

## EPISODIO 22. LA TRAMPA DE LOS PROPÓSITOS

<https://anchor.fm/andalusianspanishtogo/episodes/E22--La-trampa-de-los-propositos-e1cm9nt>

¡Hola a todos y a todas! ¿Qué tal? ¿Cómo estáis? Feliz Año Nuevo y bienvenidos al primer episodio del *podcast* Andalusian Spanish to Go del año 2022. Para los que estáis escuchando este *podcast* por primera vez, me presento: me llamo Antonio y soy profe de español y, en este *podcast*, hablo de temas culturales y de actualidad relacionados con el español y el mundo hispano utilizando una variedad del español diferente a la que suele estudiarse, la variedad del español de Andalucía. Así que, si quieres mejorar tu comprensión auditiva del español escuchando diferentes acentos, ¡este es tu sitio! Y no quieres saber más sobre este acento, recuerda que puedes inscribirme a mi curso Entiende el acento andaluz, el único curso de español especializado en esta variedad tan particular del español. También puedes seguir aprendiendo español con mi canal de Youtube y mi perfil de Instagram. Te dejo los enlaces en la descripción de este episodio.

Empieza un nuevo año y todo el mundo ve la necesidad de **empezarlo como Dios manda**<sup>1</sup>, es decir, **empezarlo con buen pie**. Es por eso por lo que muchos nos tomamos estos primeros días para reflexionar sobre cómo nos fue el año pasado y cómo nos gustaría que fuera este nuevo año que entra. Pero ¿qué sentido tiene **fijarse**<sup>2</sup> unos propósitos que, en la mayoría de los casos, terminaremos por **incumplir**<sup>3</sup>? En este episodio, reflexionaremos sobre este tema y os contaré algunos de los propósitos que me he puesto para este nuevo año.

Pero, antes de empezar, recordad que podéis leer la transcripción de este episodio y de todos los episodios de este *podcast* en el CLUB PRIVADO de Spanish with Antonio, en Patreon. Patreon es una plataforma que pone en contacto a los creadores de contenido, como yo, y a sus seguidores. Inscribiéndonos en mi Patreon, tendréis acceso a diferentes contenidos y materiales para continuar aprendiendo español y, al mismo tiempo, me

---

<sup>1</sup> *To get off to a good start*

<sup>2</sup> *To set*

<sup>3</sup> *Not to reach*

estaréis apoyando para que continúe creando más y mejor contenido tanto gratuitamente como para el CLUB PRIVADO.

**Arrancamos**<sup>4</sup> el año con mil y un propósitos que cumplir: bajar de peso, ir al gimnasio, leer un mínimo de 30 libros, dejar de fumar, meditar todos los días o aprender suaheli. En el momento de tomar estas decisiones, estas resoluciones, nuestra motivación **está por las nubes**<sup>5</sup>, nos vemos capaces de cumplirlas sin problema, nos creemos capaces de comernos el mundo. Sin embargo, pasadas las primeras semanas (o incluso los primeros días) de enero, toda esa motivación **se desvanece**<sup>6</sup> y volvemos a los mismos hábitos de los que queríamos **deshacernos**<sup>7</sup>. Es más, según un estudio de la Universidad de Scranton, en Estados Unidos, solo el 8 % de las personas llega a cumplir sus propósitos al terminar el año. Sí, solo el 8 %. Pero, además, parece que el 25 % de las personas no logra cumplir con esos propósitos ni siquiera durante la primera semana de enero. Increíble, ¿verdad? O tal vez no sea tan increíble porque, seamos honestos, todos hemos incumplido algún que otro propósito de año nuevo. **Servidor**<sup>8</sup> incluido. Pero, ¿por qué pasa esto?

Parece ser que una de las principales causas por las que no cumplimos nuestros propósitos es que nos ponemos metas que no son del todo **alcanzables**<sup>9</sup>, es decir, metas muy ambiciosas. Quizá en otro momento del año nos daríamos cuenta de que son demasiado difíciles de lograr, pero al inicio de año estamos muy motivados y probablemente descansados gracias a las vacaciones, así que nos sentimos capaces de todo. Quizá por eso aparecen propósitos como: “este año voy a perder **por lo menos**<sup>10</sup> 10 kilos”, “voy a dejar de fumar de un día para el otro”, “me voy a levantar a las 5:30 de la mañana todos los días para aprovechar bien el día”. Precisamente este último fue uno de mis propósitos hace un par de años: levantarme a las 6 de la mañana para hacer cosas que normalmente no tenía tiempo de hacer durante el día. Como podéis imaginaros, la motivación me duró no unas semanas, sino unos días... Y es que es totalmente normal

---

<sup>4</sup> To start

<sup>5</sup> Skyrocketing

<sup>6</sup> To fade away

<sup>7</sup> To get rid of

<sup>8</sup> Myself

<sup>9</sup> Attainable

<sup>10</sup> At least

que fracasemos en esas resoluciones. Hay una expresión en español que dice que **“no se puede construir la casa por el tejado”**; es decir, no podemos pretender hacer algo a lo que no estamos acostumbrados y que es difícil todos los días desde el primer día. Ponerse metas muy grandes desde el principio puede ser un error. Tal vez tiene más sentido dividir esa meta en diferentes y más pequeños pasos que nos ayuden a **alcanzar**<sup>11</sup> ese objetivo inicial a la larga. Probablemente lo más sensato habría sido empezar a levantarme media hora antes de lo habitual durante unas semanas, luego 45 minutos antes, luego 1 hora antes... y así hasta conseguir el objetivo original. Lo mismo me ocurrió el año pasado, en el que **me propuse**<sup>12</sup> meditar todos los días aunque fuese 10 minutos. Pues, ¡sorpresa! Tampoco lo cumplí. Y es que, cuando uno no está nada acostumbrado a algo, incluso esos 10 minutos pueden convertirse en un **reto**<sup>13</sup> muy, muy difícil.

Otro de los motivos por los que abandonamos nuestros propósitos es que tenemos demasiados. Yo mismo solía escribir una lista enorme de al menos 15 o 20 propósitos. Sobra decir que, al final, solo lograba cumplir unos pocos de toda esa lista. Vivimos en una sociedad en la que parece que “más” siempre es sinónimo de “mejor”, pero quizá deberíamos **priorizar**<sup>14</sup> más la calidad que la cantidad, como en muchos otros aspectos. Tener muchos propósitos nuevos a los que prestar atención en tu día a día puede volverse una tarea estresante. Y es que olvidamos que la mayoría de propósitos son hábitos que debemos incorporar a nuestra vida y es probable que incorporar muchos hábitos de una vez acabe agobiándonos y haciéndonos **tirar la toalla**<sup>15</sup> antes de tiempo. Más vale construir un par de hábitos buenos y sólidos que no diez nuevos hábitos que, probablemente, no podamos asimilar.

Otra de las razones por las que no somos **consistentes**<sup>16</sup> con nuestros propósitos es la falta de una motivación clara. Si, por ejemplo, te propones caminar una hora todos los días, pero no has reflexionado sobre qué quieres conseguir con ello, es probable que no encuentres la motivación para hacerlo. Será mucho más efectivo si, por ejemplo, sales a

---

<sup>11</sup> *To reach*

<sup>12</sup> *To resolve*

<sup>13</sup> *Challenge*

<sup>14</sup> *Prioritise*

<sup>15</sup> *To give up*

<sup>16</sup> *Consistent*

caminar porque quieres perder peso, o porque te ayuda a distraerte del trabajo, o porque así sacas tiempo para escuchar un *podcast* que te interesa. Y de aquí podemos sacar otro factor que considero muy importante cuando nos ponemos nuevas metas, que es ser lo más específico posible. Por ejemplo, uno de los propósitos más comunes es el de “quiero comer más sano”. *Okay*, eso está genial, pero es un propósito muy **vago**<sup>17</sup>. Comer más sano puede tomar distintas formas: eliminar el azúcar de nuestra dieta, tomar mínimo 5 piezas de fruta al día, evitar al máximo los fritos o comer carne solo una vez por semana. Quizá ahí está la clave, en ponernos pequeñas metas que sean muy específicas y, al mismo tiempo, fáciles de **llevar a cabo**<sup>18</sup>.

Y quizá, lo más importante, centrarse en el proceso y no en la meta. Si solo nos enfocamos en el objetivo que queremos alcanzar y en cuánto tiempo nos queda para alcanzarlo, nunca estaremos contentos con nuestro avance e incluso nos sentiremos frustrados al ver qué aún nos queda mucho camino para alcanzar el propósito. Lo importante es ser constante y valorar cada pasito que damos en el proceso. Si nuestro propósito es alcanzar un nivel A2 de alemán, no podemos estar pensando constantemente en lo difícil que es **retener**<sup>19</sup> el vocabulario ni en que aún no somos capaces de mantener una conversación. Es preferible centrarse en que gracias a lo que hemos estudiado hoy, sabemos un poquito más que ayer, en que con cada horita de estudio controlamos mejor el masculino y femenino, por ejemplo, y en que ya podemos entender palabras **aisladas**<sup>20</sup> cuando un nativo habla. En resumen, hay que ser conscientes de que las metas no se consiguen **de la noche a la mañana**<sup>21</sup>, así que debemos ser constantes y disfrutar del proceso.

Pero, como solemos decir, “**del dicho al hecho hay un trecho**<sup>22</sup>”, es decir, la teoría y la práctica son cosas muy diferentes. A mí mismo me resulta complicado cumplir con esos propósitos. Y es que es complicado modificar antiguos hábitos o incorporar algunos nuevos. **Aun así**<sup>23</sup>, yo también me he fijado algunos propósitos para este nuevo año. El

---

<sup>17</sup> *Lazy*

<sup>18</sup> *To carry out*

<sup>19</sup> *To retain*

<sup>20</sup> *Isolated*

<sup>21</sup> *Overnight*

<sup>22</sup> *Easier said than done*

<sup>23</sup> *Still*

principal, sin duda, y con el que estoy **sincerándome**<sup>24</sup> con vosotros, es cuidar mucho de mi salud mental. Es un tema que me interesa muchísimo y del que creo que no se habla lo suficiente. Para mí, el 2021 fue un año con muchos retos a nivel personal que me hicieron darme cuenta de la necesidad de estar bien mentalmente, de cuidarnos y adoptar hábitos que nos ayuden a limitar el estrés, la ansiedad o las preocupaciones en nuestro día a día. Por eso, con el objetivo de vivir con una mente más tranquila, me he propuesto meditar al menos 3 o 4 veces por semana. Quizá pueda parecer muy poco para mucha gente, pero en otras ocasiones me he propuesto hacerlo todos los días y siempre he acabado abandonándolo. Por eso, este año quiero fijarme un objetivo más realista y, si veo que consigo ser consistente con este ritmo, ¿quién sabe?, quizá me proponga aumentar la frecuencia. Otro propósito que me he fijado es disfrutar más de mis amigos y vivir experiencias diferentes con ellos. Como sabéis, a veces la rutina **nos absorbe**<sup>25</sup>, acabamos cansados y, cuando tenemos un ratito libre, preferimos quedarnos en casa descansado. En mi caso, al centrarme tanto en el trabajo, en las clases *online*, en el canal de Youtube, siento que he descuidado un poco mi **círculo social**<sup>26</sup>. Por eso, este año me he propuesto dar más prioridad a mis amigos y “obligarme” en cierto modo a hacer nuevos planes con ellos. Me he propuesto quedar semanalmente al menos un plan con algún amigo, ya que creo que cuidar tus amistades debería ser uno de nuestros propósitos no ya de Año Nuevo, sino de nuestra vida. Y, por último, también he decidido mostrarme menos exigente conmigo mismo. Soy una persona muy **disciplinada**<sup>27</sup> y perfeccionista, y eso, aunque puede considerarse una virtud, también puede volverse en tu contra.

Y esto es todo por hoy. Me apetecía mucho hacer este episodio porque en estas primeras semanas del año estamos todos definiendo cuáles serán nuestros objetivos y creo que toda ayuda es poca para poder cumplir todo lo que nos proponemos.

Espero que este episodio os haya gustado. Si es así, no dudéis en escribir una reseña (a *review*) en la plataforma de *podcast* que estéis utilizando. Y recordad que, si queréis aprender más cosas sobre el español que se habla en Andalucía, podéis inscribiros en mi

---

<sup>24</sup> *To be honest*

<sup>25</sup> *To absorbed, to be caught up in*

<sup>26</sup> *Social circle*

<sup>27</sup> *Disciplined*

curso Entiende el acento andaluz, con el que mejoraréis vuestra comprensión auditiva del español y aprenderéis muchísimos contenidos culturales mientras escucháis muestras de lengua reales con diferentes acentos de Andalucía.

Muchas gracias por haber escuchado este episodio. La semana que viene habrá nuevo vídeo en el canal de Youtube, así que nos oímos en 2 semanitas. ¡Cuidaos!