



# IDENTIDAD CULTURAL Y DESARROLLO PERSONAL

Residir en Japón es vivir en un escenario particular, en el que los extranjeros debemos adoptar usos, costumbres y normas que muchas veces son diametralmente opuestos a los que traemos de nuestro lugar de origen.

En este esfuerzo (consciente o inconsciente) por adaptarnos, se dan en nosotros cambios de actitudes y comportamientos, como parte del proceso dinámico y permanente de formación de nuestra identidad: ese sentimiento de pertenencia a un grupo que nace de nuestra necesidad como seres humanos de relacionarnos con otros, de sentirnos “parte de” y también “distintos a”.

Nos desenvolvemos así, entre dos culturas (a veces más de dos), desarrollamos identidad con nuestra propia cultura, con la Nikkei y con la japonesa, y esta identidad incluye los conocimientos, sentimientos y conductas que tenemos con respecto a ellas. Es así que, vivir y crecer en un contexto bicultural o multicultural no implica que identificarnos con una cultura excluya el que lo hagamos con la otra, más bien es mejor entenderlo como una mezcla especial y única que enriquece nuestra experiencia y nos potencia como seres humanos.

Tomar conciencia de mi identidad implica autoanalizarme y reconocer quién soy, cuáles son mis raíces, de dónde vengo, hacia dónde voy, a dónde siento que pertenezco y cuál reconozco como mi hogar. Significa conocer, reconocer, valorar y aceptar las características culturales que me definen y nos definen como grupo en una y otra cultura, lo que puede traer consigo que me sienta parte de ambos lados. Este proceso no es uniforme para todos, sino que lo encaminamos de acuerdo con los valores y particularidades de cada persona y familia.

El desarrollar identidad personal y cultural sólidas y saludables nos da estabilidad para ordenar la experiencia compleja de vivir en más de una cultura, facilita nuestra adaptación, nos aporta seguridad, confort, fortalece nuestra autoestima, favorece la evaluación positiva de las circunstancias que vivimos y contribuye a satisfacer nuestra necesidad de autorrealización.

Buscar mantener el equilibrio al convivir entre ambas culturas, al conjugar usos y costumbres, implica que este equilibrio deberá ser flexible en función a las circunstancias, al tiempo y a los objetivos que tengamos en el corto, mediano y largo plazo. Es

crucial tomar en cuenta que, al desenvolvernos en la sociedad japonesa, quizás lo predominante sea adoptar los patrones culturales de este país, principalmente cuando nuestros niños y jóvenes están en formación e inmersos en un sistema educativo en el que viven y crecen como japoneses.

Sin embargo, preguntarnos y tener claro qué deseamos para nuestra familia nos ayudará a plantearnos objetivos de vida y trabajar en ellos. Si sabemos qué deseamos, nuestras decisiones girarán en torno a eso, sabremos por qué y para qué estamos haciendo lo que hacemos. Tomar decisiones nos ayuda a tomar las riendas y hacernos cargo para no dejarnos llevar por la corriente, nos da seguridad y visión, evita el victimismo y aumenta nuestra percepción de control sobre las cosas.

Al sembrar identidad, es importante fomentar el desarrollo del pensamiento crítico, tanto en nosotros mismos, como en los niños y jóvenes que criamos. A partir de conocer nuestras culturas, analizamos, evaluamos y cuestionamos lo que se presenta frente a nosotros: lo bonito, lo desagradable, lo valioso, lo relevante, lo condenable, lo rescatable, etc. Se hace posible así, el formarnos una opinión que definirá nuestra actitud hacia nuestras culturas y también prevenimos el desarrollo de prejuicios con relación a ellas.

En definitiva, para fortalecer nuestra identidad cultural es fundamental establecer relaciones cordiales, constructivas y significativas con la cultura y la sociedad que nos acoge. En ese sentido, también se favorece nuestra adaptación a la misma, contribuye a la calidad de nuestras interacciones sociales, podremos darnos cuenta de las cosas que nos unen y subestimar aquello que nos separa.

Prestar atención a estos factores incide de manera directa y positiva en el proceso de construir una identidad saludable en nosotros y en nuestros hijos. Al hacernos conscientes del trabajo sinérgico que resulta de desenvolvernos entre dos culturas podemos enfocarnos en desarrollar ese potencial y expandir nuestras posibilidades de realización, ejerciendo el derecho inalienable de todos como seres humanos de orientarnos hacia el bienestar y buscar la felicidad. ■

**ROCÍO FERNÁNDEZ**

Licenciada en Psicología / Psicoterapeuta cognitivo conductual / Especialista en el tratamiento de Trastornos de ansiedad / Especialista en Gestión del talento / Responsable del Consultorio Psicológico de Marce International