

Integración de la Identidad Cultural

Preguntas para el Diario Reflexivo

Todos tenemos identidades culturales complejas.

El término, “**aculturación**,” o *adaptación cultural*, se ha definido como el cambio cultural que resulta del contacto continuo y directo entre dos (o más) grupos culturales distintos. Ya sea que seas inmigrante, provengas de una familia de inmigrantes o tus antepasados hayan vivido en esta tierra por generaciones, reflexionar sobre tu identidad cultural puede ser un proceso enriquecedor que conduce a una comprensión más profunda y sanadora. Considera las siguientes preguntas como un punto de partida para tu reflexión. Aunque este es un PDF rellenable, te animamos a que escribas tus respuestas a mano en un diario aparte, ya que el acto de escribir a mano activa más partes del cerebro, lo cual favorece una interiorización más profunda y completa. También te animamos a conversar sobre tus respuestas con una persona de confianza, ser querido o terapeuta para ampliar y profundizar tu conciencia sobre tu identidad cultural en relación contigo mismo/a y con los demás.

Cuando las personas te preguntan: “¿De dónde eres?”, ¿qué respondes? ¿Cómo respondes?

¿Qué pensamientos o emociones surgen en ti cuando te preguntan: “¿De dónde eres?”

¿Qué pensamientos o emociones surgen en ti al escuchar tu propia respuesta?



¿Cómo aprendiste la respuesta a la pregunta “¿De dónde eres?” ¿Quién te enseñó que eres _____ o que vienes de _____?

*¿Qué significa para ti ser (tu identidad cultural)? ¿Cómo se manifiesta eso en tu vida diaria?
¿En tus interacciones con los demás?*

¿Cómo ha influido tu identidad cultural en tus relaciones familiares? ¿Con tus mayores?

Si estás en una relación romántica comprometida, ¿cómo ha impactado tu identidad cultural en tu elección de pareja? ¿Cómo han influido sus herencias culturales combinadas en el crecimiento y desarrollo de su conexión con sus respectivas identidades culturales?



Si eres madre o padre, ¿cómo ha influido tu identidad cultural en tu forma de criar? ¿Cómo enseñas a tu(s) hijo(s) sobre su herencia cultural y sus identidades en desarrollo?

¿Cómo ha influido tu identidad cultural en tu forma de desenvolverte en el trabajo? ¿Cómo ha sido esa experiencia para ti?

¿Cómo ha influido tu identidad cultural en tus relaciones sociales y amistades? ¿Tiendes a relacionarte con personas de orígenes similares al tuyo? ¿Qué tan cómodo/a te sientes interactuando con personas de contextos culturales distintos al tuyo?

El estado de aculturación puede o no estar vinculado al estatus legal o migratorio. Independientemente de si tienes estatus legal en los EE. UU., ¿cómo han impactado los acontecimientos recientes en cómo te sientes respecto a tu identidad cultural? ¿Sobre tu pertenencia a diferentes comunidades, ya sean marginadas (como las personas indocumentadas) o aceptadas (como los ciudadanos o residentes permanentes legales)?



Si eres inmigrante, o provienes de una familia de inmigrantes, ¿cómo has abordado el proceso de aculturación? ¿Con curiosidad y apertura? ¿Con temor y recelo? ¿O algo intermedio?

¿Qué barreras has encontrado en tu camino para integrar tu cultura de origen con la cultura estadounidense? ¿Has sido recibido/a con apertura y aceptación? ¿O, quizás, con discriminación y “otredad”?

¿Qué pasos concretos (o menos concretos) has tomado para integrar tus identidades culturales con orgullo e intención?

Esperamos que estas preguntas te hayan servido como un punto de partida útil para un crecimiento y una reflexión más profunda. Considera procesar tus respuestas en voz alta con una persona de confianza, un familiar o terapeuta para continuar ampliando la integración de tu identidad cultural.

