoterapeutas, del país de acogida. Proporcionan elementos para ayudar cómodamente a equilibrar una situación de conflicto.

El objetivo del presente trabajo de investigación es aportar datos para una mayor comprensión de las experiencias de los migrantes que puedan entrar en contacto con el sistema de salud en México y para generar conocimientos para el público en general que coadyuven a las personas que por razones laborales están en contacto con personas de otros países que radican aquí. Se pretende que este tipo de conocimiento facilite las relaciones entre el migrante y los oriundos, armonizándolas, suavizando el choque cultural que puedan vivir tanto los mexicanos como los migrantes al entrar en contacto.

# Capítulo 1

## 1. Definiciones de cultura

### 1.1 Desde la Psicología Social

Existen múltiples definiciones de cultura desde diferentes perspectivas como la Antropología, la Filosofía y desde diversos campos de la Psicología entre ellos la Psicología Social. El concepto es bastante amplio incluyendo definiciones descriptivas, psicológicas, históricas, estructurales, normativas y genéticas. En esta investigación he observado que una mujer y un hombre originarios del mismo país reaccionaron ante estímulos diferentes cada quien de acuerdo a su carácter y su interpretación subjetiva de la situación. Por lo tanto, me identifico más con una definición descriptiva del concepto de cultura como la de Geertz (Geertz, 2007: 65) **que define al ser humano como “un animal suspendido en una telaraña de significados” tejido por él mismo. “La cultura son esas telarañas”, por lo que su análisis se realiza mediante la interpretación y la descripción de los significados.**

Los componentes subjetivos de la cultura, la cultura no material, son las creencias, los símbolos, las normas y los valores de un grupo de personas con una historia común que caracterizan el tejido en constante movimiento, transformándose y construyéndose por medio de la interacción social. También de los rituales de la vida cotidiana, cómo y dónde tomamos el café, del saludo, de la interacción entre vecinos, de la música, de los cuentos o de la manera de cómo entramos en contacto con el otro, con la otra emerge la cultura. Las instituciones y costumbres, como los sistemas de recompensa en las escuelas o en los lugares de trabajo, las fiestas como bodas, la navidad, el año nuevo o

las fiestas nacionales forman parte de la cultura y moldean el carácter de la persona.

## **La cultura**

De acuerdo con Geertz (2006:88), **“la cultura denota un sistema históricamente** transmitido de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas por medios con los cuales los hombres comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus **actitudes frente a la vida.”** El origen de la persona está entrelazado con su manera de ser y sus creencias, pero a través de la interacción social las significaciones culturales se van transformando, cambiando constantemente creando nuevas redes y caminos para la persona como lo describe la analogía de Geertz con la telaraña. El lugar de origen y los lugares diferentes donde convive de manera prolongada con la población modifican irremediablemente las costumbres de los seres humanos. La cultura no se entiende como los meros patrones de usos de costumbres o tradiciones sino en un sentido amplio como un juego de mecanismos de control que regula la conducta. Sin estos mecanismos la conducta humana se redujera a actos caóticos sin sentido y dirección, las experiencias de la vida cotidiana perdieran su forma. Los recursos culturales son indispensables para todas las actividades mentales.

Esta omnipresencia de la cultura en todas las manifestaciones de la vida la convierte en una herramienta. Gilberto Giménez (2007:30) concibe la cultura como **“una dimensión analítica de la vida social, aunque relativamente autónoma** y regida por una lógica (semiótica) propia, diferente de las que rigen, por ejemplo, a las dimensiones económica y política de la sociedad, ambas situadas en el mismo nivel de abstracción. En este nivel, la cultura se contrapone a la naturaleza y a la no-cultura.” Giménez destaca el significado de la cultura como

proceso simbólico que es históricamente transmitido, permitiendo la comunicación entre las personas en contextos específicos.

Las dos definiciones de cultura contienen un enfoque simbólico pero la de Geertz habla de un sistema de significaciones mientras la de Giménez destaca un proceso, lo que es útil para comprender los procesos transculturales que se refieren a las redes que se van tejiendo o deshaciendo entre las diferentes manifestaciones culturales según la mirada del observador como se va a exponer en el apartado sobre psicología transcultural.

## **Los símbolos**

Los símbolos y las prácticas culturales son diferentes en cada país. Saludos, despedidas, actividades recreativas, así como la expresión de opiniones o de desacuerdos toman formas distintas y al adaptarse al país de acogida, los migrantes se van transformando, cambiando algo en su conducta a veces inconscientemente que es percibida por su grupo cultural originario pero ya no por la persona misma. Al visitar el país de origen o al encontrarse con paisanos recién llegados, se manifiestan a veces casi imperceptiblemente los cambios. Lo que en la vida pasada en el país de origen era parte de la vida cotidiana ahora parece extraño, como la hora de la comida, por ejemplo, o la manera de convivir.

Los símbolos permiten una comprensión de las relaciones y de la sociedad así como dar una imagen de si mismo frente a los otros. Una simbología cultural importante se expresa por medio del saludo. El saludo de beso en México puede ser percibido por una alemana como algo atrevido, una intromisión en la esfera privada, ya que en Alemania el saludo es de mano o un simple intercambio de palabras cortas. En general se abrazan o besan solamente parientes o amigos

muy cercanos. El saludo alemán, en cambio, puede interpretarse en México como distante, frío, descortés o incluso interpretarse como un rechazo.

## **El choque cultural**

El grado de estrés aculturativo o el choque cultural de la persona que se encuentra en una situación nueva se refiere al desarrollo de estrategias de adaptación que acompañan el proceso de interacción entre la cultura originaria y la cultura de recepción. El esquema clásico de Berry (Berry, 2004: 148) considera dos variables para describir la sensación de pertenecer al país de acogida que en el contexto de Berry se llamaba integración. La primera es si el migrante considera importante mantener vínculos e integrarse en la sociedad de acogida (sí o no), la segunda se refiere a si es importante para él o ella mantener su identidad y características de origen (sí o no). Su esquema presenta las cuatro posibilidades resultantes:

	<b>Mantener la identidad</b>	
<b>Integrarse en la sociedad de acogida</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>SI</b>	Integración	Asimilación
<b>NO</b>	Separación/ Segregación	Marginalización

(Pérez Salas, 2004: 148)

En lugar de integración que implica una relación unilateral pragmática entre el migrante y el país de acogida excluyendo la afectividad y reciprocidad entre ambos, prefiero hablar de una sensación de pertenencia por parte del migrante y de un proceso dinámico de adaptación. Por ejemplo, en caso del choque cultural causado por el saludo en México, la persona opta por mantener su identidad y separarse, el saludo causa en un primer momento confusión y desagrado.

## **Las normas culturales**

Las normas culturales se refieren a reglas y expectativas que prescriben las conductas, creencias y emociones deseables e indeseables para los miembros de una cultura (Triandis, 2007: 66) Una regla internalizada por personas originarios de una cultura individualista (Estados Unidos y Europa occidental según la investigación de Hofstede (1999, 2001) en Morales (2007: 71), son los límites de **la propiedad privada, “lo mío es mío y lo tuyo es tuyo”**. Aquí entran en conflicto con las normas y los valores de trabajadores mexicanos, originarios de una cultura más orientada hacia el colectivismo (mixta según Hofstede), por lo que les parecen incomprensibles y sumamente molestas situaciones como el robo de hormiga o las mentiras para conseguir dinero prestado. La solución que encuentran para equilibrar sus emociones adaptándose a una nueva realidad es muchas veces la creación de un sistema de control, algo que en México puede ser percibido como extremadamente rígido e incomprensible.

## **Los valores y las creencias**

Los valores son principios generales de lo que es una conducta deseable o no en determinada situación. Forman la base de las creencias que se refieren a un objeto en específico sobre el cual se emite un juicio. El filósofo Luis Villoro (1982) considera en su análisis de las creencias que no son una simple conexión entre estímulos y respuestas, sino que se conciben como un *estado interno* del sujeto, una disposición, que puede explicar su conducta frente a diversos estímulos y que guía sus acciones. Su definición es compleja porque el o los comportamientos relacionados con la creencia se entrelazan con otros estados internos como son las intenciones o los sentimientos que se manifiestan de diversas maneras. Villoro (1982: 44-65) destaca al igual que Allport (1935) que

creencias y actitudes van juntas. En su definición de creencias incluye la observación que las creencias verdaderas pueden no coincidir con las que nos confesamos conscientemente a nosotros mismos y que no forman necesariamente parte de nuestra conciencia, pero que existe un aprendizaje susceptible que las causó directamente o por inferencia. La creencia está determinada por su objeto, pero éste no actúa como estímulo ni se presenta necesariamente cuando se manifiesta la creencia, sino el objeto de la creencia se entiende como el contenido de la disposición que opera como una orientación **de la acción, lo que implica un conjunto de reglas. La creencia es "un estado disposicional adquirido, que causa un conjunto coherente de respuestas y que está determinado por un objeto o situación objetiva aprehendidos" (Villoro, 1982: 71).** Villoro menciona también otro aspecto importante de la creencia. Un conjunto de personas puede tener la misma creencia, pero la tendencia hacia el objeto de cada uno es singular y diferente en cada persona, porque forma parte de una estructura psíquica individual. Lo único que tienen en común las **creencias de las diferentes personas es el objeto, no la relación con él. "Nadie puede querer igual que quiere otro, porque nadie tiene la misma relación con los mismos fines. Los impulsos afectivos y las intenciones forman parte indisoluble de cada personalidad individual, para no hablar de otras disposiciones más generales, como los rasgos de carácter. La creencia, en cambio, no es individual en el mismo sentido. Mientras la pulsión que determina la actitud es distinta en cada sujeto, las creencias de muchos sujetos pueden estar determinadas por la misma proposición creída. En este sentido, podemos decir, con propiedad, que muchos hombres tienen la *misma* creencia, o hablar de "creencias colectivas"."** (Villoro, 1982: 71)

Los migrantes experimentan a veces su condición de extranjero o extranjera como obstáculo en situaciones de conflicto cuando se sienten señalados como diferentes por su apariencia o conducta aunque sea una creencia. La población del país de acogida tiene a su vez creencias acerca de los extranjeros de



determinados lugares del mundo. Si las creencias impiden un fluir armónico de las relaciones humanas estorbando el bienestar de la persona se convierten en creencias limitantes. Se pierde de vista quien es realmente la persona y donde empieza la imagen que se tiene de ella.

## **1.2 La Psicología Transcultural y sus componentes**

En los campos de la antropología social, la sociología y la psicología social se crearon diferentes conceptos de acuerdo a la perspectiva o ideología de los investigadores que describen los procesos por los que pasan los migrantes al entrar en contacto con la realidad del país de acogida.

Desde la investigación cualitativa, Brislin, Lonner, & Thorndike definen Psicología Transcultural como "el estudio empírico de miembros de varios grupos culturales que han tenido diferentes experiencias que los conducen a diferencias predecibles y significativas en su conducta. En la mayoría de tales estudios, los grupos bajo estudio hablan diferentes lenguajes y son gobernados por unidades políticas diferentes entre sí." (Brislin, Lonner, & Thorndike, 1973:5).

Una perspectiva interpretativa de los procesos transculturales se encuentra en el concepto de *pluralidad de las culturas* de Todorov (2013) donde destaca la amplitud de rasgos heredados durante la infancia que se reflejan en el movimiento corporal, la manera de organizar el tiempo y el espacio, los gustos alimentarios, la forma como nos relacionamos con los demás y las características históricas y simbólicas del país en que nacemos. Todorov resalta que existen siempre varias identidades culturales, por un lado, la del país y la de la región en que nacemos, la del continente y, por el otro lado, la cultura que se relaciona

con la edad que tenemos, con la profesión que ejercemos, con nuestro género y con el nivel socioeconómico al que pertenecemos. El proceso de transculturación que se describe en esta investigación se refiere a esta pluralidad de miradas o como dice Todorov (2013:85) **“Ahora bien, y esto es fundamental, estas diferentes identidades culturales no coinciden entre sí, no forman territorios claramente delimitados en los que esos diversos ingredientes podrían superponerse con exactitud. Todo individuo es pluricultural, ya que las culturas no son islas monolíticas, sino aluviones que se entrecruzan. La identidad individual procede del encuentro de múltiples identidades colectivas en una sola persona, y cada una de nuestras numerosas pertenencias contribuye a la formación del ser único que somos.” Otra característica de las culturas es que se están transformando constantemente a su ritmo y de acuerdo a su proceso histórico debido a los contactos entre grupos humanos desde los orígenes de la especie, como lo demuestra el proceso de mestizaje en México después de la conquista de los españoles.**

Desde una perspectiva política diferente, el concepto de la asimilación cultural, por el otro lado, se refiere a una absorción total de los valores, creencias y normas de la cultura dominante del país de acogida.

Al hablar de la integración de los migrantes, se reconoce la existencia de una cultura diferente a la dominante que toma su lugar sin desentonar.

Tanto la asimilación como la integración pertenecen a perspectivas se refieren a **“territorios claramente delimitados” cuando se refieren a la cultura. No toman en cuenta el mestizaje y la pluralidad de las culturas, pero son conceptos que están presentes en la discusión de los procesos transculturales.**

La adaptación describe el proceso a nivel individual por el cual pasan los migrantes que se relacionan con una cultura nueva. Una vivencia que choca con los códigos culturales propios causa una reacción adversa de retracción o crea mecanismos para una reacción creativa frente al conflicto. Las investigaciones

sobre aculturación enfocan los cambios culturales de parte de los migrantes respecto a actitudes, creencias y comportamiento al interactuar con su nueva realidad, generalmente desde una perspectiva unidireccional.

El concepto de transculturación que utilizamos aquí, toma en cuenta la influencia recíproca entre los diferentes grupos culturales así como los procesos dinámicos que se llevan a cabo a nivel psicológico entre los actores.

El proceso de transculturación está inmerso en símbolos cuyos significados son interpretados de acuerdo con los códigos culturales del país desde la personalidad de la persona. El o la migrante que está viviendo el proceso lo interpreta de acuerdo con sus recursos, de la misma manera como la observadora. Lo mismo ocurre cuando escuchamos la interpretación de la Quinta Sinfonía de Beethoven de Herbert von Karajan o de Gustavo Dudamel, la experiencia cambia aunque la sinfonía es la misma.

## **Valores culturales**

Valores culturales que forman la base de las creencias, describen los ideales de una sociedad. De los diferentes modelos que estudian los valores de las culturas (Triandis, 1995; Fiske, 1991, 1992; Trompenaars, 1994; Hofstede, 2001), el de Geert Hofstede, publicado por primera vez en 1980, es el primero y más extenso que ha sido revisado y ampliado por los otros investigadores. En su investigación aplicó a trabajadores de distintos estratos profesionales de IBM en cincuenta países una escala de valores asociados al trabajo (Hofstede, 1991). Las cuatro dimensiones que revisó en un primer instante son:

- Distancia jerárquica
- Individualismo – colectivismo

- Masculinidad – feminidad
- Evitación de la incertidumbre

Posteriormente (2005) agregó una quinta dimensión, la orientación a largo plazo, basado en las investigaciones de Michael Harris Bond, publicado en la segunda edición de **“Cultures and Organizations, Software of the Mind” (2005)**. La definición de Hofstede de la cultura se inclina más a los conceptos de la psicología experimental que de la de Geertz que hace énfasis en los significados tejidos por el hombre. Para Hofstede (2005), la cultura es la programación cultural de la mente que diferencia unos grupos de otros. Puesto que su investigación es la más amplia a nivel internacional, además de que veo reflejadas las dimensiones revisadas en las entrevistas, quiero mencionarla aquí para una descripción de los patrones culturales de los dos alemanes y su comparación con los patrones mexicanos.

Comparando Alemania y México en relación con las cuatro dimensiones revisadas por Hofstede, la distancia jerárquica describe la diferencia cultural más destacada entre los dos países (Alemania 35 puntos, México 81 en una escala de **100**). **La distancia jerárquica es definida como “la medida en que los miembros de instituciones y organizaciones con menos poder en un país esperan y aceptan que el poder es distribuido de manera desigual” (ibid)**. La diferencia de 46 puntos implica que en Alemania esperan en gran medida que los derechos estén distribuidos de manera igualitaria entre personas de diferentes rangos sociales. La comunicación es directa, se rechaza el control directo de un jefe sobre sus subordinados, se espera una colaboración basada en la capacidad laboral y el liderazgo es retado y aceptado en base a los conocimientos de la persona. México, en cambio, es una sociedad que acepta en alto grado la desigualdad en la distribución del poder aceptando que cada uno tiene su lugar en la jerarquía sin cuestionarlo. El jefe tiene un rol paternal que implica dar órdenes y ejercer control.

Para el migrante alemán que llega a México implica tal vez la percepción de que mientras el empleado en Alemania se siente como parte de la empresa tomando decisiones independientes en su área con el apoyo de su superior, en México, se espera un mayor control de parte de los directivos para que el proceso de resultados. Igualmente, sería difícil de concebir que un empleado de menor rango diera instrucciones dentro de su área de competencia a una persona en una posición más alta en el organigrama.

La otra dimensión medida por Hofstede que refleja una diferencia alta entre Alemania y México es el grado de interdependencia mantenida por una sociedad entre sus miembros. En comparación con México (30 puntos), Alemania (67 puntos) es considerada una sociedad individualista donde cada quien cuida de sí mismo y de su familia directa mientras que México es una sociedad colectivista con un compromiso a largo plazo con un grupo de pertenencia donde la lealtad es una de las normas más importantes. La sociedad premia relaciones fuertes donde cada quien toma responsabilidad para otros miembros del grupo. Las relaciones laborales se perciben en términos morales como en una familia. Una ofensa significa vergüenza, las relaciones son más emotivas e íntimas que en una sociedad individualista.

Estas diferencias pueden generar dificultades en el momento en que los migrantes se están ubicando en el nuevo grupo familiar o laboral. Los códigos son diferentes, por lo que no es fácil para un grupo colectivista adaptarse a un nuevo miembro que viene de una sociedad individualista y viceversa. En Alemania un desacuerdo entre una pareja en una discusión en un grupo externo no genera conflicto, mientras que en México se puede interpretar como una agresión o falta de lealtad.

La dimensión evitación de la incertidumbre refleja que los dos países evitan la incertidumbre (Alemania 65 puntos, México 82 puntos). La definición de **Hofstede para esta dimensión es "la medida en que los miembros de una cultura se sienten amenazados por situaciones ambiguas o desconocidas y han creado creencias e instituciones que intentan evitarlo"** (ibid). Los alemanes tienden a planificar, necesitan una proyección sistemática para poder realizar un propósito. Los mexicanos, en mayor medida, mantienen códigos rígidos de creencias y de conductas, ideas nuevas son aceptados con dificultad y existe una necesidad emocional de reglas aunque muchas veces no funcionan. Como en Alemania, la seguridad es un elemento importante para la motivación personal.

La dimensión más pareja entre Alemania y México es masculinidad y feminidad (Alemania 66 puntos, México 69). Las dos sociedades se rigen por valores de masculinidad como la competencia, el rendimiento personal y el éxito. El éxito se **define siendo el mejor en su dominio, "el ganador"**. Este sistema de valores se establece en la escuela y continúa en la vida laboral. Una sociedad femenina sería motivada por la calidad de vida, valores como el cuidado de los demás mientras que destacar de la masa no es considerado algo admirable.

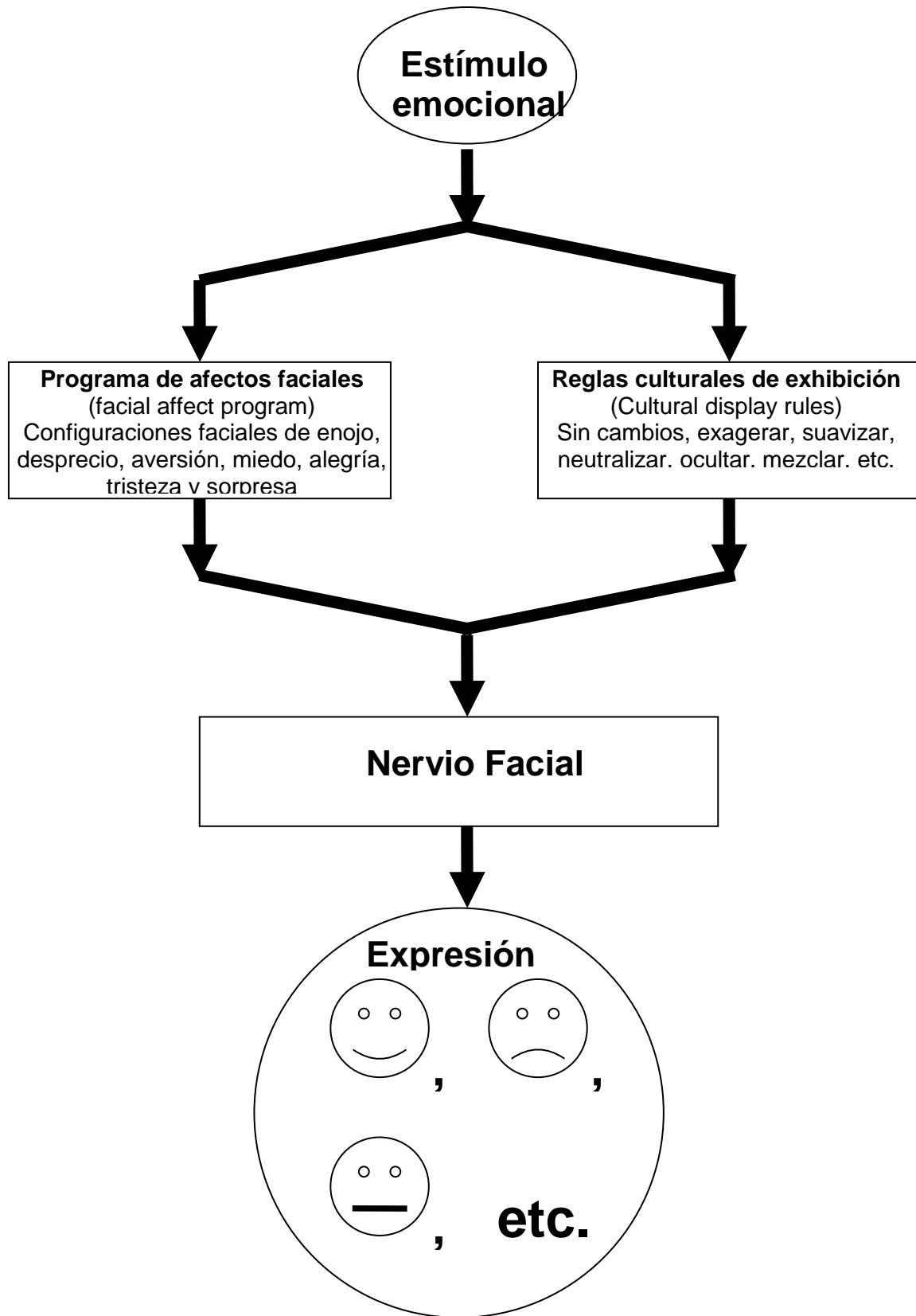
### **1.3. Cultura y emociones**

En este apartado voy a revisar brevemente la influencia cultural en las emociones describiendo el significado de determinada emoción y su expresión en diferentes contextos sociales. Lo que sentimos en un encuentro con otros le da un significado a la vivencia, le da color, nos dice algo acerca de la relación que tenemos con los otros y como nos deberíamos comportar. Las emociones que expresamos verbal o no verbalmente nos comunican con los demás y nos sitúan frente a ellos. Diferentes culturas otorgan valores distintos a las

emociones y las perciben también a su manera. De eso nos damos cuenta cuando interactuamos con extranjeros o cuando estamos de viaje en otro país.

En otro contexto cultural, las emociones parecen ser más difícil de descifrar. De repente ya no distinguimos si la amabilidad de la otra persona es sincera o fingida. Si nos prometen algo y no lo cumplen, no sabemos si es una ofensa **abierta o simplemente una manera de decir "me gustaría hacerlo pero no puedo"**. **Cuesta trabajo confiar en el otro o identificar su intención porque el** significado de la emoción transmitida no queda claro. El significado depende también del contexto social, si nos encontramos con una relación jerárquica de jefe y empleados o entre colegas del mismo nivel.

Matsumoto (Matsumoto, 2000) hace un recuento de las investigaciones que discuten si las expresiones faciales de las emociones son universales e innatos, como destacó Darwin en *La expresión de la emoción en el hombre y en los animales* en 1872, o si son producto del aprendizaje social como sugirió Margaret Mead en los resultados de sus estudios sobre los pueblos de Nueva Guinea. Revisando los estudios de Paul Ekman y Wallace Friesen (Ekman, 1972 y 1973) y de Izard (Izard, 1971) tanto en Estados Unidos, Argentina, Chile, Brasil, Japón y Nueva Guinea llega a la conclusión de que las expresiones faciales de las emociones básicas son universales e innatos pero moldeados por la cultura que impone reglas aprendidas de lo que es apropiado o no en determinada situación social.



Cuadro: Matsumoto: 278



Jerry D. Boucher (1979) agrega en su artículo *Culture and Emotion* que en esta discusión hay que tomar en cuenta la diferencia entre expresiones faciales de la emoción, y de gestos y comportamiento paralingüístico. Tanto los investigadores que apoyan la universalidad de las expresiones faciales como los que se inclinan a favor de que las expresiones faciales son específicos de la cultura, están de acuerdo que los gestos son producto del aprendizaje social.

Matsumoto encuentra que las culturas colectivistas fomentan más las emociones positivas y menos las negativas porque la armonía intergrupala es más importante para ellos. Emociones positivas aseguran la permanencia de esta armonía, emociones negativas, a su vez, la amenazan. Culturas individualistas, por el otro lado, fomentan más emociones negativas y menos positivas porque armonía y cohesión son menos importantes para ellos, se considera apropiada la expresión de emociones que podría amenazar la cohesión grupal (Matsumoto, 2000: 281).

Un estudio de Fernández, Carrera y Sánchez (2007: 321) muestra que los colectivistas expresan la alegría verbalmente en mayor medida. Los investigadores suponen que este resultado se relaciona con el hecho de que la comunicación de la alegría envuelve a los otros en la experiencia e invita a compartirla con ellos, creando esa armonía afectiva tan importante para los colectivistas.

El ser humano se rige por el principio de placer buscando su bienestar. La sensación de estar rodeado por más emociones positivas que negativas y de que la cultura del país de acogida resalta los lados agradables tanto de la vida como de la persona, produce alegría. Queda por explorar si esto es uno de los factores porque migrantes de países individualistas se sienten tan a gusto en un

país colectivista a pesar de la falta de seguridad social o de otras comodidades que han dejado atrás en su país de origen.

#### **1.4 México y Europa, encuentro de culturas**

Según un estudio de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) de octubre de 2012, los flujos migratorios de la Unión Europea a América Latina han crecido de forma importante, mientras que la migración en sentido opuesto ha disminuido. El cambio se atribuye a la crisis europea que impulsa a jóvenes calificados de buscar mejores perspectivas económicas sobre todo en países como Argentina, Brasil y México. La mayoría son hombres solteros egresados de carreras de ciencias sociales e ingeniería civil. Según el informe, entre 2008 y 2009 cerca de 110.000 europeos migraron a América Latina (OIM, 2012).

Tanto las crisis mundiales como el acceso cada vez más rápido y directo a la información sobre países distantes, así como una mayor movilidad y accesibilidad de la comunicación, motiva a cada vez más personas a migrar a tierras distantes.

Hoy en día viven cerca de 200 000 alemanes, austriacos y suizos en México y cerca de 100 000 mexicanos hablan alemán (Deutsche Mexiko Zeitung, Embajada Alemana en México). Las relaciones comerciales entre México y Alemania son estrechas, 1 300 empresas alemanas operan en el país.

Una ola fuerte de migrantes alemanes llegó a México a finales del siglo XIX, estableciéndose en el sur del país para sacar provecho del auge en la industria del café. Cerca de Tapachula surgieron las fincas Nueva Alemania y Hamburgo, cerca de la frontera con Tabasco la finca Prusia. En 1922 llegaron miles de menonitas de origen alemán expulsados de Canadá principalmente a la zona norte del país. Una tercera ola inmigró antes y durante la segunda guerra

mundial, principalmente intelectuales, escritores y artistas que buscaban refugio de la persecución fascista en su país.

Los alemanes migran básicamente de manera individual, de acuerdo con sus rasgos culturales como destaca la investigación de Hofstede. Lo mismo sucede con otras nacionalidades europeas como los ingleses o franceses. Entre los alemanes conocidos en México destacan la escritora Anna Seghers, el fotógrafo Walter Reuter que permaneció en México hasta su muerte en 2005, los escritores Egon Erwin Kisch, Gustav Regler y Ludwig Renn. El fotógrafo Hugo Brehme llegó a México por primera vez en 1905 dejando un testimonio fotográfico de cómo era México antes, durante y después de la revolución mexicana. Brehme obtuvo la nacionalidad mexicana en 1951, tres años antes de su muerte. El pintor austriaco Wolfgang Paalen llegó a México a invitación de Frida Kahlo en 1939 y falleció aquí en 1959. También radicó en México a partir de 1964 el pintor Ernst Saemisch, quien había trabajado en la Bauhaus al lado de Paul Klee, Walter Gropius y Feininger, entre otros. Sämisch murió en Valle de Bravo en 1984. Mariana Frenk-Westheim y Paul Westheim formaron una notable pareja de intelectuales alemanes radicados en México. Él se destacó como escritor de crítica y análisis artístico; ella llevó a los lectores alemanes, a través de su traducción, la fascinante obra literaria de Juan Rulfo. Mariana Frenk-Westheim también fue autora de una valiosa obra poética. Falleció en la Ciudad de México en 2004 a los 106 años.

El país europeo que destaca más en individualismo, según las dimensiones de Hofstede es el Reino Unido. Elena Poniatowska describe en su novela *Leonora* (Poniatowska, 2011) como la pintora inglesa Leonora Carrington llega a México en 1942 con Renato Leduc, después de haber escapado de las atrocidades de la guerra en Europa. Su manera de vivir el choque cultural como lo cuenta Poniatowska me parece muy ilustrativo para un proceso transcultural de una migrante europea que llega a México.

A Leonora le gusta el humor negro de los mexicanos y su amabilidad. Pronto empieza a recoger perros de la calle y se comunica con ellos. Le horroriza la crueldad hacia los animales y hacia la gente que ve en las calles, le pesa la soledad sintiéndose pequeña e ignorada. Le parece extraño que las mujeres salen en la mañana a barrer la calle frente a su casa. La presencia del mundo prehispánico, como la pirámide de Cuicuilco, le fascinan dándole alas a su imaginación. Una vez en contacto con personas de su mismo círculo cultural que hablan su idioma empieza a sentirse más cómoda. Esta necesidad o nostalgia hacia el idioma y la gente de su tierra comparte con muchos migrantes.

Su arraigo en el país empieza cuando encuentra amigos afines con los que puede compartir su vida y cuando transforma sus sentimientos por medio de su trabajo. Poniatowska cuenta en su novela como Leonora Carrington pasa su vida en México, cultivando su espacio íntimo con los recuerdos de su infancia y sus costumbres inglesas, tomando el té en la tarde, para salir desde ahí al mundo de afuera creando pinturas, esculturas y cuentos increíbles con sus recursos internos.

## Capítulo 2

### 2. Afectividad: Emociones y sentimientos

#### 2.1 Diferentes perspectivas: Sentir una cultura

En nuestras sociedades, en las relaciones laborales y afectivas predomina lo funcional y lo analítico, tenemos que rendir y ser exitosos en los diferentes ámbitos de la vida. Estamos acostumbrados a confiar más en las actividades de nuestro hemisferio izquierdo encargado de transformar información, organizar el habla, analizar procesos lógicos y matemáticos, así como de realizar las actividades atribuidas al consciente. Especialmente, si nos encontramos en un ambiente desconocido que exige respuestas adecuadas para encontrar el equilibrio y el bienestar, como es el caso de los migrantes, tendemos a valorar la conducta "adaptada" o "racional".

Para esto, las emociones, los procesos atribuidos al inconsciente, predominantemente ubicados en el hemisferio derecho del cerebro, parecen estorbar el razonamiento o deben ser controladas según nuestras creencias de lo que "debe ser" o según las presiones externas de la sociedad de acogida. Cuando las emociones no se reconocen y no se atienden, aparecen la angustia, el estrés negativo, las enfermedades psicosomáticas.

En el siglo XIX Charles Darwin (1872) demostró que las emociones y sus expresiones son íntimamente relacionadas con el sistema nervioso autónomo, y parecidas en especies animales y humanos en todo el planeta. Son parte esencial de la condición humana, su inhibición a temprana edad bloquea el flujo de la energía vital y produce las neurosis, como describe Wilhelm Reich en "La función del orgasmo" y "Análisis del carácter".

Las investigaciones de Antonio Damasio (1994), Joseph Le Doux (1996) y Jaak Panksepp (1982) se centraron en el funcionamiento de las emociones y su participación en los procesos de toma de decisiones señalando su importancia en el complejo mundo de las relaciones humanas. Sin la percepción de las emociones, nuestro mundo sería gris, sin sabor y sin creatividad. Lo que nos distingue de la inteligencia artificial y nos distingue como seres humanos, son precisamente las emociones.

En el contexto de la migración y los procesos transculturales que están viviendo las personas que cambian de país, de manera voluntaria o involuntaria, la afectividad, las emociones y sentimientos, se ven estimulados de manera particular. Las familias se separan, una parte queda en el país de origen y la otra parte transplanta sus raíces a otro lugar y va construyendo una nueva vida. Las relaciones familiares cambian aunque la tecnología como Internet, Skype y la comunicación por teléfono son cada vez más accesibles para una mayor cantidad de personas. Pero la separación de la familia y las formas diferentes de comunicación en el país de acogida impactan en la afectividad causando en ocasiones estados de angustia, estrés o depresión. Según las causas y características de la migración, las personas pasan también por necesidades económicas, se enfrentan con discriminación, rechazo, racismo o simplemente la sensación de ser El Otro, La Otra. Existen diferentes factores de inseguridad como son la situación migratoria, el miedo a ser deportado o el saber de no tener los mismos derechos que los demás, de ser un ciudadano de segunda categoría.

Las emociones y sentimientos inhibidos que no se logran expresar pueden causar enfermedades físicas o mentales en una situación de crisis, pero también pueden alimentar la imaginación y detonar procesos creativos cuando son saludablemente transformados.

## **2.2. La importancia de las sensaciones, emociones y sentimientos**

### **2.2.1 Sensaciones**

En la literatura los términos sensaciones, emociones y sentimientos se mezclan con frecuencia, pero para conocerlas mejor y ubicar si las experiencias de los migrantes se llevan a cabo a nivel de los sentidos, a nivel fisiológico o a nivel de creencias, es necesario distinguirlas.

Una sensación es la respuesta fisiológica inmediata de los órganos sensoriales ante un estímulo interno o externo. Los receptores sensoriales son los ojos, los oídos, la nariz, la boca y la piel. La sensación de angustia se registra, por ejemplo, y se relaciona con el estímulo o se experimenta como un mero estado fisiológico. El procesamiento neuronal de esta información conduce a la interpretación mental y conforma un proceso psíquico, la percepción. Durante este proceso interviene la capacidad de autoconocimiento corporal, su relación con las emociones y con lo que creemos que nos está pasando.

Villoro (1982) describe por ejemplo las creencias entendidas como un estado interno del sujeto, como una disposición que se entrelaza en el interior con sensaciones y sentimientos formando parte del sistema cultural particular de cada persona.

Antonio Damasio (1999) considera al organismo como un sistema integral y destaca la consciencia como la función biológica central para conocernos a nosotros mismos y nuestro medio ambiente, para distinguir entre tristeza y alegría, placer y displacer, pena y orgullo, etc. Para poder saber que sentimos, los cambios corporales que acompañan un estado emocional son mandados a diferentes estructuras cerebrales que se dedican a clasificar los cambios que

forman la base para la sensación o emoción. Damasio se pregunta, cómo ésta base fisiológica para la emoción llega a ser parte del conocimiento del organismo, cómo el sentir una tensión corporal llega a ser el conocimiento del organismo de que la experimenta. Su enfoque consiste en cómo la consciencia se construye en el cerebro humano y qué es la consciencia en términos mentales y fisiológicos. Podríamos decir también, que está buscando las bases fisiológicas para los procesos inconscientes.

Damasio destaca que las sensaciones se registran cuando el organismo detecta ciertos objetos o situaciones estimulantes a través de su aparato sensorial y elabora la información. La sensación o el recuerdo de ciertos objetos o situaciones representados en el proceso del pensamiento abren el camino para la emoción, por ejemplo, al encontrarse de repente con una persona muy querida que no habíamos visto en mucho tiempo. (Damasio 1999/2009) A parte de una base biológica de las emociones influyen aspectos culturales y de desarrollo personal en el proceso de formación de la emoción.

El desarrollo individual y el sistema cultural marcan tanto la situación o el objeto que desencadena la emoción, como aspectos de la expresión de la emoción y la cognición y la conducta subsecuentes. Ciertas emociones fueron alentadas o premiadas durante el desarrollo mientras que otras tendieron a ser reprimidas o castigadas. Sensaciones y sentimientos difieren en términos individuales y culturales, a pesar de surgir de las bases biológicas del organismo.

### **2.2.2. Emociones y sentimientos**

Los sentimientos surgen de la emoción percibida que emerge desde el cuerpo y que se transforma en la mente a través de las ideas y creencias que tenemos acerca del objeto. La percepción de lo que pasa en nuestro cuerpo durante el



procesamiento de la emoción conduce al sentimiento de, por ejemplo, ser amado, rechazado, juzgado, etc. Es un proceso que empieza con un estímulo en el exterior, pasa por el cuerpo y se transforma con las ideas que genera esta reacción del cuerpo en un sentimiento.

Las emociones básicas nacen del cuerpo y se expresan a través de la mímica y la postura, si son fingidas y no hay un entrenamiento previo, las expresiones de la musculatura lo delatan. El conocimiento de las emociones implica la lectura de estas expresiones.

**Charles Darwin describió en su obra "La expresión de las emociones en el hombre y en los animales" (1872) la función adaptativa de las emociones tanto en los animales como en el hombre.** En la expresión de las emociones, el sistema autónomo juega un papel fundamental ya que se componen de reacciones fisiológicas involuntarias como movimientos musculares involuntarios, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, temblor, respiración agitada, etc. Su función social consiste en comunicar de manera non verbal los estados emocionales lo que sirve para la supervivencia de la especie en situaciones como de ataque, de apareamiento, o de anticipación de una amenaza. Darwin encontró en sus observaciones que las emociones son universales con algunos matices culturales e innatas. Tienen su origen en los impulsos que surgen del cuerpo que tienen en común animales y seres humanos en diferentes partes del planeta. La expresión de las emociones se manifiesta marcadamente en el sistema muscular de la cara y en expresiones de la postura. Una expresión de alegría como la sonrisa espontánea, por ejemplo, mueve el músculo orbicular y el zigomático. Si queremos sonreír de manera forzada o consciente, solamente conseguimos mover el músculo zigomático, al menos que hayamos aprendido a ser buenos actores como los políticos o actores profesionales. La emoción es la

que distingue la sonrisa natural de una sonrisa forzada. El psicólogo Paul Ekman (2010) de la Universidad de California, investigador de la relación entre las emociones y la expresión facial, enfoca este aspecto biológico de la emoción en sus investigaciones de la mentira.

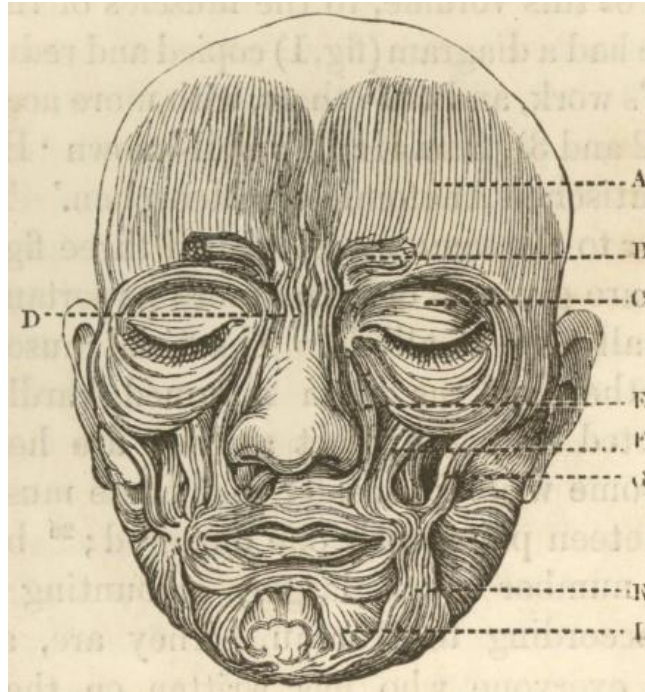


Fig. 1. Diagrama de los músculos de la cara, según Sir C. Bell.

- |  |   |
|--|---|
| A. Occipito-frontalis, o músculo frontal.  | G. Cigomático.  |
| B. Corrugator supercilli, o músculo superciliar.   | H. Malar.   |
| C. Orbicularis palpebrarum, o músculo orbicular de los ojos.                                       | I. Cigomático menor.  |
| D. Pyramidalis nasi, o músculo pyramidal de la nariz.  | K. Triangularis oris, triangular de la boca o depressor del ángulo de la boca). |
| E. Levator labii superioris alæque nasi (elevador del labio superior y de las aletas de la nariz). | L. Quadratus menti (cuadrado del mentón).                                       |
| F. Levator labii proprius (elevador propio del labio superior).                                    | M. Risorius, parte del músculo cutáneo del cuello.                              |

Darwin comparaba las expresiones de las emociones con las de animales, niños pequeños y personas con enfermedades mentales, observando grandes similitudes. La fuerza de una emoción y una exposición prolongada al estímulo llegan a marcar el rostro y la postura con las características de la expresión.

La importancia psíquica y social de la expresión de las emociones se refleja en el estado de salud o enfermedad de la persona.

“Los movimientos de expresión en la cara y en el cuerpo, sin importar lo que habría sido su origen, son por sí mismo de gran importancia para nuestro bienestar. Nos sirven como el primer significado de comunicación entre la madre y su hijo; ella sonríe con aprobación, para así alentar a su hijo en el camino adecuado, o frunce el seño en desaprobación. Inmediatamente percibimos simpatía en los otros por medio de su expresión, por lo que nuestros sufrimientos se aplacan y nuestros placeres se incrementan; y emociones positivas mutuas se están fortaleciendo. Los movimientos de expresión agregan vitalidad y energía a nuestras palabras. Revelan los pensamientos y las intenciones de los otros con más verdad que las palabras que pueden ser falsificadas. Sea lo que sea la cantidad de verdad que contiene la así llamada ciencia de la fisionomía, parece que depende, como lo remarcó Haller hace mucho tiempo, de que diferentes personas utilizan frecuentemente diferentes músculos faciales, de acuerdo con su carácter; incrementando por lo mismo tal vez el desarrollo de estos músculos y las líneas y arrugas de la cara debido a su habitual contracción, por lo que dan más profundidad y llaman más la atención. La expresión libre a través de señales exteriores de una emoción la intensifica. Por el otro lado, la represión, en la medida en que eso es posible, de todas las señales exteriores, suaviza nuestras emociones. El que suelta gestos violentos incrementará su rabia, el que no controla las señales del miedo experimentará el

miedo en mayor medida, y el que se mantiene pasivo mientras que está sobrecogido por el dolor pierde su mejor posibilidad de recuperar la elasticidad de su mente. Estos resultados surgen en parte de la relación íntima que existe entre casi todas las emociones y sus manifestaciones exteriores, y en parte de la **influencia directa del esfuerzo en el corazón y consecuentemente en el cerebro.**"

(Darwin, 1872: 366)

La diferencia fundamental entre emociones y sentimientos consiste en que las emociones se manifiestan más en las expresiones corporales como la postura, la expresión de la cara y las sensaciones vegetativas mientras que los sentimientos se forman a través de procesos mentales y son ocultos para el observador externo. Los sentimientos son producto del desarrollo individual y solamente la persona misma las sabe identificar con certeza. Muchas veces emociones y sentimientos están estrechamente vinculados y no se distinguen claramente. Por medio de las neurociencias cognitivas y una metodología científica se pueden verificar las fases de este proceso que comienza con la emoción como base para los procesos mentales del sentimiento. Para Damasio, el proceso empieza con la **emoción porque "la evolución hizo emerger primero las emociones y después los sentimientos.** Las emociones consisten en reacciones simples que procuran de manera simple la supervivencia de un organismo y por esto podían imponerse fácilmente durante la **evolución.**" (Damasio 2003/2009: 40)

En la civilización occidental, convivimos en un ambiente enajenado que cambia constantemente según necesidades que no son siempre las nuestras. Las emociones y los sentimientos forman parte de nuestra naturaleza humana, pero los hemos tenido que amoldar a nuestro sistema cultural. Al experimentar y expresar una emoción como el miedo, la emoción pasa por un filtro impuesto por

nuestro entorno social que se compone de expectativas, exigencias y creencias a través de la consciencia.

Reeve (2003: 442) **destaca cuatro dimensiones de las emociones:** "Las emociones son multidimensionales. Existen como fenómenos subjetivos, biológicos, propositivos y sociales. En parte, las emociones son sentimientos subjetivos, ya que nos hacen sentir de una forma particular como irritados o alegres. Las emociones también son reacciones biológicas, respuestas que movilizan energía, lo cual alista al cuerpo para adaptarse a cualquier situación que se enfrente. Las emociones también son agentes de propósito. La ira, por ejemplo, crea un deseo motivacional de hacer lo que a menudo no podemos hacer, como pelear contra un enemigo o protestar contra una injusticia. Y las emociones son fenómenos sociales. Cuando es emocional, enviamos señales faciales reconocibles, de postura y vocales que comunican la calidad de nuestra emotividad a otros (por ejemplo, los movimientos de nuestras cejas y el tono de **nuestra voz**)." **Como son parte de un código social, las emociones surgen del cuerpo y necesitan ser educadas para una convivencia armoniosa de acuerdo con los estándares del grupo. Durante este proceso, el estímulo recibido del exterior se transforma en su camino por el sistema nervioso y es percibido por cada individuo de acuerdo con su historia personal y sus creencias.**

Las seis emociones básicas son

**4.2.1 MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Tiene la función adaptativa de buscar protección.

**4.2.2 ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad. Nos induce hacia reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

**4.2.3 TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

**4.2.4 ENOJO/IRA:** Rabia, enojo, ira, resentimiento, furia, irritabilidad. Nos induce hacia la destrucción o el ataque.

**4.2.5 SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa. Ayuda a orientarnos frente a una nueva situación.

**4.2.6 AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión. Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos adelante.



**FIGURA 1.** Emociones básicas: sorpresa, miedo, enojo, tristeza, disgusto, alegría.

(Fernández, 2007: 35)

Para poder reconocer nuestras emociones necesitamos estar en contacto con el cuerpo y la mente. Las sensaciones que registramos pasan por la coraza que adquirimos durante nuestro desarrollo y están inmersos en el sistema de creencias predominante en la cultura en la que nos desenvolvemos. Una regulación consciente de la emoción del miedo como prevención de estados de ansiedad o de fobias implica estar abierto a las sensaciones y detectar las reacciones del cuerpo para coordinarlas con las exigencias del mundo exterior.

En "La función del orgasmo" Reich (1942/1991) destaca la pulsación como una manifestación básica del organismo que refleja tanto la expansión y contracción

somática como psíquica, el placer y la angustia. La pulsación, como el mecanismo fundamental de los procesos vitales, se manifiesta incluso en organismos simples como la amiba que se expande al incorporar alimento y se contrae cuando siente peligro. Se encuentra en la forma de tensión y relajación en procesos fisiológicos complejos como la digestión, la respiración y el sistema cardiovascular. El funcionamiento elemental de la emoción y los sentimientos se deriva de la pulsación transformada en el placer y la angustia. Reich propone la estimulación del flujo de energía vital a través de la disolución de la estasis sexual por medio del reestablecimiento de la potencia orgástica y el carácter genital.

Si el equilibrio químico y metabólico del cuerpo funciona bien, surge un sentimiento (Punset, 2008). La homeostasis, el mecanismo fisiológico que regula automáticamente los procesos energéticos, químicos, de desgaste físico o mental, de reparación y de preservación de la vida, permite al organismo la expresión mental de los sentimientos como el resultado de interacciones complejas a nivel orgánico y mental. El reconocimiento de los sentimientos desagradables, por ejemplo, permite una autorregulación a nivel inconsciente para acceder a un estado equilibrado de bienestar.

### **2.2.3. Los sentimientos**

Los sentimientos tienden a ser conscientes aunque no hay evidencia de que conocemos todos nuestros sentimientos. La envidia, el odio, el amor y la compasión son estados afectivos complejos relacionados con experiencias en nuestro pasado que dejaron huella y que se encuentran más entrelazados con nuestras creencias que las emociones. Si creemos que las reacciones fisiológicas

son una señal de salud o que son vergonzosos o una maldición, se generan sentimientos diferentes acerca del cuerpo y sus expresiones.

Las creencias acerca del cuerpo forman un marco de referencia para el individuo para categorizar un sentimiento. Las normas o conceptos compartidos dentro de un grupo cultural influyen en la interpretación de emociones y sentimientos y en la conciencia que llegamos a tener de ellos. Esta intersubjetividad como la describe Fernández está basada en que los sujetos sociales se comunican dentro de una realidad en común que se rige por medio de símbolos accesibles y disponibles para todos. Su conjunto es el sistema cultural de la sociedad.

La intersubjetividad psicosocial se refiere a como piensa, siente y actúa la gente común mediante símbolos y significados de la vida cotidiana que se entiende como la suprema realidad en comparación con otras realidades como el arte o la filosofía. (Fernández, 1989).

#### **2.2.4. Emociones estorbosas: estados de ansiedad**

La ansiedad o el miedo es una sensación intensa y desagradable que surge de repente como respuesta a un estímulo percibido como una amenaza concreta que pone en peligro el bienestar físico y emocional o la existencia misma. El cuerpo se tensa, la respiración se altera, la presión sanguínea aumenta, la piel se humedece, los músculos de los ojos se contraen y las pupilas se dilatan. El miedo puede provocar cuatro respuestas diferentes: la huida, la parálisis, el ataque o la evasión.



La diferencia entre sentir miedo y ansiedad consiste en que el miedo surge ante algo concreto, sabemos qué nos provoca el miedo, por ejemplo, una enfermedad, la muerte, la guerra, un animal en específico, el contacto con algo desconocido, etc. que implica una reacción determinada como la evitación, la huida o el ataque. La ansiedad a cambio, se refiere a un estado corporal alterado que no tiene una razón de ser específica y tampoco evoca una conducta en particular. Ansiedad significa una amenaza indefinida y existencial, mientras que el miedo responde a una amenaza repentina y concreta de un daño fisiológico (Lazarus, 1991).

La ansiedad o los ataques de ansiedad con sus repercusiones fisiológicas en el organismo se relacionan también con el estrés que existe en una forma positiva o negativa y forma parte de la vida en las sociedades modernas. El estrés positivo o natural se activa ante presiones del medio ambiente y tiene una función adaptación del organismo ante una situación nueva, un reto o una aventura que se presenta en la vida. Ya sea que empezamos con un nuevo proyecto laboral, una nueva relación amorosa o un cambio en nuestra forma de vida. La sensación es por lo general una excitación placentera que surge del centro del ser y se expande hacia afuera. Sentimos nuestra energía vital, estamos en contacto con el cuerpo y con las emociones.

El estrés negativo se presenta al realizar actividades por obligación en lugar de por gusto. El desgane se siente antes de empezar la actividad, ya sea un trabajo que tenemos que entregar o una actividad de tiempo libre que debemos realizar por recomendación o por presiones internas como un tipo de ejercicio o una dieta. El resultado es una sensación de incomodidad, malestar y de tensión. La energía vital se queda estancada.

El estrés negativo se hace crónico cuando las situaciones estresantes en la vida de la persona se experimentaron desde muy temprana edad y de manera

prolongada sin la posibilidad de deshacerse o de expresar físicamente la emoción. El miedo subyacente constante genera alteraciones en el sistema nervioso y el endocrino como si el organismo tuviera que reaccionar permanentemente ante un peligro. La postura expresa alerta, los músculos se tensan, la respiración es agitada y pectoral con una expiración corta. En los ataques de ansiedad o de pánico el pensamiento se altera y aparecen fantasías catastróficas de muerte o de amenazas a la existencia.

Según los criterios del CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades, décima versión), en el ataque de pánico pueden presentarse los siguientes síntomas vinculados al miedo:

En la crisis también se presentan algunos de los siguientes miedos y sensaciones:

Se presenta un discreto episodio de temor o malestar que se inicia bruscamente. En pocos segundos alcanza su máxima intensidad y su duración es de algunos minutos. **“Deben de hallarse presentes por lo menos cuatro de los síntomas listados a continuación, uno de los cuales debe ser de los grupos (a) a (d):**

### **Síntomas autonómicos**

- (a) Palpitaciones o golpeo del corazón o ritmo cardíaco acelerado
- (b) Escalofríos
- (c) Temblores o sacudidas
- (d) Sequedad de boca (no debida a medicación o deshidratación)

## **Síntomas relacionados en el pecho o abdomen**

- (e) Dificultad para respirar
- (f) Sensación de ahogo
- (g) Dolor o malestar en el pecho
- (h) Náusea o malestar abdominal (por ejemplo, estómago revuelto)

## **Síntomas relacionados con el estado mental**

- (i) Sensación de mareo, inestabilidad o desvanecimiento
- (j) Sensación de irrealidad (desrealización), o de sentirse fuera de la situación (despersonalización)
- (k) Sensación de ir a perder el control, de volverse loco o de ir a perder el conocimiento
- (l) Miedo a morir

## **Síntomas generales**

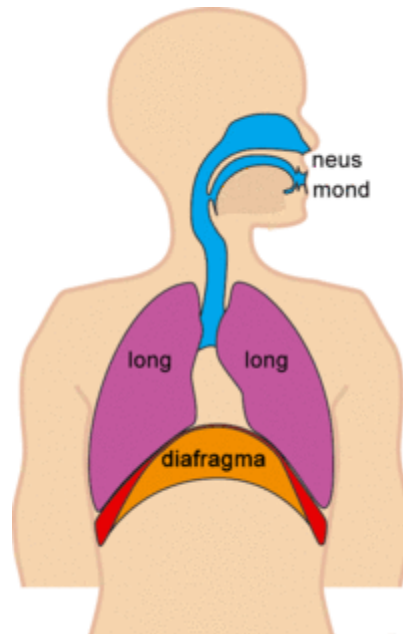
- (n) Oleadas de calor o escalofríos
- (m) **Adormecimiento o sensación de hormigueo” (Kaplan, 2001: 668)**

Durante el estado de alerta se altera la forma y la velocidad de la respiración, como en toda situación en donde una persona se sienta asustada. Si en ese momento el cuerpo no consume la energía para la que se ha preparado por medio de movimientos fuertes o vocalizaciones, se puede producir una "hiperventilación" que produce muchos de los incómodos síntomas percibidos durante la crisis:

- mareos
- quedarse sin aliento
- nudo en la garganta
- hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies

- náuseas
- confusión

## Hiperventilación



(Wikipedia, 2013)

Bruce McEwen, investigador de la biología del estrés, mostró que una exposición intensa en un lapso limitado de tiempo a situaciones estresantes provoca el decrecimiento de dendritas en el hipocampo. Las dendritas son las partes de las neuronas que reciben inputs y son responsables de las primeras fases de la formación de la memoria. Al cesar la situación estresante, las dendritas pueden recuperar su forma anterior. Si la situación es crónica, los cambios se vuelven irreversibles, las células del hipocampo empiezan a decaer y la pérdida de memoria es duradera. (McEwen, 2001)

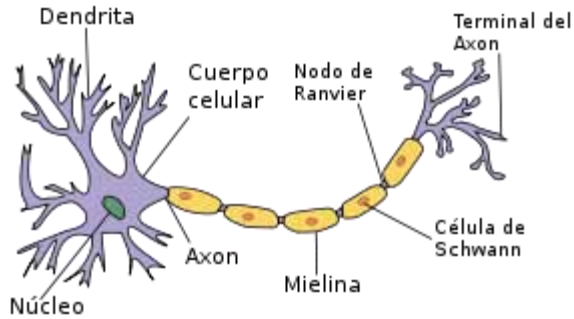


Diagrama básico de una neurona (Wikipedia, 2013)

El cambio en la forma de respirar puede limitar los síntomas del ataque de ansiedad, al relajarse muchas de las variables corporales. Creencias limitantes pueden influir en la capacidad de la persona de detectar las reacciones fisiológicas y sensaciones que acompañan el miedo. A su vez, si la persona percibe poder estar haciendo algo para cuidarse a sí misma y gestionar la crisis siente seguridad, ya que ejerce un cierto control de la situación.

Uno de los síntomas de los ataques de ansiedad es la percepción de desrealización. La desrealización es un cambio en la percepción del entorno de un individuo, en donde el mundo a su alrededor parece irreal o desconocido.

Términos comúnmente usados para describir los síntomas y sensaciones de desrealización son los que siguen:

- como ver a través de un velo
- una sensación de niebla en los sentidos
- separado de sí mismo
- atrapado en un vidrio
- retraído
- aislado o distante del entorno inmediato
- un espectador de algún juego extraño y sin sentido
- sin vida

- como un sueño
- fuera de tu cuerpo, te observas desde tu mente

Esta condición es causada por la ansiedad y es un síntoma de la misma, debido a los cambios que ocurren en la forma en la que el cerebro procesa las señales nerviosas durante los ataques de ansiedad.

El profesor Anthony David, M.D., profesor de neuropsiquiatría cognitiva en el Instituto de Psiquiatría en Londres, y sus colegas documentaron 200 casos de despersonalización de Inglaterra, partes de Europa, Estados Unidos, Australia y del Lejano Oriente durante un período de cuatro años. La mitad de los 200 sujetos con despersonalización estaban diagnosticados con depresión, ansiedad o ambos (Arehart-Treichel, 2003).

Los ataques de ansiedad y la depresión son estados internos que pueden ser relacionados con los procesos de migración.

### 3. Recursos para transformar el choque cultural

#### 3.1 Recursos del inconsciente

Los recursos internos se refieren a todas las experiencias contenidas en el inconsciente que no pasan necesariamente por la mente consciente como las emociones, sensaciones, sabores y percepciones que acompañan y permean nuestra conducta.

Jung concibe a parte del inconsciente individual el inconsciente colectivo en el que existen las vivencias comunes a toda la humanidad, los arquetipos, que se heredan de generación en generación y se reflejan por medio de las sincronicidades. Momentos en los captamos inmediatamente los símbolos de algunos mitos, el deja vu, la sensación de haber estado antes en un lugar o una situación, el amor a primera vista, o momentos en que coincidimos pensando en una persona cercana y nos encontramos en la calle o en el teléfono, son ejemplos para las sincronicidades. Los arquetipos se expresan como una tendencia innata de experimentar los eventos de cierta manera. Entre los más importantes Jung destaca el arquetipo de la madre, la sombra, maná, la persona, anima y animus (Boeree, C.G., 1998).

De acuerdo con los trabajos de Milton H. Erickson, el inconsciente funciona a través del principio de placer evitando dolor e incomodidad, por lo que establece defensas para no revivir las experiencias negativas. Erickson parte de la idea de que los seres humanos buscan el crecimiento y el desarrollo sano, una perspectiva humanista y holística. A los 16 años sufrió un ataque de polio del

cual se recuperó, además padecía una forma de daltonismo, arritmia, sordera y dislexia. En sus procesos de rehabilitación utilizó la imaginación, el autohipnosis, para desplazar, reinterpretar y desviar el dolor, enfocando momentos de placer de cuando era niño y su cuerpo estaba sano. La regresión a estos momentos placenteros le permitió disociar el dolor (Erickson, B. A., 2010).

En sus trabajos posteriores como psiquiatra, Erickson confirma que el inconsciente guarda todos los recursos para la solución de conflictos, crisis e incluso de aliviar enfermedades. Estos recursos internos son todas las experiencias de vida, cada momento vivido, que proporcionan los elementos para aprender y para cambiar los patrones que dejaron de funcionar. Con los recursos creados en el pasado se resuelven los conflictos en el presente generando cambios que continúan en el futuro, de acuerdo al ritmo de cada persona. Erickson subraya también la importancia de la propia experiencia en los momentos conflictivos.

Teresa Robles agrega a los trabajos de Erickson sobre el inconsciente, aspectos de la antropología social, la etología humana y de la física cuántica. Sostiene que el ser humano construye su realidad, dando significado a los estímulos de **acuerdo con sus experiencias previas. "Vamos construyendo la realidad. No podemos conocerla tal cual como es. La realidad no es sino una construcción personal y social, en cuanto que es compartida, aparentemente, porque nunca sabremos si el blanco que yo veo es el mismo que tu ves."** (Robles, 2005: 48).

La conducta instintiva animal y humana nos diría a través del contacto con las emociones, cuando estamos enojados, cuando tristes, cuando tenemos hambre, sed o deseo sexual. En el mundo civilizado que hemos creado, la mente controla el cuerpo y hemos olvidado de escuchar sus señales. Comemos cuando tenemos tiempo y lo que está a la vista y aprendemos a reprimir las emociones para no



desentonar con nuestro medio social. Una acumulación de estos elementos reprimidos causa el estrés y las enfermedades psicosomáticas.

La física cuántica, la física que estudia los elementos más pequeños que conocemos, considera el mundo como un único y subyacente campo de fuerzas, como una red interconectada de energía. Retomando el concepto de sincronicidad elaborado por Jung (Jung, 1952) refiriéndose a dos eventos que ocurren de manera simultánea, uno en el plano material, el otro en el plano mental, sin que ninguno sea causa del otro, significa en relación con los recursos del inconsciente que algo que creamos en nuestra imaginación se realizará en cierta medida. Si me voy a una reunión pensando que soy diferente, que me van a ver diferente y que me van a excluir, es muy probable que esta creencia limitada de mi misma afecte mi conducta y en la reunión me quede efectivamente sola porque no me atrevo a hablar a nadie y viceversa.

Los migrantes que llegan a otro país tienen un objetivo, ya sea encontrar mejores condiciones de vida, establecer un negocio, formar una vida con su pareja, encontrar un lugar seguro para su familia o aprender y estudiar en una nueva cultura. A pesar de los choques culturales y situaciones conflictivas persiguen sus metas, cada quien de acuerdo con su personalidad y sus recursos, buscando su bienestar. Las personas que migran de culturas individualistas a sociedades colectivistas sienten menos la soledad, de acuerdo a su herencia cultural. En su país de origen se fomenta la independencia desde temprana edad. Desde esta perspectiva, los recursos internos se orientan en primer lugar a fortalecer la posición del migrante y de su familia nuclear. El aprendizaje del idioma es importante para desenvolverse, así como las condiciones laborales, el gusto por el trabajo y sus características de acuerdo con las perspectivas. Tanto la relación con la familia del país de origen como las relaciones sociales y de grupo en el campo de trabajo en México no se ubican en un primer plano. En México, en cambio, el contacto con la familia extensa es importante y en el

trabajo se fomentan las convivencias personales. Se celebran los cumpleaños, se organizan bienvenidas a los nuevos ingresos y se organizan festividades de acuerdo con las costumbres nacionales, como por ejemplo el día de la madre, de los abuelos etc.

### **3.2. Recursos emocionales**

Experimentar un choque cultural significa enfrentarse con conflictos o situaciones de crisis a raíz del encuentro de los códigos culturales internalizados del país de origen y de los códigos culturales del país de acogida. Una crisis implica **emociones no identificadas, atoradas, no “digeridas” que se expresan por medio del estrés, angustia, fobias, ataques de pánico, agresividad o por medio de algún tipo de depresión.** Para adaptarse al nuevo ambiente, a los nuevos códigos y a las relaciones sociales que van creando, los migrantes necesitan utilizar sus recursos emocionales que son en parte recursos del inconsciente. Al entrar en contacto con sus emociones y sentimientos de manera consciente o inconsciente se van disolviendo las sensaciones desagradables que acompañan los estados de angustia o los estados de depresión.

#### **3.2.1 El enfoque de Wilhelm Reich y sus discípulos**

##### **Wilhelm Reich**

Los recursos del inconsciente en el enfoque corporal de Wilhelm Reich se relacionan directamente con el cuerpo, su movimiento, su expresión y los bloqueos energéticos que impiden el flujo natural de la energía vital.

Las personas que han estado expuestas en la niñez y en la adolescencia por mucho tiempo a situaciones estresantes en su familia, tienden a generar estímulos que producen emociones atoradas o acumuladas causantes de malestares físicos y emocionales. Durante la infancia nos adaptamos a nuestro ambiente con el afán de ser queridos incondicionalmente pero sin la capacidad de comprender lo que pasa con las reacciones de los papas o de pedir lo que necesitamos en determinado momento. Muchas veces, las necesidades de los niños y de las niñas chocan con las expectativas de los papás, con los requerimientos sociales y con la forma de vida agitada que llevamos. Las emociones desagradables acumuladas en los hombres y las mujeres se relacionan con situaciones estresantes en la infancia donde las necesidades básicas del niño y de la niña no fueron satisfechas. Entre las necesidades básicas de diferentes etapas del desarrollo humano autores como Abraham Maslow y Erik Erickson destacan sobre todo la seguridad en su familia, el amor, independencia y autonomía y el derecho a expresar sus emociones entre otros (Ortiz Lachica, 2007). Si las necesidades de los niños son ignorados por mucho tiempo y su protesta es callada, las emociones reprimidas vinculadas con las reacciones fisiológicas correspondientes forman bloqueos en el cuerpo que impiden el libre flujo de la energía vital, llamada por Wilhelm Reich energía **biológica "orgón", proceso analizado por primera vez por él a partir de 1934** (Reich, 1942) El resultado de los bloqueos es la formación de una coraza emocional y corporal que nos protege del dolor para dar lugar a una determinada estructura de carácter, como lo llama Reich, relacionando la expresión corporal con la conducta emocional. El inconsciente se refleja a través del sistema vegetativo en la musculatura y la postura del cuerpo incluyendo su sistema energético.

Aprovechar nuestros recursos emocionales significa entonces, permitir el flujo de nuestra energía vital para sentir placer en lo que hacemos y para disfrutar lo que somos.

Como veremos en el capítulo cinco, las tablas de Johnson, *temas caracterológicos y desarrollo estructural*, y de Brennan, *aspectos principales de cada estructura de carácter: sistema físico y energético*, ilustran la relación entre los bloqueos energéticos que tienen su origen en las etapas de desarrollo y su expresión conductual y corporal.

Aprovechar nuestros recursos emocionales significa entonces, permitir el flujo de nuestra energía vital para sentir placer en lo que hacemos y para disfrutar lo que somos.

## **La Biodinámica**

En la biodinámica, los recursos internos se expresan a través de reacciones físicas del sistema vegetativo, específicamente del sistema digestivo y de los movimientos peristálticos. Los bloqueos emocionales o recursos estancados se reflejan en un desequilibrio homeostático, mientras que el equilibrio se manifiesta por medio de un bienestar corporal y emocional general proporcionando la sensación de estar en conexión con la energía vital.

Gerda Boyesen desarrolló la Psicología Biodinámica a partir de sus investigaciones en psicología clínica, sus experiencias como fisioterapeuta en el Instituto de Aadel Bülow-Hansen en Oslo y por medio de su propio proceso terapéutico con Dr. Olaf Raknes discípulo de Reich. Sus bases teóricas se encuentran en los estudios de Freud acerca de la libido, la vegetoterapia reichiana y en los trabajos C.G. Jung. La esencia de la biodinámica consiste en reestablecer el bienestar propio impulsando un equilibrio entre el cuerpo y su estado psíquico para ampliar los potenciales internos y crear vínculos humanos

más sensibles. El método es suave pero impactante en su forma de detonar en el cuerpo y en las emociones.

Los hallazgos de Gerda Boyesen se centran en las reacciones del sistema digestivo ante impactos emocionales. El sistema nervioso simpático produce una serie de toxinas ante situaciones que provocan ansiedad o miedo que se acumulan en los tejidos o pueden ser expulsados por medio de la peristáltica, el movimiento de los intestinos. Si el organismo se encuentra en armonía consigo y su medio ambiente, expulsa los residuos hormonales constantemente. Las tensiones crónicas bloquean este proceso y llevan a un estancamiento de los residuos tóxicos. Al estimular el funcionamiento del parasimpático, se relaja la peristáltica y los procesos psíquicos fluyen a través de la expulsión de las toxinas. El sistema vegetativo reacciona a través de la sudoración, lagrimeo, vómito, diarrea o flujo nasal. La función del sistema digestivo incluye tanto la digestión de los nutrientes como la digestión de los impactos emocionales. Gerda Boyesen describió el sistema digestivo como el segundo cerebro que reacciona independientemente de éste (Boyesen, 1987). Estudios recientes en neurofisiología confirman que en el sistema digestivo existen más células nerviosas que en la médula espinal confirmando los hallazgos de Gerda Boyesen.

Michael Gershon, investigador de la Universidad de Columbia, en los Estados Unidos, y autor de *El segundo cerebro (The Second Brain)* (Gershon, 1998) explica que conocido técnicamente como sistema nervioso entérico, el segundo cerebro está compuesto por capas de neuronas ubicadas en las paredes del tubo intestinal, y que contiene unos 100 millones de neuronas.

El pequeño cerebro que tenemos en las entrañas funciona en conexión con el grande, el del cráneo, y en parte determina nuestro estado mental y tiene un papel clave en determinadas enfermedades que afectan otras partes del organismo. Además de neuronas, en el aparato digestivo están presentes todos

los tipos de neurotransmisores que existen en el cerebro. De hecho, el 95 por ciento de la serotonina, unos de los neurotransmisores más importantes del cuerpo, se encuentra en el intestino.

**De ahí la importancia de “digerir” las emociones para llegar a un equilibrio psíquico que permite soltar lo que dejó de ser útil para nosotros y aprovechar lo que nos nutre proporcionando bienestar.**

### **3.2.2 El enfoque ericksoniano**

Milton Erickson desarrolla el trabajo con hipnosis natural para acceder al inconsciente, a la sabiduría universal que se encuentra en cada ser humano. Las emociones son como una llave para llegar a las necesidades particulares de cada persona dentro de la experiencia de aprendizaje que es la hipnosis. Se utilizan **para aprender de ellas. “No todas las personas aprenden de la misma forma. Una persona con un gran talento musical, puede sentarse al piano por primera vez y gracias a sus dotes, va a escuchar esa nota mucho mejor y mucho más claramente y va a recordarla mucho mejor que alguien que es sordo para los tonos (Erickson, M.H. 2005: 50)”**. Alguien que experimenta más seguido el miedo ha aprendido de él y lo conoce bien, sabe donde empieza y cuando termina, lo que utiliza Erickson para transformar las sensaciones de angustia o un ataque de pánico. Las experiencias pasadas se utilizan por medio del trance natural para construir soluciones para situaciones conflictivas en el presente y en el futuro. **Para Erickson “la hipnosis es fundamentalmente un método de comunicar ideas a la gente. En hipnosis, poniendo a la persona en trance, estableces un estado de predisposición a la recepción de ideas y a la medida que las personas están receptivas desarrollan una tendencia a responder a ellas.”(Erickson, M.H. 2005: 19)**

Teresa Robles del Centro Ericksoniano de México describe la hipnosis natural de **la siguiente manera: "En términos de la neurofisiología moderna, sabemos que** cuando dirigimos nuestra atención hacia nuestro interior, estamos en un estado amplificado de consciencia, es decir, despiertos de una manera diferente, y que uno de estos estados amplificados se conoce como trance hipnótico natural. Cada vez que entramos en un trance hipnótico natural, nos ponemos en contacto con nuestras experiencias de vida, con los aprendizajes que hemos ido acumulando consciente e inconscientemente a lo largo de nuestra historia y que podemos utilizar para resolver las dificultades que nos presenta la vida en cada momento. Si resolvemos estas dificultades, crecemos, desarrollamos habilidades. Si no las resolvemos se **convierten en problemas"** (Robles, 2006: 23)

Los estados amplificados de consciencia son momentos que estamos soñando despiertos, imaginando en contacto con el mundo interno y respirando de manera relajada. La diferencia entre *consciencia* y *conciencia* es que *consciencia* implica la capacidad de autorreflexión y *conciencia* se refiere solamente al estado en el que estamos despiertos y alertas.

La imaginación es un recurso importante para el proceso de transculturación. Los migrantes se imaginan cómo quieren vivir en el nuevo país de acuerdo con su carácter y sus objetivos. Imaginándose una vida agradable van transformando su realidad en búsqueda del bienestar. Al encontrarse con situaciones conflictivas, su imaginación y sus sueños de una vida placentera les proporcionan la fuerza y el ánimo para sortear las adversidades.

Los consciencia de las emociones en el cuerpo y los recursos del inconsciente juegan un papel importante durante la migración porque indican a la persona qué le está pasando y hacia dónde se debe dirigir para estar bien en armonía con su equilibrio interno.

### **3.3. Recursos adaptativos**

Pau Pérez Salas encuentra que “en estudios longitudinales a largo término se muestra como los colectivos de inmigrantes voluntarios que han encontrado una buena recepción en el país de destino han presentado generalmente, tasas de enfermedades físicas y psicológicas sensiblemente inferiores a las de la población local. Para explicar esto hay muchas razones: los que emigran suelen ser personas con más capacidad de iniciativa, con confianza en sí mismos y generalmente sanos, y que tienen una alta motivación para la supervivencia.” (Pérez Sales, 2004: 147).

Los migrantes europeos del siglo pasado, tanto las personas que huyeron de la segunda guerra mundial y del nazismo como los refugiados españoles, trajeron sus costumbres, contribuyeron con sus oficios a la diversificación del país y fundaron sus instituciones de asistencia social como el Hospital Español, el Hospital ABC y la Asociación de Ayuda Social de la Comunidad Alemana en México. Apoyándose en su comunidad, buscan estrategias y soluciones que facilitan el proceso de adaptación, y crean al mismo tiempo oportunidades económicas para su grupo, como en el caso de la abertura de restaurantes típicos de su país originario o de hospitales o de residencias para la tercera edad. Otro recurso adaptativo, el aprendizaje del idioma español hablado en México, se convierte en algo divertido y juguetón por los códigos culturales mexicanos, como lo describe Poniatowska en el caso de Leonora Carrington.

Tanto las características de los migrantes europeos como las características de la cultura mexicana, estimulan los recursos adaptativos durante el proceso de transculturación.



## Capítulo 4

### 4. Método

En este trabajo se revisó por un lado, la dinámica emocional, afectiva y sentimental del proceso de transculturación de dos alemanes, un hombre y una mujer, que emigraron a México; y por otro lado, las formas de activación de sus recursos internos desde la perspectiva de una observadora participante.

Se utilizó un método de tipo cualitativo a partir del análisis de dos conjuntos de categorías: las relativas a los estados emocionales, afectivos y sentimentales; y las relacionadas con los recursos internos de la persona.

#### Definiciones

**Afectividad.** La afectividad se define como un conjunto de emociones básicas y sentimientos que surgen a partir de una vivencia relacionada con el contacto con la cultura del país de acogida. Los recursos se definen como respuestas automáticas del inconsciente ante una situación inesperada en el nuevo contexto cultural.

**Transculturación.** La transculturación se entiende como un proceso dinámico de transformación constante de las experiencias adquiridas por el encuentro con expresiones culturales inesperadas. Los cambios culturales resultantes se refieren a una actitud de adaptación de acuerdo con las características individuales a las expresiones culturales del país de acogida. El choque cultural es el enfrentamiento de valores, normas y costumbres de dos grupos humanos con características diferentes.

**Recursos internos.** Los recursos internos se definen como todas las experiencias contenidas en el inconsciente que no pasan necesariamente por la mente consciente como las emociones, sensaciones, sabores y percepciones que acompañan y permean nuestra conducta. Constituyen la sabiduría que nos rige según el principio de placer.

## **Objetivo**

El objetivo general fue indagar si la transculturación puede producir un incremento en la afectividad o bien puede provocar un desequilibrio emocional o bien posibilita el surgimiento de los recursos internos para llegar a un estado de bienestar.

### **4.1 Participantes**

El primer entrevistado es un hombre de 44 años con 20 años en México (Dirk). Proviene de una ciudad de aproximadamente 370 000 habitantes en el centro de Alemania que se dedicaba hasta mediados del siglo pasado a la minería de carbón sustituida ahora por sectores de la industria automotriz. Su mamá, tíos y primos siguen viviendo ahí, él es el único de su familia que emigró. Aquí en la Ciudad de México trabajó primero como empleado en una empresa que produce pan y repostería. Después estableció su propio negocio, se casó con una mujer mexicana y tiene dos hijos. El contacto con su país de origen es sólido, mantiene amistades por correo y visita a su familia aproximadamente una vez al año.

Persona 2 es una mujer de 50 años con 14 años en México (Annette). Su ciudad de origen tiene 74 000 habitantes y está situada cerca de Hannover en el norte

de Alemania en una zona que se dedica a la industria de madera, la agricultura y el turismo. Ella vivió un tiempo en Francia y en Italia y su hermano está casado con una mujer venezolana. Su mamá, el hermano y su familia siguen viviendo en la misma ciudad. Aquí trabaja en una empresa alemana y vive con su pareja, un hombre mexicano, y sus perros en la Ciudad de México. Visita a su familia aproximadamente una vez al año y está en contacto vía skype y correo electrónico.

## **4.2 Instrumentos**

### **Obtención de información**

Para la obtención de información se realizó una entrevista semiestructurada con cada persona en un ámbito familiar para ellos recobrando información acerca de vida aquí en México en relación con sus experiencias anteriores, enfocando las situaciones donde los códigos culturales alemanes difirieron con los mexicanos. Las preguntas iniciales fueron ¿La migración de un país a otro causará trastornos emocionales? ¿Los migrantes descubrirán recursos internos desconocidos durante el proceso de transculturación? ¿Cómo se enfrentaron al nuevo ambiente? ¿Cómo experimentaron el choque cultural? ¿Se adaptaron al país de acogida? ¿Cuáles emociones y sentimientos surgieron? ¿Con qué recursos contaron?

Se recuperaron las historias de las dos personas por medio de entrevistas semiestructuradas (Anexo 4) enfocando su estado de ánimo en las diferentes situaciones, revisando si surgieron recursos internos que impulsaron cambios importantes en su vida (Anexos 2 y 3). Se eligió la entrevista semiestructurada

porque tiene una estructura y un propósito buscando la comprensión del mundo desde la perspectiva del entrevistado desmenuzando los significados de sus experiencias (Álvarez-Gayou, 2003) Se adapta a los requerimientos del momento por su flexibilidad descubriendo los momentos significativos en relación al objetivo.

Se recuperó primero la historia desde su partida de Alemania buscando resaltar las diferencias de la forma de vida en los dos países y el momento en que se decidió la migración. Se exploran los afectos y recursos al preguntar sobre las relaciones familiares y sociales, así como indagando sobre sensaciones de inseguridad relacionada con la condición de migrante. También se recuperan testimonios sobre su estado de satisfacción actual.

Las entrevistas se llevaron a cabo en español para facilitar el análisis posterior. Dado que tanto ellos como yo somos migrantes y originarios del mismo país, sentí que las dos personas estaban abiertas durante la entrevista y con la confianza de comentar las situaciones conflictivas vividas en el transcurso de los años.

Los temas se centraron de cómo llegaron a México, las diferencias entre su forma de vida aquí y en Alemania, cómo experimentan esas diferencias en sus relaciones sociales, en sus proyectos y en su sentir y sus reacciones en las situaciones conflictivas.

### **4.3 Procedimiento**

Elaboré una entrevista semi-estructurada de acuerdo con las tres categorías que quería investigar (Anexo 4) para aplicarla de manera flexible en una situación

cómoda para los entrevistados. La entrevista fue grabada y posteriormente transcrita (Anexo 2). Se procedió de la misma manera con la persona 2.

Posteriormente se realizó una comparación entre las dos entrevistas, clasificando tanto las emociones y sentimientos como los recursos que surgieron en las dos historias (Anexo 1). En base a esta comparación se analizaron las diferentes expresiones en los momentos de conflicto o encuentro con la cultura del país de acogida.

### **Resultados y análisis de resultados**

#### **Procesos de transculturación**

Los dos alemanes que entrevisté, un hombre de 44 años con veinte años en México (Dirk) y una mujer de 50 años con 14 años en el país (Annette) son conocidos míos, llevamos todos más de diez años en México y venimos de ciudades de aproximadamente 100 000 habitantes del norte de Alemania Federal. Físicamente los dos son altos, rubios, de ojos azules y de tez clara, fácilmente identificables como alemanes o europeos. A pesar de algunas similitudes respecto a sus lugares de origen y su apariencia física, las entrevistas reflejan diferencias considerables en los dos procesos de transculturación, así como dos caracteres distintos que están viviendo el encuentro con la cultura mexicana cada quien de acuerdo con sus experiencias de vida anteriores a la migración.

El análisis se lleva a cabo en base al objetivo si la transculturación puede llevar a una afectividad alterada o al surgimiento de recursos internos. Se tomaron en cuenta los rasgos de carácter de las dos personas que proporcionan por un lado diferentes recursos para enfrentar las situaciones de conflicto y, por el otro lado, propician emociones diversas ante acontecimientos similares. La comparación entre las dos entrevistas se realiza resaltando las similitudes y diferencias desde la perspectiva del observador participante, ya que he pasado por un proceso similar desde donde me estoy vinculando con los entrevistados.

De acuerdo con Johnson (1994), Brennan (1993/2010) y Lowen (1985) el carácter de la Dirk se describiría como de tendencia psicopática y fálico narcisista con una estructura corporal bien proporcionada que refleja un ligero desplazamiento hacia arriba con hombros y tórax grandes y piernas contenidas. Se caracteriza por su empuje (Lowen), impulsos fuertes, una limitada satisfacción y una constante canalización de la energía hacia las salidas, piernas y brazos, relacionado con una actividad social considerable. Le atraen los riesgos y le cuesta trabajo conectar con su vulnerabilidad, con el amor o con el fracaso.

El carácter de Annette muestra rasgos esquizoides y orales. Su cuerpo es muy delgado con algunas asimetrías como un cuello largo que separa marcadamente el cuerpo de la cabeza y ojos grandes que atraen la mirada. Su cuerpo da la impresión que le falta vida. El contacto con su cuerpo incluyendo las emociones y con el mundo a su alrededor es escaso. Johnson describe el carácter esquizoide experimentando sutiles sensaciones de terror y rabia en respuesta a un medio ambiente amenazante. Frecuentemente niega su necesidad, evita conflictos y tiende a sufrir de depresión. Su fuerza consiste en una gran sensibilidad y una vida interior colorida e intensa.

**ASPECTOS PRINCIPALES DE CADA ESTRUCTURA DE CARÁCTER**  
SISTEMA FÍSICO Y ENERGÉTICO

	ESQUIZOIDE	ORAL	PSICOPÁTICO	MASOQUISTA	RÍGIDO
CONTEXTURA FÍSICA	Alargamiento o desequilibrado izquierdo/derecho	Delgado, tórax hundido	Tórax hinchado, parte superior pesada	Cabeza avanzada, pesada	Espalda rígida, pelvis inclinada hacia atrás
TENSIÓN CORPORAL	Tensión de "anillo", articulaciones débiles y sin coordinar	Músculos blandos, flácidos, retención	Mitad superior compactada, mitad inferior espástica	Comprimido	Espástico, cota de mallas, armadura de planchas

CIRCULACIÓN CORPORAL	Manos/pies fríos	Tórax frío	Piernas/pelvis fríos	Nalgas frías	Pelvis fría
NIVELES ENERGÉTICOS	Hiperactivo, desconectado del suelo	Hipoactivo, energía baja	Hiperactividad seguida de hundimiento	Hipoactivo (energía interiorizada)	Hiperactivo (energía elevada)
EMPLAZAMIENTO DE LA ENERGÍA	Congelada en el núcleo	En la cabeza, generalmente agotada	En la mitad superior del cuerpo	Interior, en ebullición	En la periferia, separada del núcleo

(Brennan, 1993: 111)

### TEMAS CARACTEROLÓGICOS Y DESARROLLO ESTRUCTURAL

Etapa de desarrollo	Carácter	Tema	Expresión Caracterológica	Trastorno de personalidad	Neurosis de carácter/estilo de carácter
Dependencia vinculación	Esquizoide (seguridad)	Otros como fuente de dolor	Disociación, retraimiento, Polaridad: presencia – ausencia	Esquizoide Esquizotípico Psicosis funcional	Evitativo
	Oral (necesidad)	Las necesidades son negadas o demasiado grandes para ser satisfechas	La dependencia o la gratificación de otros a expensas del ser. Polaridad: Buscando dependencia gratificación – proveyendo dependencia gratificación	Dependiente	Dependiente compensado (diagnóstico no reconocido por el DSM IV)
Desarrollo del Yo	Simbiótico (límites del ser)	La identidad se encuentra en los otros, no en el ser	La fusión define la autoexpresión como un ser externo. El ser verdadero genera culpa. Polaridad: autonomía - dependencia	Borderline Dependiente	Borderline Dependiente
	Narcisista (autoestima)	La identidad se funda en el "ser falso", no en los logros del ser real	Intentos de mantener el ser grandioso. Polaridad: grandiosidad - devaluación	Narcisista	Narcisista
	Masoquista	Control de la	Servil,	Autodesafiante	Autodesafiante



		iniciativa propia, rendida para dar poder al otro	culpígeno, pasivo agresivo, despectivo. Polaridad: controlador - controlado	(Diagnóstico no reconocido por el DSM IV)	(Diagnóstico no reconocido en el DSM IV)
Desarrollo del ser en el sistema	Edípico (amor - sexualidad)	Disrupción y a menudo separación de los impulsos sexual y amoroso	Negación de la sexualidad, competencia y amor. Polaridad: sexual - asexual	Obsesivo – compulsivo Histriónico Mixto	Obsesivo – compulsivo Histriónico Mixto

(Johnson, 1994: 13)

De acuerdo con estas estructuras de carácter, Annette expresa el miedo y la inseguridad con más intensidad y frecuencia que Dirk, experimentando menos momentos de alegría pero en cambio siente amor, una sensación muy íntima. A su vez siente nostalgia de su país de origen y soledad, mientras que Dirk refleja emociones como la decepción, compasión y lástima lo que implica la creación de un vínculo emocional con la cultura del país de acogida. Las dos personas despliegan sus recursos internos en los momentos de encuentro con la cultura mexicana pero en Dirk se observa una mayor variedad de recursos incluyendo recursos cognitivos, empresariales o creativos y físicos que moldean su relación con el país extranjero mientras que Annette utiliza sus recursos en mayor medida para equilibrar su mundo interno.

Al observar sus reacciones distintas en el momento de encontrarse con las expresiones de la cultura mexicana que chocan con los códigos culturales alemanes, me parece importante tomar en cuenta también que Dirk es hombre y ha migrado a un país con estructuras sociales y políticas patriarcales donde dominan valores masculinos. Annette es mujer y migra de una sociedad más igualitaria a un país donde lo femenino y lo masculino tienen definiciones

sociales marcados con roles de género prescritos que implican confrontaciones diferentes a la hora del encuentro de las dos culturas.

Las dos personas llegan en situaciones personales diferentes, él llega sólo, ella llega porque su esposo mexicano quiere regresar a su país. Los dos tienen la situación laboral y económica resuelta porque tienen trabajo en el momento de instalarse en México.

A continuación describiré cómo se vinculan las emociones con los recursos de las dos personas y de qué manera encaran los momentos de encuentro o de conflicto cuando los códigos y prácticas de la cultura de origen y de la cultura mexicana se contraponen. El resultado son dos respuestas diferentes a una vivencia que estaba produciendo una emoción o sensación similar.

Como se expuso en el capítulo dos, la persona se da cuenta de las sensaciones cuando el organismo detecta ciertos objetos o situaciones estimulantes a través de su aparato sensorial y elabora la información. La sensación o el recuerdo de estos momentos representados en el proceso del pensamiento abren el camino para la emoción, por ejemplo, al encontrarse de repente con una situación amenazante (Damasio 1999/2009).

Las dos personas experimentan miedo, ella más seguido y más intenso que él. Dirk **describe que "no es buena idea de ir como extranjero el 15 de septiembre al Zócalo de la Ciudad de México. Eres blanco de las emociones de la gente."** Annette **comenta que "no sé si tengo que tener miedo que alguien me pueda hacer algo por mi manera de ser"** y cuenta que no se mueve con facilidad en la ciudad porque le da miedo que le puedan asaltar si se pierde en un barrio peligroso. En primer lugar, Dirk busca el encuentro y lo desconocido visitando una fiesta popular en un sitio enorme donde se sabe que se junta muchísima gente en un ambiente festivo lo que va de acuerdo con su rasgo de carácter de

impulso y empuje (Lowen, 1985). El miedo lo experimenta en una situación concreta, enfrentándose a agresiones concretas desde él mismo hacia los demás, centrado en su persona. Annette siente el miedo desde los demás hacia ella, de manera difusa. De acuerdo con Johnson (1994), experimentando sutiles sensaciones de terror y rabia. Ella queda indefensa antes las agresiones que se imagina. No son situaciones concretas sino se imagina lo que le podría pasar.

En Dirk, el encuentro de los códigos culturales alemanes con los mexicanos en el Zócalo el 15 de septiembre lleva al surgimiento de un recurso interno adaptativo, él decide no volver ahí y no lo recomienda, por lo tanto se ha adaptado a la realidad del país y ya no la percibe como un conflicto. Para Annette, en cambio, el miedo flota en el aire y no aterriza. Su recurso es el tiempo que pasa esperando que algún día cambiara la sensación de sentirse indefensa. Se retira a su interior a la expectativa, alejándose de los estímulos potencialmente peligrosos de la cultura mexicana. Dirk **tiene la experiencia que "la policía no apoya y por lo tanto hay que escoger a donde uno va", se ubica en la realidad del país y se acomoda.** Annette cuenta en relación con la convivencia con su familia política que **"la familia de mi esposo ya no me ve tan rara". Se ubica en los códigos de Alemania percibiéndose como "rara" en medio de una familia extraña, sintiéndose alejada.** El cambio no surge de ella, sino de afuera al comentar que la familia política la esta aceptando cada vez más.

De acuerdo con su respectivo carácter, él expresa enojo ante el nacionalismo mexicano y ella en ningún momento conecta con esta emoción. Cuando le dicen a él **"si no te gusta vete", surge un recurso emocional que le sirve para equilibrar el estado de ánimo, "no tomé en serio lo que me dicen", y para sentirse más cómodo.** De acuerdo lo que se expuso en el capítulo 3 en relación con los recursos del inconsciente, Erickson destaca que funciona a través del principio de placer evitando dolor e incomodidad, por lo que establece defensas para no revivir las experiencias negativas (Erickson, B.A. 2010). Para Annette, la lejanía

que sentía antes respecto a su familia que vivía lejos de la ciudad donde ella trabajaba en Alemania, se convierte en un recurso que tal vez la protege de la nostalgia y de las reacciones de su medio ambiente en México hacia ella. La distancia hacia los demás le permite un espacio entre los códigos de la cultura mexicana que podrían ser incómodos y sus códigos culturales alemanes para sentirse más acogida y segura.

Otro afecto a parte del enojo que muestra Dirk y no observé en Annette es la compasión. Dirk dice que le duele ver como dejan morir a la gente sin apoyarlas por la corrupción y se compadece de las historias de sus empleados acerca de enfermedades graves o muertes de familiares. Se enoja de que necesita siempre cuidar su negocio, presionar a los empleados o de que se culpa a los extranjeros de desgracias que pasan en el país. Las emociones fuertes que expresa lo vinculan con su alrededor. El encuentro de los códigos culturales aprendidos con los códigos culturales mexicanos conduce a una resolución del conflicto que lo lleva a formar parte de la nueva cultura. Annette está más orientada hacia su interior, expresa el amor cuando habla de su relación con su ex-suegra, una sensación que no aparece en la entrevista con Dirk, su manera de vincularse con la cultura del país de acogida es a través de encuentros íntimos cuidándose de posibles conflictos.

Las dos personas entrevistadas señalan su condición de extranjero o extranjera **como un obstáculo en situaciones de conflicto. El dice "... si hay algún problema muy rápido sale...eres extranjero"** y ella comenta **"siento que tenían miedo de que ésta extranjera les iba a quitar algo..."** (en relación con la familia de su pareja mexicana). Los dos comparten la creencia de que son tratados de manera diferente porque son extranjeros que en el primer caso queda confirmado por el **interlocutor. La creencia "los extranjeros son diferentes" causa en Dirk** la reacción de protegerse de antemano, Annette, a su vez, reacciona esperando que con el tiempo la actitud del otro, de la otra cambia.

Ambas sienten tristeza porque perciben un distanciamiento con el medio que les rodea, una falta de conexión o de "ser visto" como persona y como migrante. Dirk dice "me doy cuenta que me falta el español y el alemán se me está olvidando" y "mis hijos se burlan de mi cuando hablo español...", Annette comenta "con mi suegra actual fue difícil al principio" y "falleció mi papá y fue triste que él nunca ha querido venir acá". Los dos se asombran de la realidad y de los nuevos códigos que están aprendiendo en México que contrastan con sus expectativas. Él dice "la realidad fue muy distinta que las noticias que llegaron a Alemania", ella menciona que "hay cosas en los mexicanos que tal vez hasta ahora no entiendo". Dirk está contando su historia desde su relación con México mientras que Annette experimenta la relación a distancia, desde afuera o desde los códigos de su país de origen.

Como reflejan los estudios de Hofstede (2005), en el mundo laboral en Alemania y en México las personas se relacionan de manera diferente. En Alemania esperan en general una distribución igualitaria de los derechos entre personas de diferentes rangos sociales, la comunicación es directa, se rechaza el control directo de un jefe sobre sus subordinados y se espera una colaboración basada en la capacidad laboral. En México, en cambio, la desigualdad en la distribución del poder es aceptada, cada uno tiene su lugar en la jerarquía sin cuestionarlo. El jefe tiene un rol paternal que implica dar órdenes y ejercer control.

Estas diferencias culturales en las relaciones laborales se ven reflejadas en las entrevistas. Dirk comenta que en Alemania se sentía en su trabajo siempre parte del negocio y que podía tomar sus decisiones lo que era apoyado por el dueño. En México siente que este tipo de relación laboral no le da resultados y que se requiere de un mayor control. A Annette le parece extraño que un jefe de

seguridad no sabe redactar un oficio dando instrucciones a los gerentes y directivos de la empresa, en relación con un tema de su área de trabajo.

Las entrevistas realizadas reflejan como los recursos internos de las dos personas afloran de acuerdo con sus personalidades. Dirk quería establecer su negocio propio, algo que le llena como dice, y lo logra a pesar de los conflictos culturales. Está disfrutando su trabajo modificándolo de acuerdo con sus necesidades utilizando los aprendizajes que trae desde su pasado en Alemania. Annette está creando su mundo privado en medio un ambiente que le resulta a veces hostil, en el trabajo por ejemplo. En relación a vivir en el extranjero, ella siente que cada lugar es un reto. Recoge perros de la calle, los cuida y adapta su casa ingeniosamente para una convivencia de ella, su pareja y los perros creando bienestar para todos en medio de una armonía entre recuerdos de Alemania y artesanías de México.

Los dos están buscando su bienestar, encaminados a realizar sus sueños en armonía con sus seres queridos en México. Los dos utilizan los recursos que heredaron de una cultura individualista. No sintieron soledad cuando recién llegaron a México a pesar de las diferencias culturales. Annette cuenta que en Alemania su familia vivía a 500 kilómetros de su ciudad de residencia y que siempre estaban lejos, por lo que no los extrañaba aquí. Dirk tampoco se sentía solo, incluso evitaba al principio el contacto con los alemanes para conocer mejor la cultura mexicana y para aprender el idioma. A los dos la cercanía con su grupo cultural no les hacía tanta falta, se concentraron en su trabajo y en crear las condiciones que les permitieron sentirse cómodos.

En las entrevistas encontré que la imaginación es un recurso importante para vencer obstáculos. De acuerdo con el enfoque ericksoniano, los dos inmigrantes se imaginan detalladamente su vida en México realizando así paso a paso sus sueños. Dirk quería su propio negocio, un recurso ideológico que le permitió

enfrentar exitosamente los conflictos culturales con sus empleados. Annette menciona que cualquier lugar en el extranjero es un reto, lo que implica que está esperando conflictos por las diferencias culturales que piensa resolver exitosamente. Esta actitud positiva de los dos es un recurso que utilizan para su proceso de transculturación.

Él tiene una meta concreta que está estrechamente vinculada con el lugar a que migra. Haberlo logrado es altamente satisfactorio. No puede vivir así como él quisiera en México sin acercarse a su medio ambiente, a las costumbres y a la gente. Para ella, el lugar concreto no es tan significativo, es importante tener las competencias suficientes y desplegarlas para tener éxito. Toda la riqueza se encuentra en su mundo interno, el exterior no es tan necesario para llegar a la meta.

Las dos personas expresan alegría describiendo la vida en México. Dirk dice que **“en la noche aquí uno sí disfruta... no es ver la televisión sino ver amigos...me gusta mucho más la forma de aquí que de allá”**. Annette comenta que **“la vida aquí es más libre, se siente uno menos limitado, inclusive con el clima... todo eso facilita la vida.”**

Para ambas el idioma en sí no es un impedimento para el proceso de migración. Ella hablaba español desde antes de llegar a México, además habla italiano, francés e inglés. Él se tardó unas semanas para tener una base del idioma, después se dio a entender aunque sea con señas, repitiendo o describiendo lo que quería decir. Para Annette el idioma parece una herramienta necesaria sin gran importancia que sirve para moverse en el país de acogida. Dirk expresa en varias ocasiones la preocupación de ser entendido, se queja de la sensación de impotencia al no poder expresar lo que quiere decir recurriendo a señas buscando establecer una comunicación significativa. Annette, en cambio, se queja de que a pesar de que habla muy bien el español, la gente parece no

entenderla. Le parece que su forma de comunicarse carece a veces de significado y ella siente un vacío.

Las emociones respecto a su lugar de origen varían, lo que se relaciona con la intensidad de satisfacción o de alegría que expresan acerca de su estancia en México. Los dos sienten que los alemanes son bien vistos en México. Dirk reconoce que aquí le va mejor económicamente que en Alemania, está muy contento con su negocio propio. En relación con su país de origen, expresa aburrimiento y hastío diciendo **“la vida allá se me hace muy aburrida... no quiero cambiar con mis amigos de allá.”** Annette, en cambio, siente nostalgia, una **sensación que no encuentro en el discurso de él.** Ella cuenta **“aprecio más a mi patria que antes... ya significa más para mi, ciertas cosas las recuerdo. Me hace falta la nieve de repente e ir a esquiar.”** Al comparar la vida aquí y allá, a Annette le alegra que **“la vida aquí es más libre, se siente uno menos limitado inclusive con el clima, todo eso facilita la vida”.** Dirk se emociona con la aventura, el gusto por lo desconocido y la vida nocturna en México, el hecho de que haya gente en la calle a todas horas y por su puesto el clima y las salidas a provincia. Dirk se vincula emocionalmente con las costumbres y las características del país de acogida, mientras que Regina disfruta de sensaciones como de libertad y calor sin buscar encuentros intensos.

La sensación de inseguridad es más acentuada en Annette. Siente que nunca le van a dar un trato igual que a los mexicanos cuando se va por ejemplo al mecánico o al mercado y que tiene que tener cuidado con lo que dice en su trabajo, lo que la hace sentir insegura. Decidir si saludar de beso o de mano le es difícil porque en Alemania se saluda de mano o no se saluda y le es desagradable saludar a cualquiera de beso. Dirk, por el otro lado, ubica la seguridad en su interior cuando habla de la toma de decisiones en su negocio **“económicamente me conviene más decidir, yo sé exactamente qué se hace y cómo se hace.”** Su vinculación con los nuevos códigos le permite una mayor



estabilidad emocional, mientras que ella depende de las reacciones de su medio ambiente y queda más vulnerable. Annette se queja también de las condiciones de género en la sociedad mexicana y de los celos de los latinos que la limitan su vida cotidiana.

Dado que ella se aleja más de los códigos culturales mexicanos observándolas desde una distancia, percibe la sensación de soledad con más fuerza, mientras que en el discurso de él aparece la sensación de decepción como resultado de un vínculo emocional. De acuerdo con la imagen de la telaraña de Geertz, la manera de ser y las creencias de la persona emergen de su origen pero a través de la interacción social, las significaciones culturales se van transformando, cambiando constantemente creando nuevas redes y caminos para la persona. Annette dice **“siempre me voy a sentir como extranjera, nunca me van a decir que soy igual a todos, en la familia de él (su esposo actual) me sentía más como foránea, los amigos de allá no vienen a visitarme acá.”** El se queja **“pasa una, dos, tres veces que la gente te prometa algo y no cumple... ya sé que no espero nada”** y **“de los 20 años que tengo ya tengo aquí son tal vez 2 o 3 mexicanos que considero amigos”**.

Ambos personas cuentan con recursos económicos, adaptativos y sociales. El pone su negocio al año de haber regresado a México y ella empieza a trabajar en el momento de llegar. Annette se adapta relacionando sus experiencias con la **conducta de otros diciendo “el cambio para mi era menos pesado** que para mi esposo, la familia de mi esposo actual me está aceptando más, ya no me ven tan rara.” Dirk buscaba respuestas concretas para su situación particular, **“no tuve contacto con europeos... para aprender el idioma y entender a la población, la policía no apoya pero hay que escoger a donde uno va para evitar los riesgos”** y se adapta al robo hormiga en su negocio revisando las mochilas. Ambos personas se casan con una pareja mexicana creando lazos fuertes con familias mexicanas.

Las dos personas entrevistadas no comentan ninguna enfermedad psicológica o fisiológica, se adaptan apoyados por sus amigos mexicanos y buscan soluciones de acuerdo a su carácter cuando entran en conflicto. Sus recursos adaptativos, cognitivos y empresariales se llevan a cabo a un nivel más cercano a la conciencia. Al llegar a México, los dos conocen su mercado laboral y ponen inmediatamente en práctica sus habilidades profesionales confiando en sus capacidades.

A diferencia con Annette, percibo en Dirk además de los recursos adaptativos, económicos y sociales, recursos cognitivos, empresariales y físicos. Explica a su familia en Alemania que le gusta su trabajo aquí y que cada quien busca su **camino y destaca que al migrar a otro país, "uno aprende y sabe tomar decisiones... ubicar a la gente."** En relación con su negocio reconoce que aquí hay más oportunidades para él. Define la relación con sus empleados de acuerdo con los **códigos culturales mexicanos, "claramente el jefe decide que se hace y cómo se hace."** Está consciente de su carácter, **"mi naturaleza es correr riesgos, me gusta"** y de su condición física **"sigo haciendo mucho deporte... andar en moto, el paracaidismo, jugar squash, ir a nadar."** El contacto con las sensaciones corporales fortalece su relación con la realidad de su país de acogida.

Annette, en cambio, está menos consciente de su creatividad y de su transformación relacionada con la migración aunque puede observarlas. La entrevista se llevó a cabo en su casa bellamente decorada con una mezcla hermosa de vestigios de los dos países. Otro elemento creativo en ella es la relación con los animales. En Alemania no tenía perros pero aquí empezó a recogerlos de la calle, se encariñó con ellos y les está dando un hogar protegido y cálido.

## Cuadro comparativo entre persona A (Dirk) y persona B (Annette)

Categoría afectividad	Definición	Persona A Dirk	Persona B Annette	Observación
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro, produce ansiedad o inseguridad y conduce a la retirada buscando protección	“Los extranjeros no deben ir al centro el 15 de septiembre, ahí eres blanco de las emociones de la gente.” p. 7	“Los mexicanos se enojan cuando vas directo al grano. Son amables por fuera. Hay que tener cuidado de intrigas. Tengo miedo que alguien me pueda hacer algo por mi manera de ser.” p.2	Resultados diferentes en relación al conflicto cultural que detona la emoción. Adaptación (A) versus distanciamiento (B)
Enojo	Rabia, resentimiento, irritabilidad que conducen a una advertencia o al ataque	“El mexicano es muy nacionalista, me han dicho muchas veces... si no te gusta vete...” p. 7 “Siempre necesitas ser como un policía en el negocio, cuidando y presionando a la gente” p. 13		A hace contacto con el enojo buscando equilibrarlo. B no menciona el contacto con el enojo.
Compasión	Lástima, piedad, ponerse en el lugar del otro y compartir su dolor	“Duele ver como dejan morir a la gente (en la carretera) sin apoyo por la corrupción” p. 9. “Me saqué de onda pensando en la hija que se estaba muriendo” p.15		A refleja empatía con el medio. B no menciona el contacto con la compasión.
Tristeza	Pena, soledad, melancolía, contacto interno con la vulnerabilidad, dolor emocional	“Me doy cuenta que me falta el español y el alemán se me está olvidando” p.9 “En el D.F. todo es anónimo, nadie te conoce, nadie sabe quien eres, como vives” p.16	“Con mi suegra actual fue difícil al principio” p.4 “Cuando falleció mi papá fue triste, nunca ha querido venir acá” p.6	Los dos expresan tristeza por no pertenecer a un grupo
Asombro	Admiración, sorpresa, incomprensión ante algo nuevo	“La realidad en México fue distinta que las noticias que llegaron a Alemania” “Todo es nuevo” p.2	“En el trabajo tienes que insistir para que te entreguen las cosas a tiempo” “Hay cosas que hasta ahora no entiendo” p.2	Los dos se asombran de su nueva realidad. Se dan cuenta de las diferencias y lo asimilan.
Alegría	Gozo, disfrute, sensación expansiva de bienestar que se busca repetir	“Me gustó la idea de hacer algo diferente en México” p.1 “En la noche uno disfruta aquí, hay mucha gente en la calle, el clima es un gran tema” p.5 “Se topa uno con tanta	“La vida aquí es más libre, se siente uno menos limitado, inclusive el clima... todo eso facilita la vida” p.7	Los dos se vinculan con el nuevo contexto cultural por medio de la alegría.

		gente amable y buena onda, la vida personal aquí me gusta mucho” p.14		
Amor	Ternura, estimación, cariño, sensación cálida que sale del interior hacia afuera		“Con mi suegra anterior tenía una relación muy linda, ella me confiaba, ella quería que yo cuidara a su hijo, nos llevábamos muy bien” p.4	B expresa un vínculo amoroso importante con su nuevo medio. A no menciona el amor.
Satisfacción	Confianza, tranquilidad, agrado con uno mismo y con el medio	“Me siento a gusto con lo que estoy haciendo”, “Quería mi propio negocio, es algo que me llena” p.4,5 “Si dices que eres alemán te ven más amigable” p.7 “Económicamente me va mejor aquí que en Alemania” p.10	“Siento que nos quieren (a los alemanes)” p.3 “Aquí voy de compras el fin de semana, en Alemania no podría, los servicios están más disponibles, te facilitan la vida” p.5 “Tengo una vida estable” p.7	Los dos expresan satisfacción, reconociendo las diferencias culturales que les han facilitado la adaptación.
Inseguridad	Sensación de peligro, riesgo, de ser expuesto sin protección		“A veces me hace sentir insegura lo que digo” p.2 “Nunca me van a dar un trato aquí como a los mexicanos” p.3 “No se si saludar de beso o no” p.9	B percibe la inseguridad con más intensidad. A disfruta los riesgos por lo tanto no le pesa la inseguridad.
Nostalgia	Melancolía, añoranza de algo querido que se es inalcanzable		“Aprecio más a patria que antes, ya significa más para mí, ciertas cosas que recuerdo” p.4 “Me dan ganas de hablar con los turistas con la emoción de que hablen mi idioma” p.5 “Me hace falta la nieve” p.8	A no siente nostalgia de su país. B expresa apego a sus raíces (idioma, invierno)

Categoría: recursos	Definición	Persona 1 Dirk	Persona 2 Annette	Observación
Comunicativos	Habilidades para transmitir pensamientos, necesidades, emociones	“Se tarda uno unas semanas para tener una base del idioma” p.2 “Uno trata de expresarse con señas, repitiendo, describiendo...” p.9 “Conociendo a la gente platico con ellos,	“No debes ser tan directa, tienes que decir varias cosas antes de llegar al grano” p.2 “yo estaba hablando español con mi marido mucho antes de llegar aquí. Moverme en otro idioma no me cuesta	Los dos cuentan con las habilidades de vincularse de manera satisfactoria con el nuevo idioma y sus significados.

		comemos juntos” p.15	mucho trabajo, hablo italiano y francés” p.3	
Ideológicos	Valores básicos, metas, la manera de ver el mundo para interactuar en él	“Quería mi propio negocio... que es algo que llena” p.5 “La forma de entender el respeto en México es muy distinto que en Alemania” p.13	“Para mi cualquier lugar es un reto” p.1	A se vincula con el lugar a donde migró por medio del éxito de su negocio. Para B el lugar concreto no es tan significativo.
Emocionales	Habilidades para transformar emociones negativas	“No me sentí solo cuando llegué a México” p.8 “Cuando me presionan los clientes o el casero para la renta, presiono a los empleados para que cumplen” p.14 “Después de un tiempo tiene uno una piel gruesa, ya no te afectan muchas cosas” p.15	“En Alemania mi familia estaba lejos también, por eso el cambio no fue tan drástico” p.1 “En español me es más fácil expresar mis emociones” p.8	Los dos cuentan con los recursos para estabilizar emociones negativas.
Adaptativos	Habilidades para ajustarse a cambios y nuevos entornos	“Al principio no busqué contacto con europeos para aprender el idioma y entender a la población” p.2 “Me compré un fax para tener una comunicación más directa con Alemania” p.3 “Respecto a la criminalidad hay que escoger a donde uno va para evitar el riesgo” p.8 “Me adapté al robo hormiga” p.12	“Al principio estuvimos viviendo con un amigo, después rentamos un cuarto amueblado, fue muy chistoso” p.1 “El cambio para mi fue menos pesado que para mi esposo” p.2 “Fue un gran cambio, (la cultura) en el trabajo y en la manera de vivir aquí” p.6	A busca soluciones concretas para adaptarse a la nueva realidad y no se detiene en el aspecto emocional. B percibe el cambio y su intensidad.
Cognitivos	Aprendizajes que facilitan la comprensión del nuevo entorno	“Pude explicar a mi familia que estaba a gusto y que cada quien busca su camino” p.4 “Uno aprende y sabe tomar decisiones, ubicar a la gente” p.7 “Si uno no sabe expresarse hay malos entendidos” p.9		A enfatiza sus aprendizajes y los transmite. B no los menciona.
Sociales	Habilidades para	“Cuando llegamos por	“A través de un amigo	Los dos cuentan con

	fomentar relaciones de amistad o de trabajo	segunda vez, se enteraron los amigos y el patrón anterior” p.3 Al año de haber regresado a México conoció a su exmujer. “En la noche uno disfruta mucho aquí, ve amigos, llega tarde a la casa” p.13	conseguí un trabajo aquí en México” p.1	las habilidades sociales para satisfacer sus necesidades.
Económicos	Herramientas empresariales que satisfacen las necesidades materiales	Al año de haber regresado pone su propio negocio. “Aquí hay mucha gente no capacitada, entras al mercado haciendo un producto mejor que la competencia”, “hay más oportunidades en el negocio”, “claramente el jefe decide qué se hace y cómo se hace” p.11 “Cuando alguien capacitado toma decisiones, no sale mal” p.12	“Venimos en el otoño de 96 y empecé a trabajar” p.1 “Si no viajo a Europa, viajo aquí en el país que también es bonito” p.6	Los dos se vincularon exitosamente con el mercado laboral.
Creativos	Uso de la imaginación para inventar comodidades	“Si las cosas a favor pesan más, ya está la decisión” p.14 “Mi naturaleza es correr riesgos, me gusta” p.15 “Hicimos una caja fuerte para préstamos” p.15 Sentido de humor p.16	“Aquí surgió lo de los perros, llegué a tener mi primer perro aquí” p.6	Los dos utilizan su creatividad para moldear su entorno. A está más consciente, B lo refleja de manera indirecta (casa, decoración).

## Conclusiones

Las emociones y sensaciones que detonan en los dos entrevistados a raíz del encuentro con la cultura mexicana reflejan una expresión diferente según los rasgos de carácter de cada quien. Las entrevistas muestran que los afectos de las dos personas están equilibrados tomando en cuenta que sus recursos están en estrecha relación con las sensaciones. Las situaciones conflictivas que surgen

del choque cultural, del encuentro con los códigos culturales del país de acogida, no han producido una crisis emocional significativa y ninguno de los dos mencionó padecimientos psicosomáticos relacionados con el proceso migratorio.

El proceso transcultural toma caminos diferentes en ambos pero llega a una convivencia armónica, en equilibrio con las necesidades propias, con la cultura del país de acogida. Cuando Annette conecta con la inseguridad o con el miedo, se siente atacada y confusa retirándose o alejándose de la gente. Dirk se vincula desde su enojo o su tristeza con las personas de la otra cultura y encuentra una estrategia para vivir en paz a su manera. En la entrevista no muestra afectos suaves como el amor que podrían relacionarlo con su vulnerabilidad y acercarlo más allá del contacto social con las personas a su alrededor. Annette está más consciente de su vulnerabilidad protegiéndose de ataques por sentirse diferente a los mexicanos. El carácter y las estrategias de adaptación desarrolladas por Dirk se prestan más a un encuentro intenso con la cultura del país de acogida. Ella opta más por el aislamiento o la retirada ante situaciones de encuentro.

Respecto a los conflictos culturales que se mencionan, la mayor parte se relaciona con situaciones donde en Alemania se espera y acepta una distribución igualitaria del poder mientras que en México se acepta un alto grado de desigualdad. Los entrevistados mencionan que se enfrentaron con jerarquías horizontales tanto en el ámbito laboral como en el familiar, lo que les exigía comportamientos diferentes a los acostumbrados para lograr sus objetivos. Los recursos internos que despliegan los dos al encontrarse con los códigos culturales casi opuestos les permiten solucionar el conflicto exitosamente de acuerdo con sus necesidades. Sus recursos no quedan estancados por los encuentros sino afloran al ritmo de cada quien. El conocimiento de las diferentes expectativas respecto a la distribución del poder y su expresión concreta en el caso de los dos entrevistados, resulta útil para la solución de conflictos en lugares donde se encuentran personas de diferentes orígenes culturales.

En las entrevistas no se observan bloqueos significativos a nivel emocional en el cuerpo que podrían indicar un desequilibrio. El menor contacto con las emociones suaves y la vulnerabilidad en el caso de él y las mayores sensaciones de inseguridad en caso de ella, aparentemente no se deben al proceso migratorio, sino a su habitual manera de relacionarse con los demás.

Las dos personas muestran en la entrevista que están satisfechos y que sus recursos les permiten alcanzar una sensación de bienestar en medio de expresiones culturales que defieren de los códigos culturales aprendidos en su país de origen. Los dos se imaginan conviviendo armoniosamente en México en el futuro, expresando sueños y proyectos a largo plazo, lo que indica un alto grado de confianza en sí mismo como producto del proceso transcultural.



## Bibliografía

Álvarez-Gayou Jurgenson, J.L. (2010/2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. México: Paidós

Arehart-Treichel, J. (2003). Depersonalization again finds Psychiatric Spotlight. En: Psychiatric News August 15, 2003 Volume 16 Page 18 © American Psychiatric Association. Consultado el 07.07.2013 en: <http://pn.psychiatryonline.org/content/38/16/18.1full>

**Allport, G.W. (1935). "Attitudes". En C. Murchison (comp.), A handbook of social psychology, vol. 2, p 798-844. New York: Russel and Russel**

Berry, J.W. (2004). **"Psychology of acculturation"**. En Pau Pérez Sales (2004). Psicología y psiquiatría transcultural. Bilbao: Desclée de Brouwer. P. 148

Boeree, C.G. (1998) Consultado el 18.07.2013 en: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/jung.htm>

Boucher, J.D. (1979). *Perspectives on Cross- Cultural Psychology*. En: Perspectives on Cross-Cultural Psychology, editors Anthony J. Marsella, Roland G. Tharp, Thomas J. Ciorowsky. New York: Academic Press

Boyesen, G. y M.L. (1987), Biodynamik des Lebens. Die Gerda Boyesen Methode. Grundlage der biodynamischen Psychologie. Essen: Synthesis Verlag

Brennan, B.A. (1993/2010). Manos que curan. México: Editorial Planeta Mexicana

Brislin, Lonner, & Thorndike (1973). Cross-cultural Research Methods. Wiley & Sons. p. 5

Damasio, A. (1994/2008). El error de Descartes. Barcelona: Drakontos Bolsillo.

Damasio, A. (1999/2009). Ich fühle also bin ich. Berlin: List Taschenbuch. p.74

Damasio, A. (2003/2009). Der Spinoza-Effekt. Berlin: List Verlag. P.40

Darwin, C.R. (1872) The expresión of emotions in man and animals. London: John Murray. 1st edition. Transcribed for John Wyhe 2002. En <http://darwin-online.uk> Chapter XIV Consultado el 18.07.13

Deutsche Mexiko Zeitung (DMZ, periódico alemán de México), Embajada de Alemania en México. Consultado el 08.07.2013

- Díaz-Loving, R. y col. (2002). Psicología Social de las Américas. Kimble, México: Pearson Education. p. 520
- Erickson, Milton H. (2005). Seminarios de introducción a la hipnosis. California, 1958. México: Alom Editores, p.50, p.19
- Erickson, B.A. (2010). Milton H. Erickson un sanador americano. México: Alom Editores
- Fernández C. P. (1989) **"Psicología social de la Cultura cotidiana"** en: Pablo Fernández (compilador) Psicología Colectiva y Cultura Cotidiana, Cuadernos de Psicología, Serie Psicosociología. Facultad de Psicología, UNAM.
- Fernández, I., Carrera, P. y Sánchez, F. (2007). "Cultura, conocimiento social y comunicación de emociones". En Morales, J.F. (Coordinador) Psicología Social. Madrid: McGraw-Hill. p.321.
- Fernández, V. M. (2007) Aspectos no verbales en la comunicación. Elementos No 66, Vol. 14, Abril-Junio 2007, p. 35 en: <http://www.elementos.buap.mx/num66/htm/35.htm>
- Fiske A.P. (2007). Structures of social life: The four elementary forms of human relations. Nueva York: Free Press. En Morales, J.F. (Coordinador) Psicología Social. Madrid: McGraw-Hill.
- Geertz, C. (2006). La interpretación de las culturas. Barcelona: Gedisa
- Geertz, C. (2007). The interpretation of cultures. Londres: Hutchinson En Morales, J.F. (Coordinador) Psicología Social. Madrid: McGraw-Hill. p. 65
- Gershon, M. (1998). The second brain. New York: Harper Collins
- Hofstede, G. (2001). Culture's consequences: Comparing values, behaviours, institutions and organizations across nations (2nda ed.). Thousand Oaks: Sage <http://geert-hofstede.html>
- Hofstede, G. (2005). Cultures and Organizations, Software of the Mind. En: <http://geert-hofstede.html>  
<http://geert-hofstede.com/countries.html>  
<http://geert-hofstede.com/germany.html> 17.06.2013)
- Jahoda, G. (1992). Encrucijadas entre la Cultura y la Mente. Madrid: Visor Distribuciones.

- Johnson, S.M. (1994). Character Styles. New York: W.W. Norton and Company
- Jung C.G. (1952). Naturerklärung und Psyche: Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge. Zürich: Verlag Zürich Rascher/La interpretación de la naturaleza y la psique, Paidós México sin fecha, Internet)
- Kaplan, H. I., M.D. (2001). Sinopsis de Psiquiatría. Ciencias de la conducta. Psiquiatría Clínica. México: Editorial Médica Panamericana. P. 668
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. New York Oxford: Oxford University Press.
- Ledoux, J. (1996/2010). Das Netz der Gefühle. München: dtv
- Lowen, A. (1985). El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter. Barcelona: Editorial Herder.
- Martínez, D. (2002). Las migraciones internacionales en América Latina y el Caribe. Ed. No. 65 mayo – agosto 2002. <http://www.sela.org>
- Matsumoto, D. (2000). Culture and Psychology. Stamford: Wadsworth. P. 271-312.
- McEwen, B. (2001) en: Ledoux, Joseph (2001). Das Netz der Gefühle; München: dtv. p.260
- Morales, J.F. (2007) (Coordinador) Psicología Social. Madrid: McGraw-Hill.
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (2012). Informe. Consultado:07.07.2013 en:<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=24678#.UdmTWY0o5di>
- Ortiz Lachica, F. (2007). Vivir sin estrés. México: Ed.Pax México
- Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Sciences* 5, p. 407-467.
- Pérez Sales, P. (2004). Psicología y psiquiatría transcultural. Bilbao: Desclée de Brouwer, p. 148, p.147
- Poniatowska, E. (2011). Leonora. México: Seix Barral

Punset, E. (2008) entrevista a Antonio Damasio en TVRedes en: Blog **Inteligencia Emocional "Emoción vs. Sentimiento" 2008** en: <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2007/11/05/emocion-vs-sentimiento/> Consultado el 20.07.09

Reeve, J. (2003). Motivación y Emoción. México: McGraw Hill Interamericana. p.442

Reich, W. (1942/1991) La función del orgasmo. El descubrimiento del orgon. Problemas económico-sexuales de la energía biológica. México: Edit. Paidós.

Reich, W. (1949/2005) Análisis del carácter. Barcelona: Paidós Surcos 5.

Robles, T. (2005). Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia. Quince años después. México: Alom Editores, p.48

Robles, T. (2006), Revisando el pasado para construir el futuro. Manual de la Autohipnosis. México: Alom Editores, p. 23

Triandis, H.C. (1995). Individualism and collectivism. Boulder: Westview Press. En Morales J.F. (2007), p. 66

Trompenaars, F. (1994). Riding the waves of culture. Understanding cultural diversity in business. Londres: Brealey Publishing. En Morales, J.F. (2007)

Villoro, L. (1982/1989). Creer, saber, conocer. Siglo XXI: México, p. 44-71

Wikipedia: ataque de pánico. [http://es.wikipedia.org/wiki/Ataque\\_de\\_panico](http://es.wikipedia.org/wiki/Ataque_de_panico). La neurona. Consultado 18.07.13

## ANEXO 1

### Cuadro comparativo entre Dirk y Annette Afectividad y recursos

Categoría		Dirk	Annette
Afectividad			
	Miedo	<p>-“... el 15 de septiembre en el centro... no es buena idea de ir como extranjero”</p> <p>-“Eres blanco de las emociones de la gente” p.7</p>	<p>-“...tienes que decir varias cosas antes de llegar al grano.. para que no te lo tomen a mal, para que no se enojen” p.2</p> <p>-“son muy amables por fuera...pero no sabes que hablen detrás de ti” p.2</p> <p>-“hay que tener cuidado a veces... por intrigas... sobre todo en el ambiente de trabajo” p.2</p> <p>-“no sé si tengo que tener miedo...que alguien me pueda hacer algo por mi manera de ser” p.2</p> <p>-“ a veces oigo en la calle hablando alemán, qué bueno son mis compatriotas...pero no les dirijo la palabra porque van a pensar...qué quiere ésta, no?” p.5</p> <p>-“no me muevo tan fácil en esta ciudad... me da miedo que me vayan a asaltar si por error llego a algunos barrios peligrosos” p.6</p> <p>-“está la gran</p>

			preocupación de que no puedo atender a mi madre por la gran <b>distancia</b> " p.6
	Enojo	- <b>"el mexicano es muy nacionalista... si no te gusta vete..."</b> p.7 - <b>"se da la culpa del desorden en el país al gringo, al extranjero"</b> p.8 - <b>"siempre necesitas un policía en el negocio que está cuidando haciendo presión"</b> p.13 - <b>"mi mujer trata de aplicar el método de la presión pero no funciona... no reacciono así"</b> p. 13	
	Compasión	- <b>"sí duele ver como dejan morir a la gente sin apoyo por la corrupción"</b> p.9 - <b>"...yo</b> estaba totalmente sacado de onda pensando en la pobre hija que se está <b>muriendo..."</b> p. 15	
	Tristeza	- <b>"Cuando hay cosas serias que uno necesita.. se acerca uno más fácil a un europeo que a un mexicano"</b> ¿??p.6 - <b>"...me doy cuenta que me falta el español y el alemán se me está olvidando"</b> p.9 - <b>"mis hijos se burlan de mi cuando hablo español... y los familiares</b> en	- <b>"con mi suegra actual..fue difícil al principio"</b> p.4 - <b>"falleció mi papá y fue triste que él nunca ha querido venir acá"</b> p.6

		<p><b>Alemania"</b>  -en la Ciudad de México todo es anónimo, nadie te conoce, nadie sabe quien eres, como <b>vives" p.16</b></p>	
	Asombro	<p>-<b>"La realidad fue distinta que las noticias que llegaron a Alemania" p. 2</b>  -<b>"Todo es nuevo" p.2</b>  -<b>"los amigos en Alemania me han dicho que he cambiado mucho" p.10</b></p>	<p>-<b>"en el trabajo tienes que insistir para que te entreguen las cosas a tiempo" p.2</b>  -<b>"tienes que ser muy amable, no debes ser tan directa" p.2</b>  -<b>"hay cosas en los mexicanos que tal vez hasta ahora no entiendo" p.2</b></p>
	Resignación	<p>-<b>"con los años de tener el propio negocio y la falta de personal capacitado me cansé un poco" p. 4</b>  -<b>"es un mal necesario estar controlando mochilas" (robo hormiga) p.12</b></p>	<p>-<b>"llegué a tener mi primer perro aquí...eso cambió todo...por eso en Alemania estaba más libre de salir de mi casa y de hacer cosas en la noche" p.6</b></p>
	Alegría	<p>-<b>"me gustó la idea de hacer algo diferente", venir a México, el gusto por lo desconocido. P.1</b>  - <b>"... en la noche... ahí uno si disfruta... no es ver la televisión sino ver amigos" p. 5</b>  - <b>"... aquí sí hay a estas horas (12 p.m.) mucha gente en los lugares, me gusta mucho más la forma de aquí que de allá" p.5/6</b></p>	<p>-<b>"la vida aquí es más libre, se siente uno menos limitado, inclusive con el clima...todo eso facilita la vida" p.7</b></p>

		<p>-“ el clima es un gran tema” p.5</p> <p>-“al salir a la provincia a hacer vacaciones...se topa uno con tanta gente amable y buena onda...los conozco, platico, tal vez comemos juntos...pero no hay compromiso alguno” p. 14 (o satisfacción)</p> <p>-“la vida personal aquí me gusta mucho, por eso sigo viviendo en el país” p.14</p>	
	Amor		<p>-“con mi suegra tenía una relación muy linda, ella me confiaba, ella quería que yo cuidara a su hijo, nos llevábamos muy bien” p.4</p>
	Satisfacción	<p>-“estaba bien aquí... y me sentía a gusto con lo que estaba haciendo” p.4</p> <p>-“quería propio negocio.. que es algo que llena” p.5</p> <p>-“si dices que eres alemán te ven más amigable” p.7</p> <p>-“la vida de allá se me hace muy aburrida...no quiero cambiar con mis amigos de allá” p.10</p> <p>-</p> <p>“económicamente...me va mejor aquí que en Alemania” p. 10</p>	<p>-“Siento que nos quieren (a los alemanes) p.3</p> <p>-“aquí voy de compras el fin de semana...puedo ir al mercado el domingo, en Alemania no podría” p.5</p> <p>-“aquí los serbios están más disponibles, puedes contar con ellos y te facilita la vida” p.5</p> <p>-“tengo una vida estable, tengo un trabajo, tengo una familia de perros y una pareja” p.7</p>
	Seguridad Inseguridad	<p>-“económicamente me conviene más decidir, yo sé exactamente qué se hace y cómo se</p>	<p>-“hay que tener cuidado con lo que uno dice... a veces me hace sentir insegura” p.2</p>



		hace" p.11	- <b>"tal vez no siempre nos quieren...nunca</b> me van a dar un trato aquí igual que ellos mismos (con el mecánico, en el mercado)" p.3 - <b>"si quiero conseguir algo.. reaccionan (los mexicanos) de cierta manera... y no obtengo la reacción que quiero...como es posible que no me entendiste si estoy hablando en español"</b> p.8 - <b>"...no sabes si tienes que saludar de beso o no o como lo hago... lo quieran o no lo quieran"</b> p.9
	Hastío	- <b>"allá tu sabes la vida es así...hasta que te mueres y para mi este camino no es viable"</b> p.4 - <b>"mucha energía se gasta en cosas que normalmente no deberían ser así"</b> p.13	- <b>"como he estado siempre con latinos... más o menos me acostumbro...pero ciertas reacciones son ridículas (celos)"</b> p.4
	Impotencia	- <b>"es una impotencia...si uno no puede decir lo que realmente quiere decir, defenderse de una injusticia"</b> p.9	- <b>"allá las mujeres somos más libres"</b> p.4 - <b>"me siento limitada porque me da miedo perderme en la ciudad"</b> p.6 - <b>"no tengo tantas vacaciones aquí, no tengo tanto tiempo, eso también me limita"</b> p.6 - <b>"sigo teniendo sueños...pero lo que necesito no lo tengo...entonces es</b>

			<p>difícil" p.7</p> <p>-“hay otras cosas que me gustaría hacer y que todavía no he logrado” p.7</p> <p>-“aunque hable español...lo que digo no llega” p.8</p>
	Rencor	<p>-“te están viendo como bicho raro... no entienden... (porque te fuiste)”</p> <p>-“...todos dicen ser amigos... pero si le pides apoyo real...” p.6</p> <p>-“...si hay algún problema muy rápido sale... eres extranjero” p.8</p> <p>-“hay que saber contestar para defenderse” p.9</p>	<p>-“siento que tenían miedo de que esta extranjera les iba a quitar algo (económicamente que antes les daba su hijo)” p.4</p>
	Desconfianza	<p>-“tienes que escoger muy bien quien realmente es amigo” p.6</p> <p>-“la confianza la tengo o no la tengo... no incluye la nacionalidad” p.7</p>	<p>-“no debo de confiar en muchas personas en que me gustaría confiar, no?” p.2</p> <p>-“donde los precios no son tan fijos tienes que poner mucha atención para que no te engañen” p.5</p> <p>-“no estaba acostumbrada de saludar de beso... además a cualquiera...era medio raro...muy atrevido.. no me agradaba” p.9</p>
	Decepción	<p>-“pasa una dos tres veces que la gente te prometa algo y no cumple... ya sé que no espero nada” p.6</p> <p>-“De los 20 años que</p>	

		<p>ya tengo aquí son tal vez 2 o 3 mexicanos <b>que considero amigos</b>" p.6</p> <p>-<b>"...me doy cuenta que me falta el español y el alemán se me está olvidando"</b> p.9</p> <p>-<b>"haces clientes con facilidad pero también con facilidad los pierdes"</b> p.11</p> <p>-<b>"la relación empleado-dueño de empresa está muy echado a perder aquí"</b> p.12</p> <p>-<b>en las mudanzas "hoy en día no voy a ayudar, pero tampoco pido que me ayuden."</b> P. 16</p>	
	Lástima Pena	- <b>"siempre espero que la historia que escucho no sea verdad...sería terrible"</b> p.15	
	Soledad		<p>-<b>"siempre me voy a sentir como extranjera, nunca me van a decir que soy igual a todos"</b> p.3, p.5, p.5</p> <p>-<b>"en la familia de él me sentía más como foránea cuando había fiestas y comidas, no me sentía muy integrada"</b> p.4</p> <p>-<b>"amigos no veo... los de allá no vienen para acá..."</b> p.7</p>
	Nostalgia		- <b>"...aprecio más mi patria que antes... ya significa más para mí... ciertas cosas las recuerdo"</b> p.4

			<p>-“ me dan ganas de preguntar a los turistas alemanes de dónde son o que hacen aquí, con la emoción de que <b>hablen mi idioma...de repente se pone uno nostálgico” p.5</b></p> <p>-“<b>un día quiero estudiar homeopatía, naturismo, tener más tiempo, hacer un asilo para perros, tener un terreno muy grande y un rancho” p.7</b></p> <p>-“<b>me hace falta la nieve de repente e ir a esquiar...siempre lo pienso” p.8</b></p>
Recursos			
	comunicativos	<p>“se tarda uno unas semanas para tener <b>una base del idioma” p.2</b></p> <p>-“uno trata de <b>expresarse...con señas, repitiendo, describiendo...” p.9</b></p> <p>-“<b>conozco a la gente platico con ellos, tal vez comemos juntos” p.15</b></p>	<p>-“<b>no debes de ser tan directa, tienes que decir varias cosas antes de llegar al grano” p.2</b></p> <p>-“<b>Yo estaba hablando español con mi marido mucho antes, ciertos modismos aprendí desde allá, eso de moverme en otro idioma no me cuesta mucho trabajo, hablo italiano y francés” p.3</b></p>
	ideológicos	<p>-“<b>quería propio negocio.. que es algo que llena” p.5</b></p> <p>-“<b>la forma de respetar en México es algo muy distinto” p.13</b></p>	<p>-“<b>cualquier lugar es un reto” p.1</b></p>
	emocionales	<p>-“<b>no me sentí sólo” p.3</b></p> <p>-“<b>no tomo en serio lo que me dicen” p.8</b></p> <p>-“<b>el cliente me exige,</b></p>	<p>-“<b>en Alemania toda mi familia estaba a 500 km, por este lado el cambio no fue muy</b></p>

		<p>los que me rentan el lugar quieren su dinero a la hora, yo necesito presionar a los empleados para que <b>cumplen</b>" p.14</p> <p>-<b>"uno tiene después como una piel gruesa, ya no te dejas afectar"</b> p.15</p>	<p>drástico porque siempre <b>estaban lejos"</b> p.1</p> <p>-<b>"en español es más fácil expresar mis emociones"</b> p.8</p>
	adaptativos	<p>-<b>"no tuve contacto con europeos.. para aprender el idioma y entender a la población"</b> p.2</p> <p>-<b>"me compré un fax"</b> p.3</p> <p>-<b>"pasa una dos tres veces que la gente te prometa algo y no cumple... ya sé que no espero nada"</b> p.6</p> <p>-<b>"la policía no apoya... pero hay que escoger a donde uno va, así uno puede evitar una gran parte del riesgo"</b> p.8</p> <p>- adaptación al robo hormiga p.12</p> <p>-<b>"puedo diferenciar muy bien que es mi vida personal y que es mi vida laboral"</b></p>	<p>-<b>"estuvimos viviendo con un amigo y luego rentamos un cuarto amueblado que fue bien chistoso"</b> p.1</p> <p>-<b>"el cambio para mi era menos pesado que para mi esposo"</b> p.2</p> <p>-<b>"la familia de mi esposo actual me está aceptando más, ya no me ven tan rara."</b> P.4</p> <p>-<b>"no he tenido sueños muy precisos... fue un gran cambio en el trabajo y manera de vivir aquí"</b></p>
	cognitivos	<p>-<b>"explicando (a su familia) ... que yo estaba a gusto con lo que estaba haciendo, cada quien busca su propio camino"</b> p.4</p> <p>-<b>"Uno aprende y sabe tomar decisiones... ubicar a la gente..."</b> p.7</p> <p>-<b>"...no tomo en serio"</b></p>	

		<p>que me dicen...falta de educación, malas experiencias de los mexicanos en los <b>últimos 500 años</b>"p.8</p> <p>-<b>"si uno no puede expresarse hay malos entendidos"</b>p.9</p>	
	sociales	<p>-<b>"se enteraban los amigos que estábamos en el país y el viejo patrón"</b> p.3</p> <p>- al año de haber regresado a México conoció la madre de sus hijos</p> <p>-<b>"...en la noche..ahí uno si disfruta... uno ve amigos, uno sale, uno llega tarde a la casa..."</b> p.5</p> <p>-<b>"no me comprometo mucho ir con los amigos a algo muy importante porque sé que todo es superficial y así lo manejo"</b> p.13</p>	- <b>"a través de un amigo conseguí un trabajo aquí en México"</b> p.1
	económicos	<p>- al año de haber regresado pone su propio negocio</p>	- <b>"venimos en el otoño de 96 y empecé a trabajar"</b> p.1 <p>-<b>"si no viajo a Europa, viajo aquí en el país que también es bonito"</b>p.6</p>
	empresariales	<p>-<b>"aquí hay mucha gente no capacitada, por eso el cliente siempre busca nuevos proveedores, entras al mercado haciendo un producto mejor que la competencia"</b> p. 11</p> <p>-<b>"hay más</b></p>	

		<p>oportunidades en el <b>negocio” p.11</b></p> <p>-“<b>claramente el jefe decide que se hace y como se hace” p.11</b></p> <p>-“<b>cuando un empleado capacitado toma decisiones no sale mal” p.12</b></p> <p>-“<b>pongo por escrito lo que dice el empleado en la entrevista y después le demuestro que estaba de acuerdo” p.13</b></p>	
	creativos	<p>-“<b>uno escoge y pone en la báscula las cosas a favor y las cosas en contra, las cosas a favor son más, entonces ya está la decisión” p.14</b></p> <p>-“<b>mi naturaleza es correr riesgos, me gusta” p. 15</b></p> <p>-“<b>hicimos una caja fuerte para préstamos” p.15</b></p> <p>-<b>humor “varias veces asaltado, robado, todo y todavía sigo queriendo a México” p.16</b></p>	<p>-“<b>aquí surgió lo de los perros, llegué a tener mi primer perro aquí” p.6</b></p>
	físicos	<p>-“<b>sigo haciendo mucho deporte... andar en moto, el paracaidismo, jugar squash, ir a nadar.”</b></p>	

## ANEXO 2

### **Entrevista con Dirk, migrante alemán, 44 años, 20 años en México. Viernes 15.02.2013 de 21.10 a 22.14 horas en su negocio.**

*A Me quieres contar cómo llegaste a México, cuántos años tienes aquí y cómo decidiste venir a México?*

B Bueno la decisión... yo hice mi Maestría "Bäckermeister" en la Handwerkskammer en Düsseldorf y ahí buscaban un panadero para México para una empresa suiza...para pan de centeno...entrevistas con un headhunter en Frankfurt y después de varios pasos y un fin de semana aquí en México para conocer, y la decisión fue aceptar el trabajo. Firmé un contrato de dos años...terminé mi curso allá de la Maestría y el veintitamos de junio de 92 me mudé para acá con una novia alemana y un conejo en el equipaje.

*A Aha... Y porqué México?*

B Yo desde chiquito quería salir... no tenía... yo necesito bastante "input" para no aburrirme... siempre era la idea de hacer algo diferente...y cuando se dió esto de la panadería aquí en México me gustó la idea..cumplí con el contrato de dos años.... pero después me regresé otra vez a Alemania porque había muchos detalles aquí en México que no me gustaron, pero de regreso allá también ya ví que tampoco es tanto como uno se lo imagina.

*A Y cómo era tu vida allá en Alemania antes de venir por primera vez a México?*

B Trabajando de panadero allá...

*A Y la vida cotidiana allá.. el tiempo libre...?*

B Pues...normal...cómo es el tiempo libre en Alemania...no me acuerdo...mucho deporte... uno siempre anda siempre con los amigos... a los 16 empecé a hacer mi Bäckerlehre..de aprendiz...después de este tiempo tenía que ir al ejercito para hacer la Bundeswehr... y después trabajé de panadero.. se necesitan creo que 3 años de práctica para poder inscribirte en la maestría...

*A Sí cómo tres años.*

B Si pues una vida normal...digo yo...pero sí siempre con la idea de hacer algo diferente...me gustó siempre lo desconocido.. no solamente para viajar...sino los retos en la vida de hacer algo nuevo... de no quedarte ahí a este nivel...donde uno está...



*A Y la decisión de venir a México era por lo del trabajo..*

B Exactamente... nada que ver con México..Yo sabía muy poco de México...no hablé ni una palabra de español sino todo esto ya fue durante los siguientes meses cuando yo ya sabía que había firmado el contrato...ahí fue cuando empecé a prepararme... a leer algo de la historia del país...empezar a aprender el idioma...leer mucho sobre la quiebra de México. Pero las noticias que llegan a otros países como que son muy distintos a lo que es la realidad no?..Entonces realmente llegando aquí... fue cuando uno empieza a darse cuenta no?..

*A ¿Y cómo era esto para ti llegar aquí, qué era lo que te imaginabas de México y cómo era tu vida cuando llegaste aquí, cómo era la realidad?*

B Ehem...pues las primeras semanas se siente como vacaciones, todo es nuevo, olores, ruidos, la diferencia de la sirena de la policía, no?, o los bomberos, hay muchas cosas que llaman la atención al principio...pero eso son semanas... ya llega la vida normal rápido se acaba lo de las vacaciones...ya es la vida normal... de pararse en la mañana de ir al trabajo pasar tus tiempos libres en el centro...de ir a los parques...todo lo que ofrece la ciudad...

*A Y cómo te sentías aquí, cómo era esto para ti, la vida tan diferente que en Alemania?*

B Mmmh me concentré mucho en mi trabajo y sí vine con mi novia alemana...entonces ya eramos dos...no es tan difícil como venir aquí solo... los primeros años no tuve contacto con europeos pero no conocí ni uno...no tenía contacto con la embajada...o con el club alemán no lo busqué... sino el trabajo me llenó tanto que fue suficiente y creí que era lo más fácil para mi para aprender el idioma y para entender como piensa la población...

*A ¿Y cómo te sentías con el idioma, al principio como era esto tu vida familiar en Alemania y tu vida familiar aquí con tu pareja, tu novia, había algún cambio? ¿Sentías cambios?*

B Claro en la casa seguíamos hablando alemán...pero todo lo demás era en español y más que nada como en el trabajo luego luego tenía varias personas a mi cargo tenía que explicarles y lo más importante como números o algo o algunos verbos me los pegaba en la pared cuando estaba trabajando para lograr recordarlas. Pero no fue tan difícil, yo creo que uno se tarda unas semanas para tener una base del idioma después me inscribí en varios cursos, había antes una escuela en la Zona Rosa donde dieron cursos en español...sí para aprender bien lo del alemán.

*A Y después estuviste en Alemania y decidiste otra vez regresar a México?*

B Terminé el contrato de 2 años, me regresé a Alemania, la novia alemana ya no quería vivir aquí, no le gustaba, mucho desorden a ella le gustaba más una vida más organizada, más segura, más tranquila. Pero después de un tiempo hicimos vacaciones en Cancún, se enteraban los amigos que estábamos en el país, nos vimos y se enteró sobre los amigos el viejo...como se dice...donde trabajé...el dueño de la fábrica

*A ¿El patrón?*

B Aha, ya no era el suizo con quien firmé al principio del contrato sino se vendió la panadería al Globo a la cadena de pastelería. Se van y se vende el rancho con todo y animales así al Globo. Y ellos se enteraron que estaba otra vez aquí y me buscaban y ahí me ofrecieron otra vez trabajo que finalmente acepté y estaba pronto de regreso pero ya esta vez solo solo.

*A ¿Solo? ¿Sin la novia?*

B Sin la novia y sin conejo

*A Sin novia y sin conejo...jaja Qué pasó con el conejo?*

B Era el conejo la mascota de la novia.

*A Aha. Se quedaron los dos ahí.*

B Las dos conejas se quedaron ahí sí.

*A ¿Y cómo era esto para tí vivir solo?*

(Se despide una empleada)

C Hasta mañana!

*A Hasta luego!*

B Ehem...no... yo me puedo enfocar bien a lo que estoy haciendo y no necesitaba...no me sentí solo... en cuestión de falta la familiares o de amigos. En esta época también todavía era más difícil todavía la comunicación. Internet, mails todavía no existía y yo era supermoderno porque me compré un fax. Porque el correo se tardó 2 semanas y muchas veces ni llegaba. Entones lo del fax ya fue un método mucho más rápido y fácil de comunicarse, pero no...no tenía esto de sentirme extraño.... (se despiden sus hijos de él y le dicen buenas noches).

*A No importa... Tschüs...Ah y tu familia tus hermanos y tus papás se quedaron allá?*

B Bueno solamente existía o existe la mamá y una hermana, esto era la familia...mi papá se murió hace muchos años atrás. Pero yo siento que fue mucho más difícil para ellos... porque ellos siempre me preguntaron el "por qué" y cuándo regreso y si me gusta y cosas de los que yo nunca me entendí. Nunca pensé en esto. Para mi ya era tan normal trabajar aquí..no.. y cuando regresé aquí como un año después ya conocí a Aidé, los hijos, empezamos con el propio negocio. Entonces para mi nunca era tema de pensar en regresarme. Finalmente con los años ya de tener el propio negocio y la falta de personal capacitado me cansé un poco y estaba pensando que me gustaría jubilarme. Pero finalmente no se logra así de fácil no?...Cuando uno se jubila ya es así para ya no trabajar... y a esa edad todavía no... es muy...todavía falta.

*A Aha. Y..entonces tu sentías que para tu familia en Alemania era más difícil que para ti?*

B Sí yo lo escuché de los comentarios de ellos...no?... que no entendían por qué alguien se va tan lejos y no se queda en su propio país. Para mi eso no, nunca me ha ido a la mente porque lo hice...o si yo no lo hubiera hecho... No, estaba bien aquí y para mi aquí estaba tomada la decisión. Y internamente en el momento en que ya había tomado la decisión me sentía a gusto con lo que estaba haciendo.

*A Y para tí como era eso... que te decía tu familia a dónde te vas ...por qué estás tan lejos... ?*

B Tratando de explicar no?... con que todo lo que hace uno le encuentra cosas a favor y cosas en contra...y que yo estaba a gusto con lo que estaba haciendo...que eso era mi vida y yo siento que eso es normal no?...que cada quien busca su propio camino...no quería decir que uno se busca cambiar de los familiares...pero simplemente esto es una consecuencia...no?...que estoy lejos pero con el tiempo más fácil de tener contacto.

*A Y...y la relación cambió con tu familia...desde que...?*

B No claro que sí no? cambia... te están viendo como bicho raro...no entienden...menos cuando hay noticias negativas de los medios en alemán. Entonces ellos no entienden el por qué no? y mucho menos entienden el por qué...si lo ven así como son los alemanes con todo lo que tiene que ver con seguridad. De respetar algo que trae desorden no entienden que alguien desde decisión libre busca esto. Allá tu sabes la vida es así...empiezas a trabajar normalmente...sabes cuánto ganas...te puedes comprar tu casa...pagas tu

crédito.. y ya esperas a que te jubilas y ya tienes 65, 67 años...hasta que te mueres y para mí este camino no es viable yo no quería esto. Aún si hay desorden..prefiero esto...pero no aburrirme....

*A Y esto cambió cuando llegaste a México?*

B Ja Ja, aquí esto es mejor, aquí encuentras...como está la situación...quería propio negocio...es todavía otro reto más aquí... que es algo que llena...no es tan fácil..sí.

*A ¿Cómo es tu vida cotidiana aquí? Con tu familia, con tu negocio?*

B Ehm.. Sigue absorbiendo mucho tiempo el negocio, son muchas horas cada día que uno pasa en esto...tiempo libre normalmente en la noche..pero ahí uno sí disfruta...no es ver la televisión sino uno ve amigos, uno sale, uno llega tarde a la casa..en muchos lugares en Europa eso por lo menos en mi ciudad no es así, a las seis de la tarde ya se acabó todo, ya nadie sale a la calle, mientras que aquí es cuando empieza la vida y más los fines de semana. Ahí es cuando uno trata de salir de la ciudad.

*A Y que quieres hacer en tu tiempo libre cuando estás con tus amigos.*

B Sí, disfruto el tiempo con los amigos, las pláticas con ellos, claro muchas veces se toma también algo de alcohol, el ambiente está muchas veces muy relajado como de fiesta, sigo haciendo todavía mucho deporte, me gusta andar en moto, me gusta el paracaidismo, me gusta jugar el squash, ir a nadar.

*A ¿Todo esto, en Alemania lo hacías también? O esto lo practicas nada más aquí?*

B Sí eso de la motocicleta o tengo desde allá, el paracaidismo es algo nuevo que a penas tengo pocos años que lo estoy practicando, eso de hacer deporte desde niño me gustó todo el tiempo lo estoy buscando y no me siento bien si no hago nada.

*A ¿Y tu vida familiar la sientes diferente aquí y allá?*

B Si es diferente porque antes era papás, hermana y tíos y aquí de repente tener su mujer, tener hijos, claro que sí es algo, por eso no lo puedo comparar ahora.

*A ¿Y la dinámica familiar, las relaciones familiares...?*

B Una gran diferencia que veo es eso del horario no? Qué allá en Alemania ya en la tarde la gente regresa del trabajo, hace todavía algunos quehaceres como las

compras en el supermercado en el camino a su casa y ya... se ven las noticias y la gente va temprano a la cama. Mientras aquí...no sé...son pocas noches que me duermo antes de las 12 de la noche. No sé si soy raro yo pero siento que en general aquí sí hay a estas horas todavía mucha gente en los lugares porque puedes ir a comer o salir.

*A ¿Y esto tu lo sientes muy diferente aquí que en Alemania?*

B Sí y me gusta mucho más la forma de aquí que allá. ¿El clima es un gran tema, verdad?

*A ¿Y cuando interactúas aquí con tu familia y con tus amigos sientes una diferencia con Alemania?*

B Sí...la relación con amigos aquí hay que separar un poco si son mexicanos o si son extranjeros.

*A ¿Podrías describir esto un poco?*

B Ehm...empezamos con los mexicanos...ehhh mucho verbal.. pero atrás hay muy poco. Donde sabes que tienes que escoger muy bien quien realmente es amigo. Todos dicen que ser amigos pero se trata de cosas "light"o "relaxed" Ja, donde uno puede ir a festejar o hacer cosas del tiempo libre, pero cuando les pidas apoyo real, apoyo que también al otro, al amigo le cuesta, no económicamente le cuesta esfuerzo, le cuesta el tiempo o algo, entonces ya hay de repente muy pocas personas que realmente son amigos. ¿No? Entonces hay muchos conocidos y pocos amigos.

*A ¿Cómo te hacía esto sentir cuando lo experimentabas?*

B Ehh, uno aprende no? Pasa una dos tres veces que la gente te prometa algo y no cumple y entonces llega rápido el momento donde dices, ya sé que no espero nada. Y si verbalmente te ofrecen algo, uno dice a pues sí muchas gracias, pero ya procesándolo uno sabe que es verbal, que son frases amables ..pero sin fondo no? No hay algo atrás. Y yo con los amigos europeos una parte...vienen... una gran parte viene de los que vienen para acá viene porque huye de algo de su país. Que tienen arreglos, que le busca la policía o problemas familiares..no sé algo que ya no les permite de estar allá en su país, vienen para acá y se pierden. Y la otra parte ya están aquí porque ya encontraron una pareja, porque se casaron y tienen su familia o porque encontraron un mercado donde pueden hacer su negocio. Y entonces están trabajando.

*A ¿Y la relación con ellos es diferente que con los mexicanos?*

B Sí, sí es diferente. Cuando hay cosas serias que uno necesita, creo que se acerca uno más fácil a un europeo que a un mexicano. De los 20 años que ya tengo aquí en el país son tal vez dos o tres mexicanos que yo considero como amigos, en el sentido de que sé que no están solamente en el momento que hay pachanga sino también cuando hay algo que resolver.

*A ¿Y eso tiene una relación con tu vida familiar?*

B No, no creo. No, simplemente uno aprende y sabe tomar decisiones, y desde el principio hay que escuchar muy bien que te dice la gente y ya los ubicas, en que cajón los pones, que esperas de ellos y que no...

*A ¿Y es fácil expresar tus emociones? Con los mexicanos, con los europeos?  
¿Con tu familia?*

B Emociones...hmm...creo que eso depende de la confianza que uno tiene no? Yo creo que la confianza se hace con los años... pero ahí no incluye la nacionalidad, la confianza la tengo o no la tengo.

*A ¿Y que experimentas en general con esta sensación de ser emigrante, de ser extranjero aquí? Cómo es, es una sensación especial o cómo te sientes acerca de ser alemán aquí en México?*

B En general, los alemanes creo que están bienvenidos en la mayor parte de los países del mundo, no?, tienen ya un crédito, no, cuando vienes a un lugar o aquí hablando de México y dices que eres alemán, ya te ven con más ehh, más amigable que, por ejemplo a alguien de los Estados Unidos de América. Pero sí, el mexicano es muy nacionalista, siempre sale esto de "si no te gusta vete", o insultos, me ha pasado muchas veces más que nada en cuestión de negocios..

*A Has sentido discriminación o...?*

B ¡Claro que sí! Sí, sí, una vez me metí un 16 o fue el 15 de septiembre en la noche ahí al centro, pero fue un desastre, la gente sin respeto, no es buena idea de ir como extranjero ahí al centro....

*A ¿Sentías...ehh?*

B Sí no te dejaban en paz, te echaron porquerías, espuma,... sí uno es blanco de la multitud.

*A ¿Y tu sentías que esto era porque tu te ves diferente?*

B Ah, claro que sí.

*A ¿No porque así es con todo el mundo?*

B No esto fue con los pocos extranjeros que andábamos ahí, sí eres blanco de... no sé... de los emociones de la gente... apoyado por la política.. no?... el desorden en el país...entre se da la culpa... lo tiene o sea el gringo...o el extranjero. Es fácil, no?, de hacerse ahí de la responsabilidad...

*A ¿Y tu sentiste eso en algún momento de manera directa..hacia tí?*

B Sí, sí el mexicano en si es muy nacionalista.....sale siempre del fondo..no?...si hay algún problema muy rápido sale esto... que ja eres extranjero...

*A ¿Cómo...que tipo de... cómo algo desagradable?*

B Claro que no se siente agradable...pero...pues yo lo pongo...bajo la escama de falta de educación...eh..yo sé que no hago mal...que trabajo, que pago mis impuestos...ja..entonces no hay razón de estar en contra mió...entonces no lo tomo en serio lo que me dicen...falta de educación más que nada y mezclando esto con malas experiencias de los mexicanos en los últimos 500 años...que les ha pasado.. pero aquí no le dan solución al problema... simplemente es como deshacerse de, de coraje de lo que ha pasado.

*A ¿Y cómo es esto para ti en este momento, cuando estás expuesto a una situación así?*

B Ehhm no se siente bonito pero no me afecta porque te digo que yo sé que no estoy haciendo mal que no estoy aquí aprovechándome de nadie y de nada y en consecuencia yo sé lo que ellos me dicen no tiene razón, no tiene nada, con que pueden confirmar lo que dicen, en consecuencia a mí no me afecta.

*A ¿Y has sentido seguridad o inseguridad aquí en México?*

B...ehh las veces que he sentido la necesidad de visitar la policía en momentos de accidentes o...no?...del tráfico...o que nos han asaltado en el negocio....sí se ve la incapacidad de las autoridades. Entonces seguridad en la cuestión de que uno tiene ahí a la policía como apoyo...eso no es. De esto hay que estar consciente. Pero también por otro lado yo participo en la vida diaria de la gente y tampoco es así que cada rato uno es asaltado. Simplemente hay que escoger a donde uno va y que uno hace y con estas decisiones uno puede evitar una gran parte del riesgo.

*A ¿Y aquí supongo que todos se conocen y se cuidan entre sí... aquí en el negocio y cerca del negocio?*

B Sí, no?, por ejemplo aquí al lado los tacos, hay bastante gente, eso es la guardia en la noche, no creo que no podría tener un negocio sin cortina como lo tengo ahora, si no estuvieron los tacos abiertos durante toda la noche. Pero digo que la autoridad que debe normalmente cuidar a la población... esta parte no existe. Muy corrupto... siempre más que nada eso de la corrupción... y la falta otra vez de educación para entender que es el trabajo que ellos deben de cubrir..ehem... sí duele ver como dejan a gente que les quita la vida (se les va la vida) sin apoyo, en un posible recaudar dinero para cubrir los costos, para ellos mismos al nivel de policía en la calle repartiéndolo hacia arriba con los jefes...

*A ¿Hmm sí, y el idioma te afecta de alguna manera, el cambio de idioma te ha afectado al principio o... cómo es ahora?*

B Sí, yo sentí muy rápido que no se puede explicar bien lo que quiere si te faltan palabras, no?, Es algo muy muy importante, de poder hablar bien expresarte y para decir exactamente que esperas del otro. Ehem.. y cuando me preguntan ah y dónde aprendiste español, yo muchas veces contesto, defendiéndome de mi mujer y no es broma, sí ella es bastante ehh... cómo se dice..y... hay que saber contestar para defenderse...eh entonces... Y ja hoy después de tanto tiempo me doy cuenta que me falta español, que no he terminado todavía de aprender, todavía hay verbos que no conozco o palabras que no puedo usar. Yo por otro lado el alemán ya se me está olvidando, como no lo estoy utilizando tan frecuentemente, ya hago muchos errores, en la gramática, mi maestro de la escuela me escucha hoy y diría... qué pasó. Sí claro después de 20 años empiezan los errores...

*A ¿Y cómo era esto para tí en los conflictos con tu mujer..no poderte expresar de manera como tu querías...Cómo te sentías?*

B Sí, es una impotencia, no?... si uno no puede decir lo que realmente quiere decir...querer defenderte de una injusticia...o dar una explicación de algo.. si no encuentras las palabras... y sientes que la contraparte no entiende....pero bueno, es algo lógico también..no? Si uno no puede expresarse hay malos entendidos.

*A Bueno y hay otras formas de expresarse también..*

B Pues uno trata simplemente con señas y repitiendo, y describiendo y buscandolo hoy día también en el traductor. Antes era el Langenscheidt... el...como se llama... diccionario...

*A Sí el Langenscheidt, el Oceano...que es más económico.*



B No lo conozco.

*A Aquí en México trabajan juntos, es lo mismo.*

B Y hoy día simplemente en el internet, más fácil.

*A Sí más fácil.... Y cómo es esto para ti que sientes que vas perdiendo tu idioma o que te cuesta más trabajo que antes de expresarte?*

B Lo más chistoso es que mis hijos se burlan de mi. Ahí tengo algunas palabras y ellos están muertos de la risa...cuando escuchan mis palabras mal pronunciando algo pidiendo en alemán..... Más que nada los familiares en Alemania, de vez en cuando me escuchan... se quedan pensando y ya entiendo yo.. que algo estaba mal.

*A Cómo es tu contacto ahora con tus amigos y tu familia en Alemania?*

B Ehemmm pues amigos ya no son, verdad? Si uno no participa desde veinte años en su vida también son simplemente conocidos. Para ser amigos se requiere de mucho más tiempo conjunto. Si hay gente con que uno se entendía muy bien hace 20 años y hoy en día en una plática por teléfono se siente luego luego el chispazo..que todavía está la conexión, no? Ehem, pero finalmente ya no sabes nada de su vida y al revés tampoco, ellos no se imaginan como es la vida aquí. Algunos han venido a visitarme. Pero sí, el contacto es realmente poco, no? Empecé en los últimos años otra vez un poco a través del Internet, con facebook, que dicen uno, que cuenta uno ahí con compañeros de la escuela con los que desde 20 años no había contacto. Y lo que todos me han dicho es que soy alguien muy diferente, no dicen ya no eres el mismo como en la escuela, has cambiado mucho.

*A ¿Y como es esto para ti...que has cambiado en que sentido...cómo lo sientes tu?*

B No sé, me siguen hablando así que creo que el cambio no fue tan malo, no?, pero lo que yo busqué, no?, salirme del país, de desarrollarme, de encontrar otras cosas en la vida, viendo a mis amigos yo entiendo son ellos los que se quedaron ahí, puros encerrados, ellos no...no..... la vida allá se me hace muy aburrida... y en consecuencia los amigos o conocidos de allá, la vida de ellos, pensándolo...es por que no quiero cambiar con ellos.

*A ¿Y cómo sientes tu forma de vida distinta, aquí? Sientes que estás realizando tus sueños, lo que tu querías?*

B Ehm, bueno hablando económicamente..... creo que sí me va mejor aquí que en Alemania. Por que el negocio que tengo aquí, en Alemania no tendría posibilidades, no? Allá abriendo un restaurante... nadie hace dinero con un restaurante allá. Teniendo una panadería... yo creo que... no quiero mentir ahora..eran 8 o 10 amigos que... estaban haciendo conmigo la maestría de pan... que abrieron un propio negocio. De estos 8 o 10...eh...sobrevivieron dos con su propio negocio. todos los demás cerraron porque la presión económica era demasiado. Y los dos que siguen con el negocio son los que recibieron la panadería como herencia de parte de sus papás. No, no creo que tendría.. por lo menos no en esta forma... propio negocio allá en Alemania. Aquí porque hay mucha gente no capacitada, por eso el cliente siempre busca nuevos proveedores. En Europa entran en el mercado ya solamente sobre el precio, no?, ya todos ya tienen personal que saben lo que hacen, todos tienen maquinaria ya muy avanzada, entonces no puedes buscar ahí nuevos clientes porque tu de repente haces un producto que es mejor que la competencia. Solamente puedes venderle más barato, pero los precios ya están tan justo calculado que en el momento de bajarte el precio, el precio ya no...ya no hace ganancia.

*A Y tu sientes que eso aquí es más fácil?*

B Sí, sí.

*A Tienes más oportunidades en el negocio?*

B Más oportunidades en el negocio, pero alcanza siempre para sobrevivir...ja... si haces clientes con facilidad pero también con facilidad los pierdes, porque los panaderos no supieron hacer...,que falló el suministro eléctrico... que no tenías luz,...bueno siempre hay muchos inconvenientes que hacen variar la calidad del pan. Y creo que nunca se va a solucionar, por lo menos no a mi nivel, al negocio que yo tengo, no? Ya más hacia industria, ahí tienen entonces sus plantas de luz, tienen sus programas de capacitación para la gente.. sí se podría...pero necesita uno otro nivel, no con veinte o treinta empleados.

*A Y tu relación como jefe con tus empleados, cómo te sientes ahí...poniéndote de acuerdo con ellos, logrando tus metas...?*

B Ehhhm trabajar en equipo aquí no funciona, la gente no lo entiende, no? Tienes que actuar como jefe, así... muy, eh ordenando lo que tu quieres, no puedes aceptar ahí propias ideas de los empleados porque siempre está mal entendido eso, que tal vez a corto plazo funciona pero a largo plazo entonces ya entra la idea, ah entonces puedo hacer lo que yo quiero. Siempre nos ha llevado aquí en la empresa a problemas. Claramente el jefe decide que se hace y como se hace y el empleado tiene que responderte. Después de 14 años de tener propia empresa he llegado a eso que doy muy muy poco margen a los

empleados de tomar propias decisiones porque económicamente me conviene más de decidir yo exactamente qué se hace y cómo se hace.

*A ¿Si no las cosas no salen como tu quieres?*

B Se pierde el dinero aha, porque digo... si, no es el propio empleado que entonces se inquieta con sus ideas, entonces muchas veces son los familiares que están ahí también...

*A De los empleados?*

B Aha sí, los familiares de los empleados que entonces ...ehh...meten cuchara y influyen a los empleados, no?...diciendo..."No, por qué haces esto, no lo hagas, que él se llena la bolsa con dinero, y tu eres el pobre o la pobre que está sufriendo y gastas ahí tu tiempo...". La relación empleado - dueño de empresa está muy echado a perder no?...aquí.

*A ¿En Alemania cómo lo describirías?*

B Mira, nunca he tenido propio empresa con treinta empleados ahí en Alemania, entonces está muy difícil de compararlo, pero donde yo he trabajado como empleado ahí sí era más un ambiente familiar. En la panadería donde trabajé yo siempre me sentía parte de, podría tomar mis decisiones en muchos lugares y eso no era algo muy atrevido mío sino era buscado por el dueño mismo. Cuando un empleado capacitado toma sus decisiones no sale mal. Pero si tienes gente que...híjole... falta de capacitación laboral, falta muchas veces de educación desde la familia no?...entonces...

*A ¿A qué te refieres con lo de la educación?*

B Ehh por ejemplo un gran problema es de no poder decidir qué es tuyo y qué el mío, no? Eso lo veo muy frecuentemente aquí...ja... que se llevan cosas a la casa y no se... no se clasifica como robo... sino simplemente "yo lo quería" o "se me antojaba" o "lo necesitaba" ..ja... Entonces eso creo que esto es un problema de la casa no? donde educa la mamá a los hijos de hacer bien no?...que hay cosas que son de los niños y hay cosas que son de otra gente, y que es de otra gente ahí empiezas a aceptarlo no? Entonces uno llega a esto de estar controlando mochilas, cosas impensables no? allá en Alemania no? Si a mi me hubieran revisado mi mochila como que me hubiera sentido muy indignado... Pero aquí sí es un mal necesario... porque eso que se llama... ehh... robo hormiga...aquí es algo impresionante.

*A ¿Y como te hace sentir eso?*

B Ehhem yo lo sé que lo tengo que hacer para que sigue funcionando mi negocio normal, no? No me gusta pero sí es algo necesario. Y exigir puntualidad...ja... mientras a mi me exige el cliente que yo necesito entregar el pan a cierta hora no? claro que tengo que exigir entonces a mi empleado que se presenta a cierta hora a trabajar. Siempre la plática con los empleados nuevos era "yo te ofrezco tal dinero por tal trabajo, y tal trabajo incluye hora de entrada, hora de salida, qué tienes que hacer, cómo lo tienes que hacer y si tu no tienes que venir cada día de pago conmigo y negociar cuánto te pago, entonces no quiero cada día negociar contigo a qué horas entras o qué tienes que hacer. Y sí todos dicen de estar de acuerdo pero como pasa el tiempo, muchas veces, como que, muchas veces se ven solamente los propias cosas que están a favor pero no en contra, no? Entonces ya hasta hoy en día lo pongo por escrito o de vez en cuando es posible grabando la entrevista y entonces si pudiera el empleado escuchar, esta es la entrevista y escucha aquí dices que sí estás de acuerdo, y porque ahora dices que no.

*A ¿Pero entonces ya has encontrado una forma como organizar tu negocio y llevarte con los empleados para que funcione?*

B Sí claro, aha, sí se pierde dinero...

*A Algo que en Alemania no era necesario... que allá...*

B Ehhm, a ver para no equivocarnos, siempre que no saben distinguir entre lo tuyo y lo mío, lo vas a encontrar en todos los países. Gente que sabe trabajar o no sabe trabajar, o quiere trabajar o no quiere trabajar, los vas a encontrar igual en todos los países, no? Pero aquí en México sí el problema es que es mucha gente que no quiere o no puede o está en contra o quieren meter sus propias políticas, no? La forma respetar está muy distinto, y no se presta mucho, digamos para llevar bien el negocio, no? entonces hay muchas cosas en contra que hacen difícil la relación laboral diaria. Mucha energía que se gasta en cosas que normalmente no deberían de ser así. Pero bueno, aquí estamos aquí estamos trabajando, finalmente tiene 14 años el negocio. Si me gustaría tal vez tener un porcentaje más alto de ganancia al final del año, pero yo creo que no se puede porque sí se pierde dinero, porque la gente no sabe como hacer un buen pan, o por vendedoras que son no amables, por choferes que se les olvida de entregar el pan donde deberían de entregarlo... Siempre necesitas ahí a un policía que está cuidando, debe de ser una cadena, y siempre un responsable trabajando con presión para que sí más o menos salen las cosas.

*A ¿Y eso lo sientes en tu vida laboral o con tus amigos o con tu familia, la familia de tu mujer, los amigos de tus hijos...es diferente o es igual?*

B Sí, el método de la presión está muy presente en la familia de mi mujer. Eso sí causa grandes problemas entre nosotros, porque ella trata de aplicar el mismo sistema a nuestra vida y decirme cosas con presión, pero yo funciona que podría pedir muchas cosas de mi parte pero explicándome que quiere o que lo quiere o como lo quiere, pero no haciendo presión porque en este momento yo no reacciono. Ehh, con los amigos es algo distinto porque ahí yo escojo que quiero hacer y con quien lo quiero hacer. Yo no me comprometo mucho a ir con los amigos o algo muy importante, no lo hago, porque yo sé que todo es superficial y así lo manejo. Así planeo mi tiempo libre, prefiero tal vez de salir con uno o dos amigos en la moto y nos damos una vuelta en lugar de organizarme con 50, porque sé que de todos modos va a ser un relajo enorme a avisarme con 50 personas, como, no tengo que hacer muchísimo, yo busco yo escojo qué hago y cómo.

*A Entonces sí es diferente que en tu trabajo. ¿Hay más libertad?*

B Sí, empezando por ejemplo a salir a la provincia a hacer vacaciones... se topa uno con tanta gente amable y buena onda. Pero también porque no quiero nada de ellos. Los conozco, platico con ellos, tal vez comemos juntos pero no hay compromiso ninguno, no hay la necesidad de verse al otro día a cierta hora, dejar mi ropa a la lavandería ahí en el camino y si dicen no, no está listo, okey entonces me quedo un día más en este lugar, no me hago la presión o no dejo que me hagan la presión. O al revés tampoco trato de hacer esa presión a los que conozco de alguna forma, sí el trato es diferente porque mientras el cliente a mi me exige algo, no?, sea la calidad del producto, la hora de la entrega, no sé, los que me rentan el lugar quieren su dinero a la hora, no, entonces todas esas presiones existen y en consecuencia yo necesito presionar a los empleados para que se cumplen esas fechas. Pero la vida personal con amigos, con familia y con el deporte que hago yo llevo todo muy muy superficial, no hay esos roces. Me pongo de acuerdo con alguien a verme en un lugar a cierta hora, si el no viene o viene media hora tarde, ya no me pongo de acuerdo con esa persona, me busco a otros.

*A ¿Y esto de afecta de alguna manera?*

B No me siento muy bien con esto, yo puedo muy bien con esto. Yo puedo diferenciar muy bien que es mi vida personal y que es mi vida laboral. No quiere decir que uno no llega a la casa con la cabeza lleno con las problemas en el trabajo, no? pero lo más pesado sí es la vida laboral, la personal me gusta mucho y por esto sigo viviendo en el país. Finalmente nadie está obligado a algo, sino uno escoge y pone a la báscula las cosas a favor y las cosas en contra. entonces las cosas a favor son más, entonces ya está la decisión.

*A Y has hecho algo diferente aquí a lo que has hecho en Alemania, o sea algo diferente que te ha ocurrido, algo como una aventura, algo que sea muy diferente como lo que hayas vivido en Alemania?*

B No se me ocurre ahora nada...

*A Algo que en Alemania no pasa?*

B No, creo que tomando las decisiones que a uno se ofrece. Si yo tengo aquí cerca las montañas o el mar, entonces tomo la decisión, eso hago, voy a visitar a tal lugar, pero lo mismo allá en Alemania, lo que está a tu alcance. Yo siento...pero eso no tiene que ver con el país sino creo que es más mi naturaleza, de correr riesgos, me gusta. Pero lo mismo he hecho allá, tal vez en otra forma pero... sí. Pero que sí, la experiencia que uno hace que no me gusta, digamos aquí laboral, como trabaja la gente, en que forma trabaja, hace que uno tiene después como una piel gruesa, ya no te dejas afectar.... al principio llegaron y el panadero empezó a chillar que se está muriendo su hija que necesita mil pesos prestado y yo estaba totalmente sacado de onda pensando en la pobre hija que se está muriendo y dí los mil pesos, y jamás ví a este panadero. Esto pasa dos veces, tal vez tres y hoy en día cuando te platican que ya se murió la abuelita que la esposa tiene cáncer pienso ojala que no es así porque uno no quiere que le pase algo a la abuela no? Sí pero también en el momento que esta persona necesita ayuda por mí, por lo menos ya no tiene el apoyo, porque yo ya tengo la piel gruesa de tanta mala experiencia, ya no hago préstamos.

*A Le das chance una vez y... ya no se siente bien...?*

B Sí al principio teniendo mi negocio vinieron personas no? y dijeron necesito esto, necesito lo otro y yo sí creyendo esos detalles, después ya me dí cuenta, caray, que hay tanto relajo con esto lo del dinero nadie quiere regresar o nadie puede regresar, mucha mentira, entonces hicimos en ese entonces una caja fuerte de 8 mil pesos, como de 8 mil pesos, dije a la secretaria que de ese dinero, de esos 8 mil pesos se pueden ofrecer préstamos para la gente, ya ni los mandas a mi, yo ya ni quiero escuchar todas esas historias donde gran parte es mentira, no sé cuánto tiempo se tardó y estaba vacía esta caja de 8 mil pesos. Pero esto era mi apoyo que yo podía dar y de ahí ya nadie me dice nada, si ellos piden dinero por alguna razón, ya siempre estamos ahí enseñando la caja vacía, que no hay dinero...

*A ¿Entonces no se devolvieron los préstamos?*

B No.

*A Pero de alguna forma tu resolviste esa situación...y cómo te sientes con eso?*

B Más ya no pude hacer... siempre espero que la historia que escucho no es verdad... que en este momento sería terrible... más que nada si se trata de la salud, pero cuántas veces he escuchado historias de que alguien se murió y después me enteré que... que.. no es cierto. Pero eso de no poder saber que es tuyo lo que es mío, que es verdad y que mentira, o de tomarlo como algo aceptable de decir mentiras para obtener un beneficio económico, mi manera de protegerme ahí es simplemente ya no reaccionar.

*A ¿Y esto es algo muy diferente que en Alemania?*

B Bueno, sí no? que pasa en Alemania con alguien que dice que se está muriendo un familiar y necesito... yo creo que le das, no? Porque ahí a nadie se ocurre dejar de morir a un familiar para obtener un préstamo, que obtienes con esto, no?

*A Es una historia muy dramática.*

B de todos mis amigos, familiares y demás que tengo allá jamás he escuchado una historia así, no?... son porcentajes muy bajos, los drogadictos, los delincuentes, no? que trabajan de esta forma... de obtener dinero, normal no es.

*A ¿Y lo de la ayuda entre amigos, cómo sientes esto aquí y allá?*

B ..... Mmh no aquí yo prefiero ya para no pedir favores, sino encontrar entonces que necesito, no? Allá era muy común lo del cambio de departamento, no? Siempre todos los amigos van a ayudar a cambiar las cosas, sin obtener ahí algún beneficio económico, simplemente por ayudar. Y aquí pasa la cosa así que vas y todavía ni empacaron las cosas, no, ah falta empacar los libros, la ropa en cajas, entonces te pasas todo el día ahí y finalmente no ayudaste mucho porque la mitad de las cosas todavía se quedó. Los otros que también querían venir a ayudar no vinieron... ya hoy en día no voy a ayudar, pero tampoco pido a alguien que me ayude. Ahí yo pido una mudanza, le pago y ya.

*A Okey... alguna otra cosa que quieras agregar, con esta situación que has venido a México que quieras comentar?*

B No pues, varias veces asaltado, robado, todo y todavía sigo queriendo a México...(risas)

*A Está padre no...(risa)*

B Sí es un país muy muy lindo, creo que en la Ciudad de México se ha perdido por el tamaño de la ciudad y por el desorden, se ha perdido mucho lo que hace

bonito la vida entre humanos, la provincia es muchas veces muy distinta, el control social en los pueblos es mucho más, no?, aquí es anónimo, nadie te conoce, vives en un departamento y nadie sabe quien eres, como vives y esto que sabes da esta forma de vida muchos mal aprovechan. Por eso hay tanto desorden. Pero digo, siempre a donde vas, vas a encontrar cosas buenas, cosas malas y estamos aquí viviendo por algo.

*A Sí, bueno pues muchas gracias creo que lo dejamos aquí y si tengo alguna duda después, te aviso, sí?*

B Sí claro.



## ANEXO 3

### **Entrevista con Annette, migrante alemana, 50 años, 14 años en México. Domingo 17.02.2013 de 15.00 a 15.45 horas en su casa.**

*A ¿Me puedes contar cómo llegaste a México, cómo fue tu vida antes en Alemania y cómo fue que tomaste la decisión...?*

B Okey, en Alemania conocí a mi marido anterior, un mexicano de Acapulco, y vivimos juntos en Munich durante...qué ...2 años. Pues y yo estaba trabajando primero para mi papá y después en una empresa como asistente. Bueno y él estaba haciendo sus actividades, bueno él no tenía ya...él era cantante de ópera y no tenía ya mucho que hacer... su carrera se había estancada y...daba clases de canto...pero...no estaba ya muy contento allá y quería regresar. Entonces tomamos la decisión de venirnos a México. Y... a través de un amigo conseguí un trabajo aquí en México en BASF y venimos en el 96 en otoño de 96 a México a vivir. Empecé yo a trabajar y estuvimos viviendo con un amigo y luego rentamos un cuarto amueblado que fue bien chistoso... en Xochicalco...para que...mientras encontráramos un departamento. Y bueno...ehh..para mi..yo ya había viajado a México ya varias veces antes, ya conocía más o menos a donde iba a llegar. Ahora sí, es una ciudad enorme, no?.. y acostumbrarse a vivir aquí era...curioso...como en cualquier..., si uno se cambia pues... a cualquier lugar es un reto. Ehhm, pues que te contaría sobre esto?

*A ¿Pues cómo era tu vida en Alemania, tu vida familiar, en comparación con tu vida después en México? Había algunos cambios?*

B Pues allá tenía a mi familia, mis padres, que vivían lejos de Munich, de la ciudad donde vivían mis papás son como 500 km. Entonces tampoco los veía muy seguido, que sería... pues los veía como 4 o 5 veces al año...o de repente se iba uno el fin de semana allá o algo, pero realmente no era así como que tenía una vida familiar muy muy intensa. Porque toda mi familia estaba pues a 500 km de Munich. Por este lado no fue así un cambio muy drástico porque sí estaban siempre lejos, aunque aquí en México los podía visitar pues una vez al año, no?

*A ¿Y la vida familiar con tu esposo cambió cuando viniste a México?*

B Ehhm no mucho en realidad, o sea hicimos todo juntos, él tuvo que encontrar una ocupación, lo cual le costó más trabajo que a mí porque yo ya tenía mi puesto, pues en lo que él arrancó, en lo que arrancó bien en dar clases y dar

conciertos y eso tardó un año. Y de hecho curiosamente aunque él fue mexicano le costó más trabajo acostumbrarse a vivir aquí que a mí. Como que fue una persona muy ordenada, extremadamente ordenada, y le molestaron pues ciertas cosas, que no estaba acostumbrado ya, porque él había vivido como 25 años en Europa, y estaba acostumbrado al orden, a la limpieza, a la puntualidad... No quiero decir que hay desorden y que todo México está sucio, no es cierto en realidad, pero para él era más cambio que para mí curiosamente en este sentido. Pues aunque aquí estaban hablando su idioma y así era más fácil para él acostumbrarse, pero también la gente...mmh...son diferentes aquí que allá obviamente. Todo ese punto de la puntualidad para él era muy importante, él siempre llegaba a un lugar donde lo citaban, él llegaba 5 minutos por lo menos antes, y cuando nos invitaban siempre éramos los primeros. Entonces...

*A ¿Y cómo era esto para tí? ¿Con este cambio de Alemania donde todo es más puntual, y para tu esposo esto era algo que le molestaba aquí que la puntualidad no se tomaba tan en serio, y para tí, cómo lo sentías tu?*

B También me tenía que acostumbrar sobre todo en el trabajo...ehhm...si necesitabas algo..pues...tenías que insistir...o sea...muchas veces necesitas un feedback de la gente para poder seguir con la chamba...y pues sí tienes que insistir para que te entregan las cosas a tiempo. Y...también la manera como les pides a la gente es diferente...como...ehh...si necesitas que te entregan una información..ehhm...tienes que ser muy muy amable...no debe estar tan directo. Tienes que decir varias cosas antes de llegar al grano,no? Para que no te lo tomen a mal...para que no se enojen. Y..bueno... hay cosas finesas en los mexicanos que tal vez hasta ahora todavía no lo entiendo... que ni voy a creer en los 14 años en México.

*A ¿Y...como por ejemplo qué?*

B Pues no sé... en realidad como son la gente no?... Como son muy muy amables por afuera... pero no sabes que hablan detrás de ti... que piensan en realidad... son un poquito...si... ambiguos, como.. hay que tener cuidado también a veces. O sea me han dicho amigos mexicanos o amigas mexicanas, colegas mexicanas... que... como que ... aquí hay que tener cuidado... que por intrigas... sobre todo en el ambiente del trabajo. Que a veces hay que tener cuidado con lo que uno dice... y no ser tan directo... no decir todo...

*A ¿Y cómo es esto para tí, cómo te hace sentir?*

B Mmh a veces me hace sentir insegura, me hace sentir insegura porque ... ehm... no sé si tengo que tener miedo...que alguien me pueda hacer algo por algo que yo digo o por mi manera de ser o no... Sí, de repente puedo llegar a tener miedo porque no sé cuales son las consecuencias, como...qué piensan

ellos de mi.. que me quieran hacer...que no me quieren hacer...que.. en el trabajo pues. Qué no sé exactamente bien todavía... o sea... no debo de confiar en muchas personas en que me gustaría confiar, no?

*A ¿Y el cambio de idioma, cómo es esto para tí, tuviste que hablar otro idioma llegando a México, comunicarte con colegas hablando en español, sentías ahí algo diferente o sentías que podías expresarte como necesitabas?*

B No, yo estaba hablando en español con mi marido mucho antes, ciertos modismos los aprendí desde allá, pero otros los aprendí aquí. Eso de moverme en otro idioma no me cuesta mucho trabajo, o sea, es una cosa que me gusta porque yo hablaba antes... y lo sigo hablando...antes tenía mucho trato con italianos... tenía un novio italiano... estaba acostumbrado de hablar todo el tiempo en italiano...mh... fui a Francia de Au-pair ... o sea también aprendí el francés y me comuniqué en francés.

*A Hablamos de tus emociones, cómo te sientes con esto que te sientes como extranjera a veces y cómo te afecta esto.*

B Mmh yo sé que siempre me voy a sentir como extranjera, nunca voy a ser...ehh.. nunca me van a decir..eh que soy igual que todos...es aparte de mi acento, de mi aspecto físico... siempre voy a tener una posición un poco especial no? No voy a ser como todos. Pero esto es la suerte de cualquier extranjero en el extranjero.

*A Mmh, sí no?*

B Sí, ciertas cosas no se pueden evitar, igual que cualquier mexicano que va a Europa o a otro país, nunca va a ser igual que ellos. Entonces lo curioso aquí en México es que no hay muchos extranjeros, no hay tantos extranjeros como por ejemplo en Alemania. Y por eso salimos un poquito de la norma siempre.

*A Aha.*

B Pero tampoco somos mal vistas. O sea, yo siento que nos quieren. Tal vez no siempre, no cuando se trata de cosas frías..no sé... si tengo un problema ...no sé...técnico con el coche. Cuando se trata de cosas donde vas a alegrando... tal vez nunca me van a dar un trato aquí igual que ellos mismos ... supongo... no sé.

*A ¿Y cómo mujer aquí en México sientes alguna diferencia con Alemania o en la relación con tu pareja, por ejemplo, eso de que eres extranjera, sientes que eso tiene alguna importancia o que es diferente?*

B ¿Para él? Para él ha de ser diferente, para él ha de ser muy diferente, no sé cómo se siente él. Es curioso saber...

A *¿Y para tí?*

B Para mí...ehm.. como he estado siempre con latinos...mh, pues sí más o menos me acostumbro. Hay ciertas reacciones que creo que es ridículo no? Reacciones de celos que no estoy acostumbrada... que... allá no serían... serían de veras muy ridículo y aquí ...ehm...pues aquí es como...normal no? Es del latino, del mexicano que reacciona diferente... que piensa cómo tiene que comportarse su mujer... que allá somos más libres<sup>3.27</sup> Y de repente..bueno... dependiendo de... mh mi marido era bastante celoso, sobre todo al principio, después se calmó, pero sabía más o menos como son las cosas en Alemania. Y después ya no era eso un problema. En la familia también me respetaron o llegaron a respetarme. La familia de mi esposo me recibió muy bien y con mi suegra tuve una relación muy linda, ella me confiaba, ella quería que yo cuidara a su hijo, y cuando estaba con ella nos llevábamos muy bien. De hecho sí... muy bien. El recuerdo de ella es siempre bonito. Y mi suegra actual... ehm... al principio era difícil. Como que... como que... no sé... Héctor es divorciado y se juntó bastante rápido conmigo y eso como que no les gustó. Y no sé y tal vez también tenían miedo de que yo le iba a quitar algo porque Héctor cuida mucho a su familia, mucho. Le ha ayudado muchísimo a su mamá económicamente y en todo les ayuda muchísimo, y siento que igual tenían miedo de esta extranjera que llegara y a lo mejor le quitaba algo no? Entonces la relación con la familia estuvo un poquito difícil al principio. Y no me sentía tan a gusto y no me gustaba mucho ir tampoco. Y ahí me sentía más como foránea. Cuando había fiestas y comidas y así. También no me sentía muy integrada, muy a gusto en realidad. Y esto ha cambiado un poquito, ha cambiado un poquito en los últimos años. Ya me están aceptando más, ya no me ven tan rara... que sé... la gringa.. rara que aparece ahí no?

A *¿Y en el transcurso de cuántos fue de que te sentiste más aceptada por la familia?*

B Pues me junté con Héctor en el 2006... mhh... yo diría en los últimos dos años me sentí más a gusto ahí. Antes sí iba también porque tenía que ir pero no me latía mucho, no me sentía muy a gusto. Y los últimos dos, tres años como que ya...

A *¿Y hay lagunas emociones que relacionas con la migración, por tu cambio de país? ¿Alguna emoción en especial?*

B Ehm, emoción en el sentido que... tal vez aprecio más mi patria que antes. Antes me interesaba todo lo extranjero, era lo exótico, lo interesante y mis propias costumbres y mi propio país... como que no me interesaba tanto..y ahora que estoy viviendo en otro país... ya significa más para mí... mi propio país. No sé ciertas cosas las recuerdo. Y cuando voy hago cosas que nunca había hecho cuando vivía yo allá. Por ejemplo, nunca...nunca había ido a comerme una salchicha en el mercado en Alemania.... (risa).. y ahora sí lo he hecho no? Curioso es también que muchos alemanes piensan un poquito como yo, los que vienen aquí de turistas y de paseo no quieren saber nada de otros alemanes. Ellos quieren conocer aquí nada más los mexicanos, y a veces los oigo en la calle hablando alemán... ah que bueno, son mis... mis compatriotas que buena onda no?, pero no los dirijo la palabra porque sé como van a reaccionar, claro, van a pensar que quiere ésta, no? O sea, no son tan abiertos aunque a mí me darían ganas de preguntarles de dónde son o qué hacen aquí...y que si les podría ayudar o cosas así. Con la emoción de que hablan mi idioma y son de allá, y no pues, no hago eso porque sé como reaccionan, no? Entonces..Es este aspecto... son cosas... que uno nunca antes piensa que... de repente... se pone uno nostálgico...

*A ¿Y sientes aquí algo como seguridad, te sientes segura o te sientes insegura o sientes discriminación o algo así aquí?*

B Pues eso, discriminación en el sentido que yo siempre voy a ser extranjera, la discriminación no es muy fuerte, en realidad no es mucho, pero sí ehm... nunca voy a pasar por una mexicana... y seguridad...

*A ¿Y eso te afecta de alguna manera?*

B Sí, claro que me puede afectar, simplemente en el mercado. Me dan precios más altos.... (risa)... si donde tienes que... los precios no son tan fijos pues, tienes que poner mucha atención para que no te engañen... porque con... y eso es algo que nunca voy a poder cambiar... porque mi aspecto físico así es... siempre van a pensar que es una gringa y me van a tratar como turista y eso es algo que no me gusta pero tengo que vivir con eso.

*A ¿Y el tema de la seguridad... te sientes...*

B Me puede pasar lo que puede pasar a cualquiera, me pueden asaltar, por suerte no me han asaltado todavía. Una vez me han quitado un celular. Era muy rápido, lo tenía en la mano y *chup* me lo quitó y corrió y ya me quedé sin celular. Pero así que alguien me apuntó con una pistola... no. eso por suerte no me ha pasado y espero que no vaya a pasar.

*A ¿Y... tu forma de vida aquí es diferente que en Alemania o tu forma de la vida cotidiana...? ¿Hay alguna diferencia... o sientes que la vida cotidiana es parecida?*

B Ups... hace mucho que no vivo allá... pero sí... hay algo... aquí voy de compras el fin de semana... puedo ir al mercado el domingo. En Alemania no podría. Eso es bueno<sup>11.41</sup>Aquí los servicios están más disponibles. Puedes contar con ellos y te facilita la vida. Ehem... tal vez no me muevo tanto todavía... no me muevo tan fácil en esta ciudad porque es enorme.. y de repente hasta los mismos ciudadanos se pierden en ella. Y por ahí me siento limitada a veces. No me puedo mover así como yo de repente quisiera. Porque me da miedo precisamente de la inseguridad que no me vayan a asaltar. Si por error llego a algunos barrios que son peligrosos. Entonces eso me limita tal vez.

*A ¿Y tus pasatiempos, tus actividades de tiempo libre, hobbies o algo así... son los mismos que en Alemania o ha habido algún cambio?*

B Tal vez hago menos aquí... tal vez...bueno... aquí surgió esto de los perros porque en Alemania no había tenido perros. Llegué a tener mi primer perro aquí. Entonces...eso cambió todo...eso no había tenido en Alemania, entonces en Alemania estaba más libre de salir de mi casa y de hacer otras cosas en la noche. Aquí hago menos por los perros que tengo porque los tengo que atender y tengo el trabajo, entonces no hago mucho. Antes tal vez antes iría más al teatro, más al concierto y eso y aquí no lo he hecho. Debería de hacerlo en realidad, no lo he hecho tanto.

*A ¿Te afecta eso de alguna manera?*

B Mmh, no pues ya me he acostumbrado así. Pues sería bonito volver a hacer otras cosas que hacía en Alemania pero no... realmente no me siento que hace falta (?).

*A ¿Y has hecho aquí algo diferente que en Alemania, algo que en Alemania no se te había ocurrido, algo fuera de tus perspectivas en Alemania, algo poco usual, que aquí en México empezaste a realizarlo, como decías por ejemplo de los perros?*

B Sí, los perros...los perros. Lo hubiera podido hacer allá también <sup>14.13</sup> Hubiera sido un poco diferente, pero sí lo hubiera podido hacer allá también. Pero aquí ocurrió... aquí ocurrió. Vamos a ver... allá también viajaba más... y a otros países. Y aquí me quedo... si no viajo a Europa... pues... viajo aquí en el país, lo cual es muy bonito también. Y no tengo tantas vacaciones, no tengo tanto tiempo, por eso también me limita, podría ser más si tuviera más tiempo.

*A ¿Y la relación con tu familia de allá ha cambiado desde que estás aquí?*

B Ehm no, es siempre muy estrecha, muy buena. Mientras también falleció mi papá, eso sí fue triste y fue triste que él nunca ha querido venir acá. Pero la relación en sí sigue siendo muy buena. Sigue... está la gran preocupación de que no puedo atender a mi madre por la gran distancia... pues y empieza a tener problemas. No sé cómo... no sé todavía cómo... arreglar eso bien... es un gran problema en realidad que ella esté allá y yo aquí y que no le pueda ayudar así directamente. Esto es la familia.... amigos no veo... pues los de allá no vienen para acá. Los veo de repente cuando voy para allá pero allá no tengo mucho tiempo tampoco porque solo voy por 10 días o algo y no alcanza el tiempo.

*A ¿Y sientes que has realizado tus sueños aquí, has tenido sueños en Alemania, cómo quieres vivir, y sientes que los hayas realizado aquí?*

B Ehm, no he tenido así como sueños muy precisos pero... mhh... pero todo se dio con esa decisión de venir acá. Pues fue un gran cambio también en el trabajo... y pues mi manera de vivir aquí y realizar mis sueños... no... sigo teniendo sueños pero son como... como ... irreales... como difíciles a realizar... necesitaría..pues... lo que necesito no tengo... entonces es difícil. Pero no lo tenía en Alemania tampoco...eso.

*A Aha, pero un sueño que lo puedas realizar, o sea, algo que tu quieras hacer? Sientes que aquí has podido hacer lo que querías?*

B O sea, en lo que cabe sí... en lo que cabe sí.. en realidad no me quejo porque... pues.. tengo una vida estable... tengo un trabajo... y tengo una familia de perros... una pareja ... y... sí... en ese sentido sí. Pero hay otras cosas que me gustaría hacer y que todavía no he logrado.

*A ¿Quieres contarme qué?*

B Mhh... pero no sé si eso tiene que ver con el problema intercultural. Esto sería... un día no sé ... estudiar homeopatía y... estudiar naturismo.. tener más tiempo... hacer un asilo para perros... tener un terreno muy grande y un rancho... y eso.

*A ¿Y son cosas que tu proyectas aquí, que te gustaría hacer aquí?*

B Eso lo puedo hacer aquí... sí... sería más difícil en Alemania.

*A ¿Y has vivido aquí una aventura, algo así... especial... que crees que en Alemania no lo podías haber vivido? Algo curioso que se te ocurrió aquí? Algo que te ocurrió, alguna vivencia especial?*

B Algo especial no...pero... sí... la vida aquí es más libre... y como que... se siente uno menos limitado... se siente... inclusive con el clima... todo eso como que facilita... facilita la vida... que haría... no se me ocurre algo especial...ehm..no. Pero sí, la vida es más libre aquí, definitivamente, por lo pronto, todavía, espero que eso no cambie.

*A ¿Y el cambio de clima te afectó de alguna manera?*

**B No, no, al contrario... digo, es más agradable. Qué me hace falta la nieve de repente y ir a esquiar.... siempre lo pienso. Pero si me voy a Alemania ahorita en Semana Santa... ya tengo una pequeña preocupación... porque sí hace frío... (risa)... hace frío... y ya como 12 o 15 grados ya es frío, es continuo y en la noche hace 6 grados. A eso llegamos aquí también de repente pero allá siento más frío, siento más el frío allá y pienso que no podría o no quisiera vivir un invierno allá.**

*A ¿Ah... y es fácil para ti expresar tus emociones?*

B Sí y diría que tal vez en español es más fácil que en alemán. Aunque no soy así que exprima yo mucho mis emociones o que sepa muy bien expresar mis emociones. Pero sí... en español es más fácil que en alemán.

*A Bueno, muchas gracias. Alguna otra cosa que quieras agregar? O algo que se te ocurra...?*

B Ehm.....tal vez eso que ya había mencionado... que de repente no entiendo a los mexicanos, igual ellos no me entiendan a mí.

*A ¿Tu sientes que no te entiendan?*

B Sí.

*A ¿Y cómo se refleja eso? Cómo lo percibes que no te entiendan? Y es en tu trabajo o con tu pareja?*

B Sí... de repente aunque hable español... y entiendo que hablo español bastante bien.. no... lo que digo no llega... no sé que es... Es algo que no entiendo. No sé si es un problema de cultura.

*A Y cómo es eso para tí?*

B De repente raro. Porque si quiero decir algo... y reaccionan de cierta manera... si quiero conseguir algo... y no obtengo la reacción que quiero.. pues sí está



raro... tengo que ver... cómo... cómo es posible que no me entendiste si estoy hablando en español. Pero... pues ni modo.

*A Bueno, okey, muchas gracias.*

Después de la entrevista se agregó esta parte:

*A ¿Los saludos, los sientes diferentes o la forma en que la gente interactúa?*

B No..o sea... uno está acostumbrado en Alemania que te das la mano... si es que te la dan... entre jóvenes por ejemplo.. ni te das la mano. Y solo si de veras es un amigo o un pariente que lo quieres de veras mucho, lo abrazas... pero que lo besas... que lo saludas de beso... no se acostumbra. Y entonces... aquí sí... aquí tienes que saludar a cualquiera con un beso.

*A Y cómo es eso para tí?*

B Sí, al principio era raro y después se acostumbra uno... pero de repente como que... También siento de parte de ellos cierta.... tampoco saben muy bien si me tratan así como ellos.... entonces los que están muy abiertos... sí y los que menos... pues también. Y entonces no sabes... sí, lo tengo que saludar de beso o no o cómo le hago. Y eso está un poquito raro... deberías ponerte así como de costumbre de plano a todos de beso y ya... o sea... lo quieran o no lo quieran. Pero por eso se siente uno medio incómodo.

*A ¿Y cómo te sientes saludándolos de beso?*

B Pues...

*A ¿O cuándo llegaste a México, cómo era esto para ti saludarlos de beso?*

B Pues era nuevo... era raro. No estaba acostumbrada. Además a cualquiera... a gente que ni conocía. Er... medio raro... muy atrevido... No me agradaba en realidad así mucho mucho. Pero sí en otras ocasiones sí dependía también de quien se trataba. Pero si tenía que saludar a alguien que no me caía bien de beso.... eso no me agradaba mucho.

HISTORIA DE VIDA

ENTREVISTA

- ¿Me podrías contar algo sobre tu vida cotidiana en Alemania antes de llegar a México?
- ¿Cómo decidiste vivir en México?
- ¿Cómo es tu vida cotidiana en México?  
Vida familiar, amigos, trabajo, deporte, consumo, música, actividades de **tiempo libre, moda, distribución de tiempo, relaciones sociales....**
- ¿Al interactuar aquí en México con tus colegas y amigos, experimentas conductas o reacciones distintas que en Alemania?
- ¿Cómo se relacionan las personas contigo? ¿Es distinto que en Alemania?
- ¿Y tu, cómo te sientes ante estas reacciones y cómo te sentías allá?
- ¿Hubo cambios en la relación con tu familia ahora después de haber emigrado?
- ¿Te afecta esto de alguna manera?
- ¿Cómo te sientes cuando estás con tus colegas y amigos aquí?
- ¿Te es fácil expresar tus emociones? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones experimentas en general relacionadas con la migración?
- ¿Sientes seguridad o inseguridad o discriminación aquí?
- ¿En términos de tu estancia aquí, has tenido algún padecimiento psicosomático?
- ¿Qué me puedes decir del idioma? Qué tanto se te ha dificultado en tu relación con los demás?
- ¿Has hecho cosas diferentes aquí que en Alemania, algo que antes no se te había ocurrido, algo novedoso o raro para ti?
- ¿Tu forma de vida es distinta aquí?
- ¿Sientes que estás realizando tus sueños?
- ¿Has vivido algo curioso aquí, algo significativo para ti, algún evento en particular que te llamó la atención y cómo fue tu reacción?

