

Episodio 38 🎧 El poder del efecto compacto

<https://anchor.fm/andalusianspanishtogo/episodes/E38--El-poder-del-efecto-compacto-e1oquuu6/a-a8ku6ea>

¡Hola a todos y a todas! ¿Qué tal? ¿Cómo estáis? Bienvenidos al episodio número 38 del *podcast* Andalusian Spanish to Go, el *podcast* para estudiantes de español de nivel intermedio y avanzado que quieren progresar con su español a través de materiales auténticos e interesantes y escuchando un acento muy peculiar de la lengua española; el andaluz.

Si esta es la primera vez que escuchas este *podcast*, me presento. Yo soy Antonio, profesor de español y fundador de Spanish with Antonio, una plataforma con la que **pretendo**¹ ayudar a estudiantes que, como tú, sienten pasión por la lengua y cultura española.

Todos alguna vez nos hemos **fijado**² un objetivo que llevábamos tiempo queriendo **alcanzar**³. Pongamos que ese objetivo es **ponernos fuertes**⁴ y estar en mejor forma física. Al principio, estamos motivados y totalmente **decididos**⁵ a conseguirlo. Pero pasan 3 semanas y no ves ningún cambio en tu cuerpo. Piensas que este esfuerzo no **merece la pena**⁶ y... te rindes, **tiras la toalla**⁷. Y hemos puesto el ejemplo del deporte, pero este mismo patrón se repite en cualquier objetivo que nos ponemos en la vida. Y eso incluye tu español.

En el episodio de esta semana, quiero compartir con vosotros algunos conceptos que he descubierto recientemente y que, con suerte, os ayudarán a alcanzar vuestros objetivos de una forma más sana y consciente.

Pero, primero, te recuerdo algo que te va a encantar. Si te gusta el contenido de este *podcast*, estás cansado de estudiar usando libros de gramática, quieres practicar tu español de forma tranquila y relajada y te gustaría explotar al máximo el contenido

¹ To intend

² To set

³ To reach

⁴ To gain muscle

⁵ Determined

⁶ To be worth it

⁷ To give up

que te ofrezco aquí, te informo de que están abiertas las inscripciones para 'Mi cuaderno de español' (<https://spanishwithantonio.teachable.com/p/mi-cuaderno-de-espanol>). Mi cuaderno de español es un curso online con una **recopilación**⁸ de los 30 primeros episodios de este *podcast*, las transcripciones de cada uno de los episodios, glosarios bilingües con el vocabulario más complicado y *quizzes* para asimilar mejor el contenido. Este curso podrás hacerlo a tu ritmo, desde donde quieras y, sobre todo, lo harás disfrutando. Te **dejo**⁹ el enlace para inscribirte en las notas de este episodio. ¡Espero que aprendas y disfrutes mucho!

Como a ti, a mí también me interesa todo lo relacionado con el desarrollo personal. Me fascina la capacidad de aprender de las personas. Y creo que no hay nada más bonito que superarse, olvidar antiguos miedos y trabajar para, poco a poco, convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos.

Llevo años educándome en este ámbito con *podcasts*, vídeos de Youtube, documentales y libros. Y en los últimos meses, **me he topado con**¹⁰ un par de libros que me han hecho reflexionar. Y, como dice mi mentora, "compartir es ayudar", así que hoy quiero compartir algunas reflexiones con vosotros. **Por cierto**¹¹, si quieres escuchar la charla que tuve con ella, con mi mentora, escucha el episodio número 37 del *podcast*.

Ahora, te propongo imaginarte a 2 personas. Hablamos de Marcos y de Víctor. Marcos y Víctor son dos chicos de 25 años. Los dos son jóvenes, **delgados**¹², atractivos y están comenzando su carrera profesional. Es decir, ambos están en igualdad de condiciones, los dos están en la misma situación. Pero, en realidad, Marcos y Víctor tienen diferencias muy grandes. Marcos es un chico muy inteligente. Siempre ha sido muy **avisado**¹³, muy rápido en los estudios. Cuando el profesor explicaba una lección en la escuela, lo **pillaba al vuelo**¹⁴ (es decir, lo comprendía rápida y fácilmente). Eso le

⁸ Compilation

⁹ To leave

¹⁰ To bump into

¹¹ By the way

¹² Thin

¹³ Sharp, cunning

¹⁴ To grasp something quickly and easily

permitía no tener que estudiar apenas para los exámenes y, además, sacaba muy buenas notas. ¡Menuda suerte!

Víctor, sin embargo, no era tan listo como Marcos. De pequeño, era el típico estudiante que necesitaba que la profesora le repitiera la explicación unas cuantas veces. Víctor, **aunque**¹⁵ era pequeño, era consciente de sus limitaciones, y por eso mismo estudiaba mucho en casa y preguntaba todas sus dudas a la profesora. Gracias a ello, Víctor conseguía **aprobar**¹⁶ los exámenes, pero lo hacía casi siempre **por los pelos**¹⁷, es decir, sacaba la nota mínima necesaria para pasar el examen. Por este motivo, Víctor pasó muchos años considerándose inferior a Marcos.

Aun así¹⁸, los dos niños crecieron y pasaron por los diferentes niveles educativos: la escuela primaria, la educación secundaria y, finalmente, llegaron a la universidad. Durante todos estos años, Marcos seguía **aprovechándose de**¹⁹ sus capacidades y se limitaba a aplicar la “ley del mínimo esfuerzo”; es decir, esforzarte lo mínimo posible que te permita conseguir tus objetivos. Y Víctor, por su lado, seguía teniendo más dificultades. **Le echaba más horas al**²⁰ estudio, pasaba más noches en la biblioteca y se esforzaba el triple que Marcos para conseguir los mismos resultados. Sin embargo, Víctor ya no se sentía tan inferior a Marcos. Comenzaba a tomar consciencia de sus capacidades. Y **tenía claro**²¹ cuál era su principal capacidad: la constancia.

Cuando terminaron sus estudios, las diferencias entre Marcos y Víctor se habían hecho cada vez más grandes, se habían **acentuado**²². Sí, los dos se habían graduado en Ciencias Empresariales. Sí, los dos habían tardado el mismo tiempo, 4 años. Sí, los dos habían alcanzado supuestamente el mismo objetivo. Pero había una gran diferencia. Mientras Marcos se había pasado los 4 años de la carrera estudiando el último día antes del examen, saliendo de fiesta dos o tres días a la semana, comiendo **comida precocinada**²³ y **holgazaneando**²⁴ en el sofá (es decir, no haciendo nada provechoso),

¹⁵ Even though

¹⁶ To pass

¹⁷ To pass by the skin of your teeth

¹⁸ Still

¹⁹ To make the most out of

²⁰ To dedicate many hours to something

²¹ To be very clear about something

²² Noticeable

²³ Pre-cooked meals

Víctor había creado una rutina de estudio, había aprendido a cocinar y había descubierto que salir a correr todos los días le ayudaba muchísimo a estudiar y descansar mejor.

¿**Casualidad**²⁵? No lo creo. Los dos habían empezado con las mismas condiciones, pero también habían repetido hábitos muy diferentes durante años. Habían acumulado actitudes, esfuerzos y hábitos. Y esto, inevitablemente, había dado resultados diferentes. Este es el poder del llamado *compound effect* o, como se ha traducido al español, el 'efecto compacto'. Este es el título de uno de los últimos libros de desarrollo personal que me he leído: *The compound effect*, del autor estadounidense Darren Hardy.

La base del efecto compacto es muy sencilla. Si acumulamos pequeñas acciones y hábitos de forma constante, aunque parezcan pequeñas en el momento, darán grandes resultados con el paso del tiempo. Pero, cuidado, estos grandes resultados no tienen por qué ser positivos: el efecto compacto puede funcionar para bien o para mal, **a nuestro favor**²⁶ o **en nuestra contra**²⁷, como ocurre con nuestros amigos Marcos y Víctor. Vamos a **retomar**²⁸ sus historias por donde las dejamos.

Nos quedamos en que Marcos y Víctor habían conseguido su **título universitario**²⁹, su diploma. ¿Próximo paso? Buscar un trabajo. Exacto. Ya sabes lo que va a pasar, ¿verdad? Pues claro. Es lógico. ¿Crees que Víctor, un estudiante constante y que lleva toda su vida esforzándose en superarse a sí mismo no va a encontrar trabajo más rápido que Marcos? Mientras Marcos aún no ha intentado **ni siquiera**³⁰ hacer su **currículum vitae**³¹ o escribir una carta de motivación, Víctor ha pasado el último año de sus estudios **investigando**³² cómo preparar el currículum perfecto y cuáles son las características de las mejores cartas de motivación. Así que, por supuesto, nuestro Víctor encuentra trabajo mucho antes que Marcos. Pero no solo eso. A los pocos

²⁴ To laze around

²⁵ Coincidence

²⁶ In our favour

²⁷ Against you

²⁸ To resume

²⁹ University degree

³⁰ Not even

³¹ CV

³² To research

meses de comenzar a trabajar en la empresa, el jefe de Víctor **se da cuenta de**³³ su puntualidad, su interés por la empresa, su dedicación en el trabajo y sus buenas ideas. Así que, en poco tiempo, Víctor consigue una promoción.

Marcos, sin embargo, después de varios meses intentando hacer un currículum **decente**³⁴, encuentra un trabajo. Las horas en la oficina se le hacen eternas. Y es que no está acostumbrado a estar concentrado tantas horas. Además, ayer por la noche fue a tomarse unas copas con sus amigos. **Le dieron las tantas**³⁵ (es decir, terminó muy tarde) y ha llegado tarde a la oficina. Está cansado y **somnoliento**³⁶, así que no tiene un buen **rendimiento**³⁷, es decir, no es productivo. Esta situación se repite frecuentemente y, a los pocos meses, su jefe también se fija en él. Lo llama para que vaya a su **despacho**³⁸. Por suerte, el jefe parece tener un buen día y no lo despide, pero le **avisa**³⁹ de que necesita mejores resultados por su parte. Marcos **se agobia**⁴⁰, se frustra. No sabe **comportarse**⁴¹ de esta forma. Nunca ha tenido que esforzarse tanto. Por mucho que lo intenta, no consigue ser productivo. No sabe lo que es eso. Lleva años **remando en la dirección contraria**⁴². Lleva año acumulando malos hábitos.

El caso de Víctor y Marcos puede parecer extremo, pero esto pasa absolutamente con todas las cosas que hacemos. Olvidamos el gran poder que tienen nuestros hábitos; olvidamos el poder del efecto compacto. Para bien y para mal.

Si te bebes una coca cola todos los días, puede que no veas ningún efecto negativo en tu cuerpo **a corto plazo**⁴³, pero es bastante obvio que, si lo haces durante años, **tendrás todas las papeletas**⁴⁴ (es decir, tendrás mucha probabilidad) de adquirir diabetes.

³³ To realize

³⁴ Decent

³⁵ To be up until the wee hours of the morning

³⁶ Sleepy

³⁷ Performance

³⁸ Office

³⁹ To warn

⁴⁰ To stress, to get anxious about

⁴¹ To behave

⁴² To row upstream

⁴³ In the short term

⁴⁴ To be most likely

Si, como Víctor, sales a correr todos los días (aunque sean 20 minutos), quizá no veas resultados en un mes, ni en dos, ni en tres... Pero puedo asegurarte que, en 1 año, tendrás mejores abdominales que Cristiano Ronaldo.

Los seres humanos somos impacientes. Y mucho más en estos tiempos. Queremos conseguir resultados de forma rápida. Y, si es posible, sin esfuerzo. Olvidamos que los grandes cambios llevan tiempo. Y, sobre todo, olvidamos que son los pequeños hábitos positivos, las pequeñas **mejoras**⁴⁵, las que generan grandes cambios con el tiempo.

James Clear, el escritor del libro que estoy leyendo ahora mismo, titulado *Atomic Habits* (*Hábitos atómicos* en español) dice lo siguiente:

“Mejora un 1% cada día. Solo un insignificante 1%. Si lo haces de forma constante, en un año habrás conseguido mejorar nada más y nada menos que un 37 %”.

Y esto, estudiantes, se aplica a todo en la vida. Incluido aprender un idioma. Cuando estudiamos un idioma, en tu caso, el español, es normal que te sientas frustrado cuando ves todo lo que necesitas aprender y mejorar. Date tiempo, recuerda que no verás los resultados en un mes, quizá tampoco en 3, quizá tampoco en 6, pero te puedo asegurar que estás aprendiendo, estás acumulando todo lo que aprendes y, cuando menos te lo esperes, habrás crecido ese 37 %, que irá creciendo de forma exponencial.

Para **recoger los frutos**⁴⁶ del efecto compacto y acumular de forma efectiva, solo necesitas seguir los siguientes pasos: 1) toma una decisión, 2) adopta la actitud adecuada, 3) conviértela en un hábito y 4) deja que el tiempo haga su magia.

No es la primera vez que te hablo de hábitos. Sabes que mi método como profesor se basa en eso: en incorporar el español a tu rutina de forma que, poco a poco, vayas acumulando más y más conocimiento sobre el idioma. Ya sea escribiendo, leyendo, escuchando o hablando. Por cierto, si quieres algunas ideas sobre cómo incorporar el español a tu rutina, puedes descargarte gratuitamente mi *e-book* gratuito *Guía del Español Natural* (<https://mailchi.mp/dffeea01da7e/guiadelespaolnatural>). Te dejo el enlace en las notas de este episodio.

⁴⁵ Improvements

⁴⁶ To reap the fruits

Así que, como veis, estoy aprendiendo mucho leyendo estos libros. Pero no basta con aprender conceptos, ahora hay que ponerlos en práctica. Por eso, he incorporado un nuevo hábito a mi rutina. Todas las mañanas, antes de comenzar a trabajar, leo 20 minutos en italiano. No una hora, ni media hora ni siquiera. Solo 20 minutos. Muy poquito. Aún no veo ninguna diferencia, ningún resultado. Pero sé que, si soy constante, los veré. Y, probablemente, mucho antes de lo que pienso.

Gracias por compartir este ratito conmigo una semana más. Espero que hayas aprendido mucho con este episodio, que te hayas inspirado y que, con suerte, hayas tomado alguna decisión que, con el tiempo, te permita mejorar de forma exponencial. Y ahora, si has disfrutado del episodio, no olvides valorar este *podcast* con 5 estrellas en Spotify o en la aplicación de *podcast* que uses o también dejar una [reseña](#)⁴⁷, una valoración, en las aplicaciones que lo permitan, como Apple Podcast. De esta forma, ayudas a que este *podcast* [crezca](#)⁴⁸ y a que muchos otros estudiantes puedan disfrutar de él.

Muchas gracias de nuevo por estar ahí. Nos vemos la semana que viene en Youtube con un nuevo vídeo y en dos semanitas con un nuevo episodio. ¡Hasta entonces!

⁴⁷ Review

⁴⁸ To grow