

Datos de la propuesta:

- a) **Nombre del taller:** Estudiar y trabajar en el extranjero: Herramientas útiles para triunfar.
- b) **Modalidad:** Presencial
- c) **Descripción:** A lo largo de dieciséis sesiones presenciales, el taller busca concientizar y dotar a los participantes de las herramientas teóricas y prácticas que les permitan entender diferencias culturales entre distintos países y regiones; conocer las etapas de la adaptación al emigrar; lidiar con el choque cultural; adaptarse a una nueva cultura; resolver problemas de la vida cotidiana y lograr sus objetivos de estudio y/o trabajo.
- d) **Objetivo:** Preparar a los participantes para desempeñarse exitosamente en el extranjero como estudiantes de posgrado (maestría y doctorado), empleados, practicantes (*trainees*) o voluntarios en Organizaciones no gubernamentales (ONGs).
- e) **Perfil de participantes y límite de cupo:** Estudiantes de licenciatura y posgrado, egresados y público en general. Cupo máximo: 45 participantes.
- f) **Contenidos, ejes temáticos y actividades:**

Contenidos temáticos:

1. Emigrar por trabajo o estudio: Aspectos generales.
2. ¿Cómo obtener una beca? ¿cómo conseguir asesor? CV y carta de motivación.
3. ¿Cómo escoger un programa de maestría/doctorado y realizar estudios de posgrado?
4. ¿Cómo realizar una práctica profesional?
5. ¿Cómo realizar un voluntariado?
6. Prepararse antes de partir: Lecturas, películas, aprender el idioma, hablar con expatriados, etc.
7. Etapas de adaptación al emigrar
8. Choque cultural
9. Finanzas (bancos, ahorros, tarjetas de crédito y débito) y seguro médico

10. Trámites (gobierno, embajada y consulados).
11. Alojamiento
12. Mantener hábitos: Ejercicio, actividades recreativas, arte, socialización.
13. Entender el conflicto, percepciones y sesgos.
14. ¿A quién acudir en caso de requerir ayuda u orientación?
15. Proceso de reintegración
16. Conclusiones

Ejes temáticos: Salud mental, otredad, interculturalidad, negociación y conflicto, adaptación, comportamiento organizacional, aprendizaje y socialización.

Actividades:

Sesión 1: Trabajo en equipo: Durante quince minutos los alumnos discutirán en equipos de 4-5 integrantes lo que implica emigrar por trabajo o estudio y posteriormente realizarán un mapa conceptual con sus conclusiones.

Sesión 2: En equipos de 4-5 integrantes los participantes elaborarán una carta de motivación para aplicar a un programa de maestría.

Sesión 3: Con la orientación del tallerista, los participantes buscarán en diversas plataformas programas de maestría/doctorado acorde a sus disciplinas e intereses.

Sesión 4: Llenado de formatos en binas para aplicar a una práctica de AIESEC México.

Sesión 5: Con la orientación del tallerista, registro individual en la página web de Voluntarios de Naciones Unidas para participar en un proyecto de voluntariado.

Sesión 6. En equipos y con base en una rúbrica, los participantes analizarán fragmentos de la película *Hanami*.

Sesión 7. En equipos de 4-5 personas, los participantes analizarán el proceso de adaptación de un caso de estudio e identificarán cada una de sus etapas.

Sesión 8. Los participantes identificarán los momentos en los que el

protagonista de *Angst essen Seele auf* experimenta un choque cultural. Con base en las lecturas correspondientes, los participantes discutirán en equipo y sintetizarán las mejores estrategias para superar el choque cultural.

Sesión 9. En binas, los participantes consultarán en internet y compararán diferentes tipos de seguros médicos y de accidente.

Sesión 10. Los participantes se registrarán desde sus celulares en el Sistema de Registro para Mexicanos en el Exterior (SIRME).

Sesión 11. En sus celulares, los participantes investigarán cuáles son las ventajas/desventajas de vivir en distintos tipos de alojamiento y en equipos realizarán un cuadro sinóptico que sintetice sus hallazgos.

Sesión 12. Los participantes identificarán y discutirán en equipo los principales argumentos de la lectura correspondiente a esa sesión.

Sesión 13. Con la ayuda de las herramientas incluidas en la lectura de Herbert, los participantes representarán e identificarán los aspectos básicos de un conflicto internacional contemporáneo.

Sesión 14. Durante treinta minutos, los participantes debatirán la importancia de pedir ayuda en diferentes contextos culturales.

Sesión 15. En equipos de cuatro/cinco miembros, los participantes realizarán una búsqueda en internet para encontrar estrategias que permitan una reintegración exitosa a la sociedad de origen. Posteriormente, los participantes contrastarán sus hallazgos con otros equipos.

Sesión 16. El alumno realizará un escrito en donde enliste las recomendaciones y consejos que le hayan parecido más relevantes al momento de emigrar.

g) Metodología:

El taller consta de una parte teórica y de una práctica. En la parte teórica, el tallerista explicará durante treinta minutos los conceptos y teorías centrales de cada uno de los temas. En la parte restante de la clase, los participantes tendrán oportunidad de formular preguntas, analizar extractos de películas, participar en debates, simulaciones y en diversas dinámicas.

Películas a analizar: *As bestas* (2023), *Godland* (2022), *Hanami* (2008), *Angst essen Seele auf* (1974).

h) Cronograma de trabajo:

Primera sesión: Semana del 29 de enero al 2 de febrero

Tema: Emigrar por trabajo o estudio: Aspectos generales.

Segunda sesión: Semana del 5 al 9 de febrero

Tema: ¿Cómo obtener una beca? ¿cómo conseguir asesor? Llenado de formularios, redacción de CV y carta de motivación.

Tercera sesión: Semana del 12 al 16 de febrero

Tema: ¿Cómo escoger un programa de maestría/doctorado y realizar estudios de posgrado?

Cuarta sesión: Semana del 19 al 23 de febrero

Tema: ¿Cómo realizar una práctica profesional?

Quinta sesión: Semana del 26 de febrero al 1 de marzo

Tema: ¿Cómo realizar un voluntariado?

Sexta sesión: Semana del 4 al 8 de marzo

Tema: Prepararse antes de partir: Lecturas, películas, aprender el idioma, hablar con expatriados y oriundos de ese país, comer comida de ese lugar, etc.

Séptima sesión: Semana del 11 al 15 de marzo

Tema: Etapas de adaptación al emigrar

Octava sesión: Semana del 19 al 22 de marzo

Tema: Choque cultural

Novena sesión: Semana del 1 al 5 de abril

Tema: Finanzas (bancos, ahorros, tarjetas de crédito y débito) y seguro médico

Décima sesión: Semana del 8 al 12 de abril

Tema: Trámites (gobierno, embajada y consulados).

Décimo primera sesión: Semana del 15 al 19 de abril

Tema: Alojamiento: ¿dónde buscar? ¿qué tipo de alojamiento elegir?

Particularidades del alojamiento en diversos países.

Décimo segunda sesión: Semana del 22 al 26 de abril

Tema: Mantener hábitos: Ejercicio, actividades recreativas, arte, socialización.

Décimo tercera sesión: Semana del 29 de abril al 3 de mayo

Tema: Entender el conflicto, percepciones, imágenes y sesgos.

Décimo cuarta sesión: Semana del 6 al 9 de mayo

Tema: ¿A quién acudir en caso de requerir ayuda u orientación?

Décimo quinta sesión: Semana del 13 al 17 de mayo

Tema: Proceso de reintegración.

Décimo sexta sesión: Semana del 20 al 24 de mayo

Tema: Conclusiones y recomendaciones.

i) Bibliografía:

- Achotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del síndrome de Ulises (síndrome del duelo migratorio extremo). *Revista Temas de Psicoanálisis*, 3, 1-16.
- Benatuil, D., & Laurito, J. (2010). La adaptación cultural en estudiantes extranjeros. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (10), 119-134.
- Herbert, S. 2017. Conflict analysis: Topic guide. GSDRC, University of Birmingham.
- Izaola Argüeso, A., & Zubero Beascochea, I. (2015). La cuestión del otro: Forasteros, extranjeros, extraños y monstruos. *Papers: revista de sociología*, 100(1), 0105-129.
- Kobashi, S. (2015). Competencia intercultural y choque cultural: Adaptación a una cultura nueva y sus dificultades.
- López de Lera, D. (2010). Emigración, inmigración y retorno: Tres etapas de un mismo proceso. *Polígonos. Revista de Geografía*.
- Pinar, A. (2015). La influencia de las estancias en el extranjero en el proceso de aprendizaje de segundas lenguas.
- Richards, E. B. (2010). La administración de empleados internacionales: ¿Cómo superar el choque cultural en una empresa multinacional? *Revista de Ciencias Económicas*, 28(1).
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior*. Pearson.
- Salvador Sánchez, I. (2002). La emigración como proceso de duelo: Protocolo de psicoterapia breve centrada en su elaboración. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (82), 57-64.
- Todorov, T. (2017). *El miedo a los bárbaros*. Galaxia Gutenberg.
- Webel, C., & Galtung, J. (Eds.). (2007). *Handbook of peace and conflict studies* (Vol. 7). London: Routledge.
- Zabalegui, M. R., & Crespo, A. G. (2021). El choque cultural entre los profesores hispanos y el alumnado chino: Quejas del alumnado ante el enfoque comunicativo y posibles soluciones. *Foro de profesores de E/LE*, (17), 177-216.

Recursos en línea:

AIESEC México: <https://aiesec.org.mx/>

<https://www.centerpsicologia.com/es/2020/11/04/como-adaptarse-a-vivir-en-otro-pais-claves-para-manejarlo/>

<https://gabinetedepsicologiaonline.com/etapas-de-adaptacion-al-emigrar/>

United Nations Volunteers: <https://app.unv.org/>

Requerimientos del taller: El taller no precisa de conocimientos previos y puede ser tomado por cualquier persona a partir del primer semestre de licenciatura, empero se espera de los participantes que lean minuciosamente los artículos asignados antes de la sesión, participen activamente durante la sesión y tengan la disposición a trabajar en equipos.