

Episodio 51 🙏 La magia del agradecimiento

(<https://youtu.be/-4AwMpmYdvk>)

¡Hola a todos y a todas! ¿Qué tal? ¿Cómo estáis? Bienvenidos al episodio número 51 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. Antes de empezar, te recuerdo que puedes **servirte de**² la transcripción + glosario de este episodio para poder **aprovechar**³ al máximo el contenido que te ofrezco aquí y, **de paso**⁴, aprender el doble.

Hace ya tiempo que tengo ganas de hablarte del tema del que voy a hablar hoy. Y **tengo la sensación de que**⁵ este es el episodio y el momento perfecto para ello. Y te explico por qué. En los últimos días, están ocurriendo en mi vida varios **acontecimientos**⁶ muy importantes y, **casualmente**⁷, están ocurriendo todos al mismo tiempo (y mientras decía casualmente estaba haciendo el gesto de “**entre comillas**”⁸ en español). Y es que **no sé tú**, pero yo creo que las casualidades no existen.

El primer acontecimiento del que te hablo está relacionado precisamente con este *podcast*. **Y es que**⁹ ya hemos pasado el simbólico número de 50 episodios. ¡50! **¡Casi na’!**¹⁰ **Es muy fuerte**¹¹. Es decir, es increíble. Y si, después de 2 años desde que se creó este *podcast*, este es el episodio número 51 ya, es gracias a ti, que escuchas estos

¹ To intend

² to use

³ to make the most out of

⁴ while you’re at it

⁵ I feel like

⁶ event

⁷ by chance

⁸ in quotations

⁹ Thing is...

¹⁰ What a thing

¹¹ It’s just incredible

tostones¹² que te suelto (es decir, estos **rollos**¹³) y que que apoyas mi trabajo. Y esto **merece**¹⁴ que diga por primera vez la palabra clave de este episodio: gracias. Espero de verdad que llegemos a los 100 y que, sobre todo, lo celebremos juntos.

El segundo acontecimiento es que hace ya exactamente 3 años desde que comencé a dedicarme **a tiempo completo**¹⁵ a este proyecto del que tan satisfecho estoy, es decir, a Spanish with Antonio. En verdad hace más de 3 años que lo comencé, pero lo hacía en mi tiempo libre y, no te voy a **engañar**¹⁶, **dando palos de ciego**¹⁷, dando palos de ciego, es decir, estaba un poco perdido. En ese tiempo, yo trabajaba como traductor y recuerdo que los primeros vídeos de Youtube y publicaciones de Instagram los hacía por las tardes, cuando llegaba a casa del trabajo, y lo cierto es que me motivaba muchísimo hacerlo. Me permitía desarrollar mi lado más creativo. **Eso sí**¹⁸, por favor, no vayáis a ver esos vídeos... jajaja. Cuando los veo ahora, digo: **madre mía**¹⁹, **vaya cuadro**²⁰, vaya cuadro. Es decir, qué cosa más ridícula, qué mal hechos. Pero, bueno, supongo que por alguna parte hay que empezar, ¿no? De hecho, en ese momento, los únicos que veían los vídeos eran algunos amigos y familiares. Pero **alucino**²¹ cuando algunos de vosotros me decís que me seguís desde esos primeros vídeos, desde el principio. Así que, bueno, ese es el otro acontecimiento. Hace 3 años que puedo vivir única y exclusivamente de este proyecto que he creado con tanta **ilusión**²². Y me encanta pensar que he podido ayudarte un poco durante este tiempo.

También es un momento de cambio a nivel personal. **Justo**²³ estoy escribiendo este episodio mientras cojo un avión **de vuelta a**²⁴ España. Si me sigues desde hace tiempo, sabrás que he estado viviendo en Italia durante una **temporada**²⁵. La razón por la cual decidí mudarme a ese país te la cuento en el episodio número 36, que titulé *Adiós*,

¹² bore

¹³ a waffle, boring talk

¹⁴ to deserve

¹⁵ full time

¹⁶ to lie

¹⁷ to take a shot in the dark

¹⁸ however, mind you!

¹⁹ OMG

²⁰ what a scene!

²¹ to be amazed

²² excitement, thrill

²³ Precisely

²⁴ back to

²⁵ period of time

zona de confort. Pues bien, he estado viviendo en Italia durante 9 meses, y justamente hoy ha terminado mi **estancia**²⁶ en Turín, la preciosa ciudad que me ha **acogido**²⁷ durante este tiempo. Siempre había querido pasar una temporada en Italia y poder usar la lengua que había estudiado durante varios años. Como te cuento en el episodio 36 del podcast, lo hice porque quería salir de mi zona de confort y, ahora, **mirando atrás**²⁸, me doy cuenta de cuánto me ha enseñado esta experiencia. Por supuesto, **no todo ha sido color de rosa**²⁹. Me he ido solo a un país, sin conocer a nadie, manteniendo una relación a distancia con mi pareja y trabajando solito desde casa. Así que puedo decir que, definitivamente, he salido de mi zona de confort y he aprendido lo que no está escrito, lo que no está escrito; es decir, más de lo que jamás podría haber imaginado.

Estos tres **hitos**³⁰; es decir, estos 3 **hechos**³¹ importantes, han ocurrido casualmente **en el transcurso de**³² unas pocas semanas. Y qué mejor momento para reflexionar que el fin de una **etapa**³³ importante en nuestra vida, ¿verdad? Por eso, en este episodio quiero hablarte del sentimiento que me inspira este momento. Hoy te hablo sobre la **gratitud**³⁴.

Hace años que me intereso mucho por el **desarrollo personal**³⁵. Me fascina la capacidad que, como seres humanos, tenemos para crecer. ¿No has pensado más de una vez: “bua, si mi yo de hace 5 años viera lo que estoy haciendo ahora mismo” o “si mi yo niño pudiera saber que ahora ya no tengo miedo a eso que tanto **temía**³⁶”? Pero, bueno, esto de que me gusta el desarrollo personal no es ninguna sorpresa para ti seguramente. Y es que a mí **se me ve el plumero**³⁷. Se me ve el plumero. Decimos que a alguien se le ve el plumero cuando notamos claramente cuál es su intención, su ideología, sus valores. Así que, si te interesa el tema del desarrollo personal, te

²⁶ stay

²⁷ to welcome

²⁸ to look back

²⁹ to be all peaches and cream

³⁰ milestones

³¹ fact

³² in the course of

³³ phase

³⁴ gratitude

³⁵ personal growth

³⁶ to fear

³⁷ to know what someone is up to

recomiendo que escuches el episodio 46, en el que te hablo de cómo aplicar la filosofía del estoicismo como estudiante de español; el episodio 43, donde hablo sobre la responsabilidad que tenemos como personas para con la sociedad y cómo esto nos ayuda a ser mejores personas, y el episodio 38, en el que te confirmo que el trabajo y esfuerzo constante tienen una **recompensa**³⁸, aunque no puedas verlo de forma inmediata. Así que ve a tu plataforma de podcast favorita, busca esos episodios y **guárdalos**³⁹ para escucharlos después. Ahora, vamos a seguir con este.

Es probable que en más de una ocasión te haya aparecido un vídeo recomendado en tu *feed* de Youtube con el título de “el poder de la gratitud”, “**agradece**⁴⁰ lo que tienes” o “doy las gracias todos los días y esto es lo que pasa”. O simplemente hayas visto por IG gente escribiendo en su diario por las mañanas o por las noches las cosas por las que están agradecidos. Y es que parece que esto de dar las gracias **está de moda**⁴¹.

Debo admitir que hace años no terminaba de verle el sentido esto. ¿Tengo que dar las gracias por todo? ¡Gracias por tener un **techo**⁴² donde dormir! ¡Gracias por este plato de comida! ¡Gracias por mi trabajo! **Oye**⁴³, que también tengo problemas, ¿no? **Gritaba**⁴⁴ mi ego dentro de mí. Que sí, que es verdad que tengo estas cosas y que ha gente que no las tiene, pero también me pasan estas otras cosas que no son tan buenas. **Digo yo que**⁴⁵ también tengo derecho a **quejarme**⁴⁶, ¿no?

Y a mi yo de hace unos años le digo: sí, claro que tienes derecho a quejarte. **Reprimir**⁴⁷ nuestros sentimientos no es bueno, y si estamos **pasando por una mala racha**⁴⁸ o hemos sido desafortunados en algo (una discusión con tu colega en la oficina, una **ruptura amorosa**⁴⁹, un cambio de planes inesperado, la pérdida del trabajo o hasta la pérdida de un **ser querido**⁵⁰), por supuesto que tenemos el derecho de

³⁸ reward

³⁹ to save

⁴⁰ to thank

⁴¹ to be trendy

⁴² roof/ceiling

⁴³ Listen

⁴⁴ To shout

⁴⁵ I guess...

⁴⁶ to complain

⁴⁷ to suppress, to contain

⁴⁸ to have a bad streak

⁴⁹ break up

⁵⁰ loved one

entristecemos⁵¹, de estar **decaídos**⁵², **de bajo ánimo**⁵³. Todos somos humanos, y es humano enfadarse, llorar o estar desmotivado.

Lo que ocurre es que parece que muchas personas se quedan **atascadas**⁵⁴ en esa **queja**⁵⁵; **se regodean**⁵⁶ en esas malas sensaciones y entran en un **bucle**⁵⁷ de sentimientos negativos del que no pueden salir. Por ejemplo, **pongamos que**⁵⁸ acabas de romper con tu pareja, con quien habías disfrutado de una relación de varios años. Por supuesto, estás triste. Normal. Pero pasan las semanas, pasan los meses, y sigues **dándole vueltas a**⁵⁹ lo que ha pasado. **No lo superas**⁶⁰ y, quizá dentro de ti, no quieres superarlo. Así que sigues estando **apenado**⁶¹ por algo que, aunque ha pasado ya hace meses y no tiene solución, sí sigue afectando negativamente a tu presente. Y esto nos ha pasado a todos, ¿verdad? En español, en estos casos, usamos una **parábola**⁶² de Jesucristo, quien dijo: “el que esté libre de **pecado**⁶³, que tire la primera piedra”.

Pero, **ante**⁶⁴ este tipo de situaciones, tenemos 2 opciones: regodearnos en lo que ha pasado y no **sacar**⁶⁵ nada positivo, o aceptarlo, pasar el **duelo**⁶⁶, es decir, el período necesario para asimilarlo, e intentar sacar una enseñanza de ello por la que estar agradecido. **Osea**⁶⁷, que tenemos 2 actitudes: la queja y la gratitud. Y estas dos actitudes nos hacen sentir cosas totalmente **opuestas**⁶⁸ y, en consecuencia, nos hacen proyectar una energía totalmente diferente en nuestras vidas y en nuestros círculos. Una persona que se centra en la queja suele estar **desanimada**⁶⁹, **malhumorada**⁷⁰,

⁵¹ to be sad

⁵² miserable, downcast

⁵³ disheartened

⁵⁴ to get blocked

⁵⁵ complaint

⁵⁶ to gloat over

⁵⁷ loop

⁵⁸ let's say that

⁵⁹ to chew on something

⁶⁰ You don't overcome it

⁶¹ sad

⁶² parable

⁶³ sin

⁶⁴ before, in the face of

⁶⁵ to get

⁶⁶ mourning

⁶⁷ That is to say

⁶⁸ Opposed

⁶⁹ disheartened

⁷⁰ bad-tempered

irascible⁷¹, triste, ansiosa, desmotivada, **sensible**⁷² y negativa. **En resumidas cuentas**⁷³, **ve siempre el vaso medio vacío**⁷⁴. Y sería fantástico poder estar así por dentro y no exteriorizarlo, pero no somos superhéroes o superheroínas, ¿verdad? Así que, normalmente, este estado anímico suele influir en prácticamente todos los aspectos de nuestra vida, incluido en cómo interactuamos con nuestro círculo social, con amigos, familiares, colegas del trabajo o incluso con el **cajero**⁷⁵ del supermercado.

En cambio⁷⁶, una persona que, a pesar de estar pasando por una mala racha, acepta lo que ha ocurrido y que, aunque las cosas no han terminado como quería, se siente agradecido por todo lo que ha vivido, suele estar satisfecha, tranquila, **de buen humor**⁷⁷, optimista, **animada**⁷⁸, **cariñosa**⁷⁹, en paz. En resumidas cuentas, suele **ver el vaso medio lleno**⁸⁰. Y, por lo tanto, emite una energía completamente diferente. En español, decimos que **la cara es el espejo del alma**⁸¹. Y la cara de una persona agradecida reflejará todas esas buenas vibraciones y esa alma positiva. Algo que sus amigos, su familia, sus colegas del trabajo y hasta el cajero del supermercado percibirá.

Soy de la opinión de que el mundo externo no es más que un reflejo de nuestro mundo interno. La forma en la que pensamos es la forma en la que hablamos. La forma en la que nos tratamos a nosotros mismos es la forma en la que tratamos a los demás. Y la forma en la que nos sentimos por dentro es la forma en la que hacemos sentir a la gente de fuera. Y creo que a todos nos gusta que nos hablen, que nos traten y que nos hagan sentir bien.

Y es que esto de expresar gratitud por lo que vivimos está muy lejos de ser una moda. Realmente muchas **corrientes filosóficas**⁸² y la mayor parte de las religiones dan muchísima importancia al agradecimiento. Hasta hace muy poco, en la mayoría de

⁷¹ irascible

⁷² sensitive

⁷³ In a nutshell, to sum it up

⁷⁴ to see the glass half empty

⁷⁵ checker

⁷⁶ however

⁷⁷ in a good mood

⁷⁸ cheerful

⁷⁹ loving

⁸⁰ to see the glass half full

⁸¹ the eyes are the window to the soul

⁸² philosophical current

hogares⁸³ españoles (casi todos de **fe**⁸⁴ católica), se **bendecía**⁸⁵ la mesa y los alimentos que había sobre ella antes de comenzar a comer. Esta tradición se ha ido perdiendo **conforme**⁸⁶ la religión ha ido teniendo menos peso en la sociedad española (por cierto, si quieres saber más sobre este tema, escucha el episodio anterior, el número 50). Pero, sinceramente, **me da mucha pena**⁸⁷ que se haya perdido esa rutina de dar gracias por los alimentos que tenemos la suerte de poder consumir.

Solemos estar tan centrados en lo que no tenemos, en lo que nos **falta**⁸⁸, que olvidamos todo lo que sí tenemos con demasiada facilidad. Por eso razón ahora he cambiado mi visión sobre esos **cuadernos de agradecimiento**⁸⁹ que están tan de moda. Sí, puede que haya mucha gente que los compre por “postureo”. Cuando hacemos algo por postureo significa que lo hacemos de forma superficial, poco sincera, solo para causar una buena impresión a otros. Pero para mí sentirse agradecido por lo que tienes es una de las **herramientas**⁹⁰ más poderosas para mantener una actitud positiva y vivir en paz. Hay una **cita**⁹¹ (que la verdad es que no tengo ni idea de de quién es jaja) que dice: el agradecimiento es **alegría**⁹². Y no puedo estar más de acuerdo. Cuando das las gracias por algo: por las risas que **te echaste**⁹³ ayer con tus amigos, por la llamada de tu madre o por el helado tan rico que te has podido comprar con tu **sueldo**⁹⁴, estás recordando ese pequeño placer, ese pequeño detalle que te hizo feliz, y tu cerebro segrega las mismas sustancias químicas que segregó en aquel momento, así que vuelves a sentir esa felicidad por segunda vez. ¡Es pura química!

¿Te imaginas cómo de feliz serías si agradecieras todas esas cositas **mundanas**⁹⁵? Sentirte agradecido por cosas que (en apariencia) son **tonterías**⁹⁶ puede hacer que un día de mierda se convierta en un día no tan malo o incluso en un muy buen día. Y,

⁸³ household

⁸⁴ faith

⁸⁵ to bless

⁸⁶ as...

⁸⁷ it makes me very sad

⁸⁸ to lack

⁸⁹ gratitude diary

⁹⁰ tool

⁹¹ quote

⁹² joy

⁹³ to have (a good laugh)

⁹⁴ wage

⁹⁵ mundane

⁹⁶ nonsense

como ya hemos hablado, tu buen día **contagiará**⁹⁷ a quien veas ese día, y esa misma persona se lo contagiará a otra. Quizá si todo el mundo actuara de esa forma, podríamos decir la frase que se suele usar al final de los cuentos y películas Disney: el famoso ‘they lived happily ever after’, que en español es mucho más simpático porque decimos “fueron felices y comieron **perdices**⁹⁸”.



Perdiz, un pájaro silvestre

Hace ya unos años que incorporé a mi rutina el hábito de dar las gracias, pero debo **reconocer**⁹⁹ que no ha sido hasta hace más o menos un año que lo hago de forma bastante frecuente, casi diaria. Por la mañana, **recién levantado**¹⁰⁰, después de prepararme una buena taza de café o de té (si hace mucho frío), me siento en el sofá o en la cama y busco al menos 3 motivos por los que expresar agradecimiento. Hay días en los que me levanto de mejor humor y encuentro muchos motivos. Hay otros en los que **me levanto con el pie izquierdo**¹⁰¹ y me cuesta encontrar incluso uno. Y también hay muchos días en los que repito los mismos motivos: haber dormido bien, poder tomarme ese café que tengo en la mano o simplemente poder regalarme ese momento **matutino**¹⁰² porque puedo decidir qué horarios de trabajo tener. Pueden parecer **pequeñeces**¹⁰³; detalles muy pequeños e irrelevantes, pero el **mero**¹⁰⁴ hecho

⁹⁷ to pass on, to transmit

⁹⁸ partridge

⁹⁹ to admit

¹⁰⁰ just after waking up

¹⁰¹ to get out of bed on the wrong side

¹⁰² morning

¹⁰³ triviality

¹⁰⁴ simple

de pensarlos, escribirlos y poner mi atención en ellos hace que comience el día con buen ánimo.

Te comparto otros motivos por los que yo estoy agradecido por si te sientes identificado o te inspiran. Yo siento gratitud por tener una familia maravillosa, por haber **cumplido el sueño**¹⁰⁵ de vivir en Italia, por poder hablar todas las lenguas que de pequeño soñaba con hablar, por tener buenos amigos en los que **confiar**¹⁰⁶, por seguir disfrutando de mis abuelas aunque sean mayores, por estar sano (**toco madera**¹⁰⁷), por que mi cuerpo me permite hacer deporte, por tener suficiente dinero para comer en un restaurante **de vez en cuando**¹⁰⁸ o por tener el privilegio de descansar los fines de semana. Estos son algunos de mis motivos, pero cada persona tiene los suyos en función de su situación personal. Lo importante no es cuáles sean, lo importante es que nos los recordemos casi diariamente para, así, poder ser un poquito más felices. De hecho, te animo a leerlos en los días en los que necesitas ese **chute**¹⁰⁹ de felicidad.

Además, puedes incorporar este hábito a tu rutina en español. Tener tu propio cuaderno de agradecimiento donde escribes todo esto, pero en español. Y puedes escribir **tanto como quieras**¹¹⁰. No tienen por qué ser frases **sueñas**¹¹¹. Quizá prefieres reflexionar todos los días un poquito sobre algún aspecto de tu vida y dejarlo por escrito en español. Es una práctica excelente con la que empezar o acabar el día. No solo te aportará beneficios a nivel personal, sino que te hará sentirte **realizado**¹¹² y **orgulloso**¹¹³ de ti mismo porque, además, lo estás haciendo en una lengua que no es la tuya.

Y eso es todo. Gracias por compartir este ratito conmigo una semana más. De verdad, estoy **tremendamente**¹¹⁴ agradecido a todos los que escucháis este podcast semanalmente y apoyáis mi trabajo. Con este **apoyo**¹¹⁵, me permites seguir trabajando

¹⁰⁵ to make a dream come true

¹⁰⁶ to trust

¹⁰⁷ to knock on wood

¹⁰⁸ from time to time

¹⁰⁹ shot

¹¹⁰ as much as you want

¹¹¹ odd, loose

¹¹² fulfilled

¹¹³ proud

¹¹⁴ incredibly

¹¹⁵ support

haciendo lo que más me gusta, que es ayudarte a mejorar tu español de una forma diferente e interesante. Por eso mismo, para mostrarte mi gratitud por estar ahí, **al otro lado de**¹¹⁶ este episodio, he preparado una sorpresa que **desvelaré**¹¹⁷ la semana que viene en mi newsletter y que espero que te ayude a **superarte**¹¹⁸ en tu camino con el español. Si sueles leer las transcripciones del podcast, la novedad te llegará el próximo lunes, 5 de junio. Y si no sueles leerlas y quieres saber de qué se trata, solo tienes que hacer clic en el *link* de la transcripción que hay en las notas de este episodio.

Espero que hayas aprendido mucho. Si has disfrutado, no olvides valorar este *podcast* con 5 estrellas o también dejar una **reseña**¹¹⁹, una valoración. Pero, sobre todo, no olvides recomendarlo a tus amigos o **conocidos**¹²⁰ que estén estudiando español y vayan a disfrutar este contenido. De esta forma, ayudas a que este *podcast* **crezca**¹²¹ 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!

¹¹⁶ at the other side of

¹¹⁷ to reveal

¹¹⁸ to overcome yourself

¹¹⁹ review

¹²⁰ well-known

¹²¹ to grow