

cierta predisposición a asociar habitualmente la situación de trabajo con reacciones propias de la fatiga.

### 3.1.3 PATOLÓGICA

Algunos de los autores mencionan un tercer tipo de fatiga: la *patológica*. Puede presentarse bien sea como una degeneración patógena de la fatiga normal, en forma de agotamiento irreversible, que, al no resarcirse en condiciones normales, conduce a la consunción de las reservas; o bien como secuela de desequilibrios, neurosis o estados anómalos de la personalidad, que serían los que en realidad motivaran la reacción desproporcionada de fatiga frente a estímulos inocuos para sujetos sanos y equilibrados. Sand (l. c.) comprueba, al nivel de confianza del

1 por 100, la presencia de una alta conexión de la sobrecarga con ciertos trastornos psicológicos, y observa que esta impresión parece más ligada al malestar psicológico que a desproporción real del esfuerzo. Opera en forma de sabotajes inconscientes, muchas veces contra los padres, por motivos cuyo análisis corresponde al psicólogo. Este es problema frecuente cuando los resultados del estudio no responden a la capacidad del sujeto.

La importancia pedagógica de esta clasificación estriba, principalmente, en que las tres clases de fatiga pueden ser pasos o grados (*gradus* en latín tiene ese significado) de una misma fatiga en proceso de agravación, y que el pedagogo puede ser causante, debiendo ser debelador de la plaga y vigilante celador del bienestar infantil.

(Continuará.)

## El extranjero y su adaptación cultural

EUSEBIO MARTINEZ, O. P.

*Profesor de Psicología y Antropología cultural  
en el Instituto filosófico de PP. Dominicos. - Madrid*

La influencia de los factores sociales en las estructuras y funciones de la persona humana son científicamente indiscutibles. Las primeras reacciones psicósomáticas del neonato corresponden a estimulaciones encuadradas dentro de unas estructuras psicosociales determinadas. Las condiciones biológicas del individuo se desarrollan al interior de un clima de valores culturales que van desde un modo particular de respuestas al grito reflejo —y psicológico según muchos psicoanalistas— del neonato, a un modo de manifestaciones concretas de nuestras relaciones personales con la familia, con los demás hombres, con la sociedad histórica y con Dios. No podemos concebir la existencia de un solo hombre desligado de una sociedad cultural, porque ésta es el fruto de su existencia progresiva. El problema principal en los viajes espaciales es el hombre. La biología humana no tolera una separación prolongada del medio ambiente psicosocial y cultural. Las experiencias realizadas sobre la privación de relaciones con el mundo externo han dado como resultado trastornos psicósomáticos agudos, con episodios psicóticos. Es

decir, una destintegración total de la vida psíquica, incapacidad, por ejemplo, de los sujetos —estudiantes universitarios— de realizar mentalmente simples adiciones, alucinaciones visuales, etc.; revelándonos trastornos biológicos particularmente en los centros nerviosos que sustentan la integración: sistemas reticulares y corteza cerebral.

La necesidad, pues, del medio ambiente socio-cultural plantea un problema sobre la adaptación al mismo. Un esquema biológico es insuficiente. En la biología existen de hecho varios esquemas de adaptación diferenciados principalmente según el grado de autonomía celular. Un glóbulo rojo, por ejemplo, habrá de tener una perfecta isotonía con el plasma sanguíneo para poder subsistir, una hipotonía o hipertonia desencadenaría la muerte de los hematies. Por otro lado, una célula nerviosa resiste más las modificaciones del medio ambiente que la rodea si sus relaciones axo-dentriticas no son funcionalmente modificadas. Un biologismo exagerado no puede dar cuenta de la enorme capacidad de autonomía psíquica del hombre. Por otro lado, no

queremos hacer hincapié en la adaptación cultural primaria del recién nacido, sino más bien en la adaptación cultural de una persona adulta residente en un país extranjero.

### AISLAMIENTO

El primer fenómeno que aparece es un sentirse solo, aislado. Esto provoca la puesta en marcha de defensas psicológicas contra la inseguridad, para reestablecer el equilibrio afectivo. Si presenciáramos a los niños el primer día que asisten a la escuela podríamos observar tristezas encarnadas, lloros, miradas recelosas a los que se sientan a sus lados, al profesor, etc. La seguridad del hogar desapareció por unos momentos y los niños se sienten perdidos. El medio ambiente extranjero aparece más inseguro a medida que la autonomía del sujeto es más deficiente. Es típica ya la estampa del extranjero por su mirar despistado, inseguridad en sus marchas por las ciudades, en sus conversaciones, en sus indagaciones, etc.; las máquinas de fotografiar quizá representen un factor de seguridad, además de su función objetiva. La finalidad de los viajes influye indiscutiblemente en este período de aislamiento porque puede predeterminar más o menos las estimulaciones futuras. Hemos tenido frecuentes ocasiones de dialogar con extranjeros que han salido de su país con una finalidad aparentemente laudable, pero que encubría algunas tendencias oscuras: satisfacciones afectivas socialmente reprochables, separación del medio ambiente familiar, etc. Para estas personas, los primeros días de residencia en el extranjero parecen extremadamente difíciles: se sienten no solamente aislados, sino frecuentemente rechazados, más por un sentimiento de culpabilidad que por las condiciones objetivas de los estímulos exteriores.

### NEGACION

Para combatir este sentimiento de inseguridad se observa frecuentemente una actitud de negación agresiva de los valores socio-culturales del nuevo país. Esta actitud se hace sentir más en todos aquellos que pretenden en su viaje demostrar ciertas tesis preestablecidas antes de establecer un contacto objetivo con la nueva cultura. Los sujetos con prejuicios parecen impermeables a las relaciones interpersonales; no solamente hacen una selección de estímulos, sino que los exageran. Las tesis preestablecidas se ven en peligro y el sujeto intenta—muy inconscientemente—de mantener su estabilidad afectiva racionalizando y proyectando en las interpretaciones de los estímulos. Estamos en una etapa de comparaciones. No somos capaces de observar simplemente. Juzgamos el nuevo medio ambiente comparándolo con el medio ambiente

familiar y nacional propios. En estas primeras comparaciones es natural que la nueva cultura aparezca por debajo de la propia: ésta nos sirve de norma, como algo bueno, comprensible, criterio de expansión y libertad. En estos primeros juicios comparativos juegan un papel de primera categoría los polos seguridad-inseguridad. La nueva cultura aparece rara, acentuamos instintivamente los aspectos más desfavorables—más inseguros—para nosotros, porque son ellos los que exigen del individuo más renunciaciones afectivas y los que ocasionan más presiones psíquicas. Si después de una larga estancia en un país extranjero hacemos un estudio estadístico de nuestras relaciones objetivas con nuestro medio ambiente socio-cultural, podremos observar cómo, durante los primeros meses de nuestra estancia en el extranjero, escribimos más cartas a la familia, amigos, etc., hacemos más visitas a posibles amistades relacionadas con nuestras familias, visitamos más centros de exhibiciones culturales de nuestro país. Después de una larga estancia, todas esas relaciones disminuyen objetivamente.

### OBSERVACION

En esta etapa de nuestras relaciones con la nueva cultura somos más neutrales. Es decir, consideramos los valores socio-culturales del nuevo país como algo distinto quizá, pero ya no los colocamos en la escala bueno-malo, en la cual nuestros propios valores servían como norma. En este período se despierta un interés especial en conocer el nuevo país de modo distinto a como lo hace un turista ordinario; queremos sumergirnos más en el alma del pueblo y observar sus matices nacionales y regionales. El criterio de juicio en las nuevas actitudes es el propio sujeto con sus necesidades y sus aspiraciones. La cultura de su nación aparece ahora con nuevas dimensiones, enriquecida. Nuevos puntos de vista adquiridos le sirven para criticar algunos valores y actitudes nacionales. Se amplía enormemente la vivencia de la relatividad cultural y algunos valores que anteriormente eran considerados naturales son juzgados ahora como culturales. Los síntomas de inseguridad que aparecían en un principio desaparecen y paulatinamente el problema de las nuevas relaciones socio-culturales se convierte en un problema personal; ya no se echa la culpa a nadie. El sujeto centra su juicio personal en una cultura y en otra, acepta el valor relativo de ambas, sin apelar a universalismos y generalizaciones confusas. Entonces aparece un respeto profundo por los nuevos valores, justifica actitudes antes incomprendidas y convive fácilmente en las nuevas situaciones. En este período, muchos intentan identificarse conscientemente con las apariencias de la nueva cultura, consideradas como simpáticas.

### INTEGRACION

En esta última etapa de la adaptación cultural el individuo integra los valores positivos en su persona, enriqueciéndose y ensanchando el mundo de sus perspectivas y la conciencia de sí mismo. Al mismo tiempo conserva una autonomía personal relativamente mayor frente a los determinismos culturales. Las reacciones negativas que aparecían en los primeros pasos de su adaptación han desaparecido, las identificaciones aparentes que se manifestaban en el período de observación adquieren un nuevo sentido. No es la simpatía, ni la euforia la que domina, sino la significación personal de las nuevas aportaciones. La nueva experiencia le ha servido no solamente para extender el nivel de conciencia individual, sino también para desarrollar eficazmente el sentido social que todos llevamos en la naturaleza. Su vida afectiva ha dado un paso muy significativo hacia el altruismo sano, que prepara el camino a una caridad cristiana más profunda

y efectiva en nuestras relaciones con el prójimo. Esta privilegiada experiencia es la base más segura para una comprensión de los otros, para conservar la autonomía personal, para sobrevivir sin inquietudes a las estimulaciones aparentemente heterogéneas de un mundo con expansiones interculturales cada vez más extensas.

### CONCLUSION

En el presente trabajo se expone la necesidad de la adaptación cultural del individuo en un medio ambiente extranjero y las diversas etapas por las cuales atraviesa en su lucha por resolver los problemas planteados en los nuevos ambientes socio-culturales. Dichas etapas son: aislamiento, negación, observación e integración.

NOTA: Resumen de una conferencia dada por el autor para estudiantes extranjeras en la Residencia Universitaria «Regina Pacis».

## Educación y tiempo libre

JOSE ANTONIO PEREZ-RIOJA

*Doctor en Filosofía y Letras. Bibliotecario.  
Director de la Casa de Cultura de Soria*

### NUESTRO TIEMPO

Si de cualquier tiempo pasado es difícil formular un juicio objetivo y exacto, mucho más aún del propio tiempo en que vivimos, porque, inmersos en él, faltos de perspectiva suficiente, somos antes sus protagonistas que sus jueces imparciales.

Por el mero hecho de vivir en nuestra época, unos la verán—como su propia vida—grata o cómoda, y otros, amarga o desagradable.

Pero en lo que sí es posible estar acordes unos y otros es en que, pasadas las dos grandes guerras mundiales de 1914 y 1939, ha sufrido la sociedad contemporánea una transformación radical, mucho mayor de lo que hubiera correspondido a ese mismo lapso de tiempo en otras circunstancias normales. Las dos terribles conflagraciones han producido cambios materiales y sociales de tal dimensión que, referida a épocas anteriores, hubiera significado el paso de un siglo entero o quizá de más.

La devastación, la muerte, la ruina material y moral, las alteraciones y privaciones de todo género provocadas por ambas contiendas han dejado luego, en la paz, un estado de alteración espiritual, un desasosiego que lleva a las gentes a un deseo de moverse y de vivir antes inusitado. Y no es que tal deseo no haya existido en otros tiempos. Ha existido siempre, pero no tan intenso, no tan generalizado, no tan obsesivo como ahora. Porque no han sido solamente sus causas las consecuencias de dos guerras sin precedentes y próximas entre sí. Lo ha sido también el desarrollo del maquinismo y de la técnica que, espoleado por las mismas necesidades bélicas, se ha difundido luego, masivamente, en la paz, significando un impacto moral y social de gran trascendencia histórica. Inventos, conquistas científicas y aplicaciones técnicas que han revolucionado la táctica militar, han transformado después la marcha—antes, más sosegada y lenta—de la sociedad, imprimiendo en ella, con bien acusados rasgos, una fisonomía nueva y distinta. El recuerdo y el reflejo de las