

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

RUTINA DIARIA Y CHOQUE CULTURAL

Curso Intensivo de Espanol - Nivel 3 CLM

Sesion 4: Verbos Reflexivos y Rutinas

Esta presentacion explora las diferencias culturales en las rutinas diarias entre Espana, Estados Unidos y Asia, con ejemplos reales que te ayudaran a comprender y adaptarte mejor al estilo de vida espanol.

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

1. LA RUTINA ESPANOLA TIPICA

Manana (7:00 - 14:00)

Los espanoles suelen despertarse entre las 7:00 y 8:00. El desayuno es ligero:

- Cafe con leche o cafe solo
- Tostada con aceite de oliva, tomate o mermelada
- Zumo de naranja natural

Comida - La comida principal (14:00 - 15:30)

En Espana, la comida del mediodia es la mas importante del dia:

- Primer plato (ensalada, sopa, verduras)
- Segundo plato (carne o pescado con guarnicion)
- Postre (fruta o dulce)
- Cafe

Tarde (17:00 - 21:00)

- Merienda ligera: cafe y galletas o bocadillo
- Muchas tiendas cierran entre 14:00-17:00 (siesta)
- La vida social empieza por la tarde

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

Cena (21:00 - 22:30)

La cena es mas tarde que en otros paises y suele ser mas ligera que la comida:

- Ensalada, tortilla, sopas ligeras
- Tapas o raciones para compartir
- Es comun cenar fuera de casa

Vida nocturna

- Los espanoles salen tarde: a partir de las 22:00
- Los bares cierran sobre las 2:00-3:00 de la madrugada
- Los fines de semana la gente se acuesta muy tarde

2. CHOQUE CULTURAL: COMPARACIONES

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

ESPAÑA vs. ESTADOS UNIDOS

Horarios de comidas

ESPAÑA: Desayuno 8:00, Comida 14:00-15:30, Cena 21:00-22:30
EE.UU.: Breakfast 7:00, Lunch 12:00-13:00, Dinner 18:00-19:00

El ritmo de vida

ESPAÑA: Mas relajado, importancia de la sobremesa
EE.UU.: Mas rapido, "time is money", comida rapida muy comun

Vida social

ESPAÑA: Muchas actividades sociales tarde/noche, vida en la calle
EE.UU.: Actividades mas temprano, mas vida en casa

Trabajo y descanso

ESPAÑA: Jornada partida comun (9-14h y 17-20h), siesta tradicional
EE.UU.: Jornada continua (9-17h), lunch break corto

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

ESPAÑA vs. ASIA (China, Japon, Corea)

Desayuno

ESPAÑA: Ligero y dulce (cafe, tostadas, bolleria)

ASIA: Sustancioso y salado (arroz, sopa, pescado)

Horarios laborales

ESPAÑA: Jornada partida, ritmo mas pausado

ASIA: Jornadas muy largas, cultura del trabajo intenso

Comida principal

ESPAÑA: Al mediodia, comida larga con sobremesa

ASIA: Comidas rapidas, menos tiempo social en las comidas

Vida nocturna

ESPAÑA: Muy activa, salir es parte de la cultura

ASIA: Varia segun pais, karaoke muy popular

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

3. ASPECTOS CULTURALES IMPORTANTES

La sobremesa

Es la costumbre de quedarse en la mesa despues de comer charlando. Puede durar 30-60 minutos. Es un momento muy importante de socializacion.

La siesta

Aunque ya no es tan comun, muchos espanoles descansan brevemente despues de comer, especialmente en verano. Las tiendas pequenas suelen cerrar de 14:00 a 17:00.

Horarios de tiendas

- Supermercados: 9:00-21:00 (continuado)
- Tiendas pequenas: 10:00-14:00 y 17:00-20:30
- Centros comerciales: 10:00-22:00

Puntualidad

En contextos formales (trabajo, medico) se espera puntualidad. En contextos sociales, es comun llegar 10-15 minutos tarde. "Quedamos a las 20:00" puede significar 20:15.

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

4. CASOS REALES DE CHOQUE CULTURAL

Situacion 1: La hora de la cena

HISTORIA:

Sarah (EE.UU.) llega a casa de su familia española a las 19:00 con mucha hambre. Pregunta: "When is dinner?" La familia responde: "A las 22:00". Sarah no puede creerlo.

CHOQUE CULTURAL:

- Sarah está acostumbrada a cenar a las 18:00-19:00
- Tiene que esperar 3 horas más sin comer
- En EE.UU., 22:00 es hora de dormir, no de cenar
- Se siente hambrienta y frustrada

SOLUCION:

- Tomar una merienda sustanciosa a las 18:00-19:00 (bocadillo, fruta)
- Adaptarse gradualmente: cenar cada día 30 min más tarde
- Recordar: en España la comida del mediodía es la principal
- Llevar siempre un snack en la mochila los primeros días

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

Situacion 2: Las tiendas cerradas

HISTORIA:

Kenji (Japon) necesita comprar algo urgente a las 15:00. Va al centro y descubre que todas las tiendas pequenas estan cerradas. En Japon, las tiendas nunca cierran al mediodia. Kenji no sabe que hacer.

CHOQUE CULTURAL:

- En Asia, las tiendas abren todo el dia sin interrupcion (cultura 24/7)
- La siesta espanola significa que muchos negocios cierran 14:00-17:00
- No puede comprar lo que necesita hasta 3 horas despues
- Siente que la ciudad "se apaga" en plena tarde

SOLUCION:

- Hacer compras por la mañana (10:00-14:00) o tarde (17:00-20:30)
- Usar supermercados grandes (abiertos todo el dia sin interrupcion)
- Planificar con anticipacion lo que necesitas
- Aprovecha la siesta para descansar o estudiar en casa

Situacion 3: La sobremesa eterna

HISTORIA:

Michael (EE.UU.) termina de comer en 20 minutos en casa de una familia espanola. Todos siguen sentados charlando. Quiere levantarse pero nadie se mueve. Ya pasaron 45 minutos y todavia estan en la mesa.

CHOQUE CULTURAL:

- En EE.UU.: comes y te vas rapidamente ("eat and go")
- En Espana: la comida es un evento social que puede durar 1-2 horas
- Sentirse incomodo sin saber que hacer
- Pensar que es raro quedarse tanto tiempo despues de terminar

SOLUCION:

- Relajate y disfruta la conversacion - es cultura espanola
- Es de mala educacion levantarse inmediatamente
- Practica tu espanol durante la sobremesa
- La sobremesa es tan importante como la comida misma

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

Situacion 4: La puntualidad flexible

HISTORIA:

Li (China) queda con amigos españoles a las 20:00 en una plaza. Llega exactamente a las 20:00 pero nadie está ahí. Los amigos empiezan a llegar a las 20:15, 20:20, 20:25... El último llega a las 20:35. En China, llegar tarde se considera irrespetuoso.

CHOQUE CULTURAL:

- En Asia: la puntualidad es muy importante (muestra respeto)
- En España: 10-15 minutos tarde es "puntual" en contextos sociales
- Sentirse solo, confundido, pensar que algo está mal
- Preguntarse si tal vez te dieron la hora o el lugar equivocado

SOLUCION:

- Contexto FORMAL (trabajo, médico, clase): ser totalmente puntual
- Contexto SOCIAL: llegar 10-15 min tarde es perfectamente normal
- Si quedas a las 20:00, calcula llegar tú también 20:10-20:15
- No es falta de respeto - es simplemente la cultura social española

Situacion 5: Interrupciones en conversaciones

HISTORIA:

Emma (EE.UU.) está cenando con amigos españoles. Cada vez que intenta decir algo, alguien la interrumpe o habla encima. En su país, interrumpir es de muy mala educación. Se siente invisible.

CHOQUE CULTURAL:

- España: conversaciones rápidas, dinámicas, con interrupciones normales
- EE.UU./Asia: esperar tu turno pacientemente, no interrumpir
- Sentirse excluida de las conversaciones
- Pensar que los españoles son maleducados o que no les interesa

SOLUCION:

- No es personal - es el estilo comunicativo español (más apasionado)
- Sé más assertiva, no esperes un silencio perfecto para hablar
- Participa activamente, está bien interrumpir un poco
- Las interrupciones muestran interés, no falta de respeto

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

Situacion 6: Salir de fiesta hasta el amanecer

HISTORIA:

Yuki (Japon) sale con amigos españoles un viernes. Le dicen "Nos vemos a las 23:00 para salir de fiesta". Yuki piensa que volverán a casa a la 1:00-2:00. Finalmente vuelve a casa a las 6:00 de la mañana, completamente agotada.

CHOQUE CULTURAL:

- En Espana: "salir de fiesta" = toda la noche (hasta las 5-7 AM)
- En muchos países: salir = unas horas (hasta 1-2 AM máximo)
- Las discotecas españolas ni siquiera se llenan hasta las 2:00 AM
- Agotamiento total al día siguiente, no puede estudiar

SOLUCION:

- Antes de salir, pregunta: "A qué hora terminamos más o menos?"
- Puedes irte antes si estás cansado - es totalmente aceptable
- Duerme siesta el sábado tarde si sales el viernes noche
- No tienes que quedarte hasta el final - cuida tu salud

Situacion 7: Los dos besos de saludo

HISTORIA:

David (Corea) conoce a los amigos españoles de su compañero de piso. Sin previo aviso, una chica se acerca y le da dos besos en las mejillas (derecha-izquierda). David se pone muy rígido y se siente MUY incomodo. En su cultura, solo se da la mano o se hace una reverencia, especialmente con desconocidos.

CHOQUE CULTURAL:

- Espana: 2 besos al saludar es lo normal (entre amigos, conocidos)
- Asia: mínimo contacto físico, mucha más distancia personal
- Confusión sobre cuando dar besos vs. cuando dar la mano
- Sentirse invadido en su espacio personal

SOLUCION:

- Contexto informal/entre amigos: dar 2 besos es normal
- Contexto formal/profesional: dar la mano
- Los besos NO son románticos - son solo un saludo amistoso
- Si te sientes incomodo, puedes dar la mano primero

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

5. ESTRATEGIAS DE ADAPTACION CULTURAL

FASE 1: Observacion (Semana 1-2)

- Observa como los españoles manejan diferentes situaciones
- No juzgues - solo toma nota de las diferencias
- Haz preguntas: "Es normal que...?" "Por que...?"
- Habla con otros estudiantes internacionales sobre sus experiencias

FASE 2: Experimentacion (Semana 3-4)

- Prueba adaptar tu rutina gradualmente (no de golpe)
- Come un poco mas tarde cada dia
- Participa en actividades sociales españolas
- Sal de tu zona de confort poco a poco

FASE 3: Integracion (Mes 2+)

- Encuentra TU equilibrio personal hispano-internacional
- No tienes que hacer TODO igual que los españoles
- Manten lo que funciona de tu cultura + adopta lo nuevo
- Crea tu propia rutina "híbrida" que funcione para ti

Recuerda: El choque cultural es NORMAL y TEMPORAL

Todas estas situaciones son experiencias comunes de estudiantes internacionales. No estás solo/a. El choque cultural tiene 4 fases predecibles:

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------------------------|
| 1. Luna de miel | (Semana 1) | - Todo es emocionante y nuevo |
| 2. Frustración | (Semana 2-4) | - Las diferencias te molestan |
| 3. Ajuste | (Mes 2) | - Empiezas a adaptarte |
| 4. Adaptación | (Mes 3+) | - Te sientes cómodo y bicultural |

La fase de frustración es la más difícil, pero es NORMAL y PASARÁ. Ten paciencia contigo mismo/a. Cada persona se adapta a su propio ritmo.

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

6. VERBOS REFLEXIVOS DE LA RUTINA DIARIA

Conjugacion de verbos reflexivos (presente)

LEVANTARSE	DUCHARSE	VESTIRSE (e>i)
Yo me levanto	me ducho	me visto
Tu te levantas	te duchas	te vistes
El/Ella se levanta	se ducha	se viste
Nos. nos levantamos	nos duchamos	nos vestimos
Vos. os levantais	os duchais	os vestis
Ellos se levantan	se duchan	se visten

Verbos reflexivos mas comunes:

- despertarse (e>ie) - to wake up
- levantarse - to get up
- ducharse / banarse - to shower / to bathe
- lavarse (la cara, los dientes) - to wash
- peinarse - to comb one's hair
- vestirse (e>i) - to get dressed
- desayunar - to have breakfast
- acostarse (o>ue) - to go to bed
- dormirse (o>ue) - to fall asleep

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

7. EXPRESIONES DE FRECUENCIA Y TIEMPO

Adverbios de frecuencia

Siempre	100%	- Me levanto siempre a las 7:00
Casi siempre	90%	- Casi siempre desayuno cafe
Normalmente	80%	- Normalmente voy al gimnasio
A menudo	70%	- A menudo como en casa
A veces	50%	- A veces salgo por la noche
Raramente	20%	- Raramente me acuesto antes de las 12
Casi nunca	10%	- Casi nunca duermo la siesta
Nunca	0%	- Nunca desayuno mucho

Expresiones de tiempo:

- Por la mañana / tarde / noche
- Todos los días / todas las semanas
- Los lunes / los fines de semana
- Antes de + infinitivo: Antes de salir, me ducho
- Despues de + infinitivo: Despues de comer, descanso

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

8. CONSEJOS PRACTICOS PARA ADAPTARTE

Alimentacion y horarios de comida

- Acostumbrate gradualmente a comer mas tarde (30 min cada semana)
- Haz de la comida del mediodia tu comida principal (no la cena)
- Prueba el desayuno espanol tipico: cafe con leche y tostada
- No tengas prisa en las comidas - disfruta la sobremesa
- Lleva snacks contigo las primeras semanas

Horarios y ritmo de vida

- Adapta tu horario de sueño gradualmente (no cambies todo de golpe)
- Aprovecha las horas 14:00-17:00 para descansar o estudiar
- Recuerda: muchas tiendas pequeñas cierran en horario de siesta
- Los españoles son más activos por la tarde-noche que por la mañana

Vida social e interacciones

- No te sorprendas si te invitan a cenar a las 21:00-22:00
- La "puntualidad social" permite +10-15 minutos
- Participa en la vida en la calle: terrazas, paseos, plazas
- Los fines de semana la gente sale MUY tarde - puedes irte antes
- Los dos besos son un saludo normal, no romántico

Sesion 4: Rutina Diaria y Choque Cultural

9. ACTIVIDADES PRACTICAS PARA LA CLASE

Actividad 1: Compara tu rutina (15 min)

Escribe tu rutina diaria en tu pais y comparala con la rutina espanola tipica. Usa verbos reflexivos y expresiones de frecuencia. Identifica 3 diferencias principales.

Actividad 2: Role-play cultural (20 min)

En parejas: Estudiante A es espanol, Estudiante B es de tu pais. Simulad estas situaciones:

- Quedais para cenar y discutis la hora
- B llega a las 15:00 y todas las tiendas estan cerradas
- Estais comiendo y B quiere irse pero A sigue charlando

Actividad 3: Mi choque cultural (15 min)

Responde y comparte con la clase:

- Que aspecto de la rutina espanola te resulta mas dificil? Por que?
- Que te gusta MAS de la cultura espanola?
- Que estrategia vas a usar para adaptarte mejor?

Actividad 4: Entrevista a un espanol (Tarea)

Entrevista a un espanol sobre su rutina. Pregunta:

- A que hora desayunas/comes/cenas normalmente?
- Que haces en tu tiempo libre? Cuando sales con amigos?
- Has notado diferencias con otros paises? Cuales?
- Que consejo le darias a un extranjero en Espana?

Comparte tus experiencias de choque cultural en clase!

Recuerda: *El choque cultural es temporal. En unas semanas te sentiras mucho mas comodo.*