

Episodio 5 - ¿Querés tener éxito? ¡No cuentes tus proyectos!

POCKET SPANISH PODCAST

1. Transcripción

Introducción

Hola y bienvenidos a todos al quinto episodio del podcast. Estás escuchando *The Pocket Spanish Podcast*, un podcast para estudiantes de español de nivel intermedio-avanzado que quieren escuchar contenido interesante y diferente.

Mi nombre es Nicolás, soy de Argentina, soy tutor de español y, además, disfruto de crear contenido para estudiantes en mi tiempo libre.

Te recuerdo que, si te gusta el podcast y además querés leer las transcripciones, están disponibles en la página web del podcast. Podés acceder a ellas gratuitamente desde el enlace que voy a dejar en la descripción de cada episodio.

También te recuerdo que el podcast está disponible en otras aplicaciones y plataformas, como Google Podcasts, Apple Podcasts y, por supuesto, Spotify.

Si te gusta el podcast, no dudes en recomendarlo a tus amigos, poner «me gusta» y dejar cinco estrellas. Esto ayudará a que el podcast siga creciendo, porque sin el apoyo de ustedes esto no sería posible.

¡Ahora sí, vamos con el episodio!

Los comentarios de los oyentes

Buenas noches, buen día o buenas tardes, depende de dónde estén. En Argentina ahora es de noche, así que por eso les digo buenas noches. Es domingo, son las once menos diez de la noche y se preguntarán por qué estoy grabando un episodio a esta hora.

Bueno, simplemente estaba muy aburrido, estaba viendo una serie y dije: «Creo que tengo un poco de ganas de grabar un episodio». Así que vamos a intentarlo.

Espero que estén muy bien. ¿Cómo están? Yo estoy muy bien, terminando la semana. Hoy tenemos un episodio también muy interesante.

Pero antes de empezar quiero leerles algunos de los comentarios que me llegaron estos días.

Uno es de una estudiante, Laura, de Polonia. Si me estás escuchando, Laura, ¡te saludo!

Laura nos dejó un comentario sobre el último episodio, que trataba sobre por qué los jóvenes ya no usan el teléfono para hacer llamadas. Nos dice que odia hablar por teléfono y que piensa que este cambio es algo positivo. Incluso considera que no deberíamos hacerlo tan a menudo.

Ella dice que tal vez, en vez de llamar a una persona, es mejor reunirse para tomar un café en un bar. Me parece bastante lógico. Creo que, obviamente, es mejor tener una conversación en persona, pero a veces no vivimos en la misma ciudad.

Pienso que, principalmente con los abuelos, tal vez es más difícil. Si no los tenemos cerca o no pueden hacer una videollamada, **no nos queda otra:** tenemos que llamarlos. Creo que los abuelos son como una excepción si no nos gusta hablar por teléfono.

También tenemos el mensaje de Dominique, de Francia, que nos dice que ella prefiere los mensajes de texto porque le ayudan a retener un poco más la información que quiere transmitir.

¡Qué interesante! Este beneficio no lo había pensado antes. Me parece bastante lógico también.

Muchas gracias por los mensajes que me han enviado. Los invito a seguir escribiéndome. Esta es también la idea del podcast: poder practicar español a través de temas interesantes, no solamente escucharme a mí, sino también que ustedes puedan practicar y dar su opinión sobre este tema y muchos más que vamos a tratar en los próximos episodios.

El tema de hoy: no cuentes tus metas

Bueno, ahora sí, vamos a pasar al tema de hoy. Como dije antes, me parece muy interesante. Vamos a hablar sobre un artículo y quiero conocer también sus opiniones.

El título de este artículo dice: «No cuentes tus metas si las quieres cumplir».

Para quienes no lo saben, una **meta** es como un objetivo. Es algo que queremos conseguir. Por ejemplo, cuando llega el Año Nuevo, muchas personas escriben

sus metas o propósitos para el año que empieza.

Algunas metas pueden ser comer más saludable, hacer más ejercicio o aprender un nuevo idioma. Creo que esas son algunas de las más comunes.

Cuando tenemos metas nuevas, algunas personas las escriben en un cuaderno, otras simplemente las piensan y las tienen en su mente, y hay otras a las que les gusta contárselas a otras personas: amigos, familiares e incluso personas que no son sus amigos.

Este artículo nos habla de por qué no es bueno contarles nuestras metas a los demás si realmente queremos cumplirlas.

Todas las personas tenemos diferentes proyectos. Tal vez queremos mudarnos a otra casa, irnos de vacaciones a Europa, alquilar un nuevo departamento o tener un perro. Todos tenemos diferentes metas y proyectos.

Muchas veces, cuando tenemos algo nuevo en mente, queremos contárselo a nuestros amigos. Creo que es algo muy común. ¿Qué piensan ustedes? ¿Son personas más reservadas?

Una persona **reservada** es alguien que no cuenta mucho sobre sí misma, que no habla demasiado de su vida personal. ¿Sos una persona más reservada o sos más **extrovertida**, de esas a las que les gusta hablar de sí mismas?

Personalmente, soy una persona un poco más reservada. A veces cuento las cosas más importantes de mi vida a las personas más cercanas, como mis amigos o mi familia, pero bajo ninguna circunstancia le contaría algo a una persona que no conozco o que no es mi amiga.

En este episodio vamos a ver por qué no es bueno contar todas nuestras metas y proyectos si queremos cumplirlos.

¿Qué pasa cuando compartimos nuestras metas?

Según este artículo, para lograr una meta, para alcanzar un objetivo, lo más importante es pensar que podemos hacerlo.

Hay personas que tienen un pensamiento más positivo y son más **optimistas**. Una persona optimista es alguien que piensa que puede conseguir sus objetivos, que tiene confianza en sí misma y mucha seguridad.

Por el contrario, una persona **pesimista** es alguien más negativo. Generalmente piensa que no puede conseguir las cosas o imagina situaciones negativas.

Muchas veces, estas personas tienen sentimientos de inseguridad.

Entonces, cuando compartimos nuestras metas con otras personas antes de cumplirlas, nos estamos **exponiendo a** muchas opiniones y consejos de todo tipo: opiniones de nuestros familiares, de nuestros amigos, etc.

Y esas opiniones pueden ser positivas o negativas.

Todos sabemos que, si las opiniones son negativas, esto nos puede afectar. Incluso podemos llegar a pensar que nuestro proyecto es un fracaso y esas personas pueden conducirnos por el camino de abandonar nuestro proyecto.

Por el contrario, si recibimos un comentario positivo, lo que sucede es que nuestro cerebro libera dopamina en respuesta a ese estímulo.

Con la dopamina sentimos placer, felicidad y una sensación de recompensa. Cuando recibimos una respuesta positiva de nuestros amigos o familiares, nos sentimos bien. Sentimos que nuestro proyecto avanza y que tiene sentido.

Entonces, inconscientemente, sentimos que estamos avanzando en nuestro proyecto. Pero ¿qué pasa en la vida real? ¿Qué dice este artículo?

En realidad, no estamos avanzando. Es simplemente un sentimiento que tenemos gracias a la dopamina.

Me parece súper interesante cómo contarle nuestros proyectos a otras personas puede tener resultados negativos, no solamente cuando nos dicen algo malo, sino también cuando nos dicen algo bueno. En ambos casos podemos experimentar una sensación que no necesariamente nos ayuda a alcanzar nuestra meta.

Yo personalmente intento no contar todo. Tal vez cuento mis proyectos cuando ya están terminados o cuando están teniendo éxito, cuando empiezo a ver resultados.

He tenido malas experiencias con este tema y estoy seguro de que muchos de ustedes también alguna vez se han sentido mal o se han sentido **desmotivados** por algo así.

Tal vez le contaron un proyecto a un amigo y después ese amigo les dijo algo que no querían escuchar. O quizás esperaban recibir un comentario positivo de un familiar, pero recibieron una respuesta negativa.

Creo que es un tema muy interesante y que seguramente a muchos de ustedes

les ha pasado.

Como les dije antes, intento no contar todo. Solamente comparto aquello que me parece más importante y con las personas más cercanas. También intento contar mis proyectos cuando ya tienen resultados positivos.

Tampoco me gusta publicar en las redes sociales cuando estoy empezando un proyecto nuevo o tengo alguna novedad. Antes quizás lo hacía más, pero ahora soy una persona más reservada. No intento contar mi vida y todos mis proyectos en las redes sociales.

Me gustaría saber qué piensan ustedes, qué tipo de personas son y si alguna vez les pasó algo parecido.

La presión de compartir nuestros proyectos

Para ir terminando con el episodio, quiero leerles esta parte del artículo que me parece muy interesante.

Dice que, al compartir nuestros proyectos con otras personas, aumenta la **presión**.

¿Por qué? Porque ya no sentimos que el proyecto es solamente nuestro, que es algo que hacemos por nosotros mismos. Ahora también tenemos que tener en cuenta las expectativas de otras personas.

Es decir, si les contamos nuestros proyectos a todos nuestros amigos y familiares, estas personas esperan que cumplamos con nuestros objetivos, que logremos nuestras metas.

Entonces, la presión sobre el proyecto aumenta. Y esto puede hacer que nos sintamos bloqueados, sobre todo si somos personas que tendemos a **procrastinar**, es decir, si tenemos la costumbre de dejar las cosas para más adelante.

La procrastinación puede bloquearnos completamente.

Así que el consejo de este artículo, y también mi consejo, es que no contemos todas nuestras metas y que trabajemos en silencio.

Por supuesto, la decisión de compartir nuestras metas a veces puede ser positiva. Pero la recomendación del artículo es que, si queremos que nuestros amigos y familiares sean un poco **partícipes** de nuestros proyectos, les contemos los pasos intermedios que vamos cumpliendo.

Es decir, esas pequeñas cosas que conseguimos a lo largo del camino, y no necesariamente el objetivo final. Podemos compartir los pequeños resultados que vamos viendo mientras trabajamos en nuestro proyecto.

Me parece súper lógico e interesante. Creo que, en realidad, es más o menos lo que hago.

Como les dije antes, no soy una persona que les cuenta a todos los demás todas sus cosas. Cuando voy viendo resultados positivos de lo que quiero hacer, ahí sí empiezo a contarlos un poco más.

También me gusta que las otras personas sepan cosas sobre mí, pero me parece muy bueno esto de no contar el objetivo final.

Pienso que también es una buena forma de protegernos a nosotros mismos y evitar sentir esa presión tan grande.

Porque, si nosotros le contamos a una persona: «El año que viene quiero comprarme una casa», todas esas personas van a tener la expectativa de que el próximo año vamos a tener una casa nueva.

Pero ¿qué pasa si no lo cumplimos? Vamos a sentir esa presión y podemos terminar muy desmotivados y frustrados con nosotros mismos.

Entonces, creo que es mejor contar los logros parciales, los resultados que vamos consiguiendo durante el camino, en lugar de compartir solamente el objetivo final.

¿Qué piensan ustedes? Ya saben que me pueden escribir a mi correo electrónico o mandarme mensajes por Spotify. Me gustaría mucho conocer sus opiniones sobre este tema.

Despedida

Hemos llegado al final de este episodio. Muchísimas gracias por haberme escuchado nuevamente.

Antes de terminar, quiero contarles que el podcast ya tiene más de cien reproducciones. Estoy muy contento porque empecé hace muy poco y parece que a muchos estudiantes les está gustando. ¡Estoy muy contento y motivado!

Espero que este episodio les haya gustado y les haya parecido tan interesante como a mí.

Recuerden que pueden escuchar y leer el podcast al mismo tiempo en el sitio

web que voy a dejar en la descripción de este episodio.

Les recomiendo escuchar y leer al mismo tiempo. Creo que es un buen método, especialmente para aprender cosas nuevas, palabras que tal vez no conocen o expresiones que uso sin darme cuenta.

Espero verlos pronto y que tengan una muy buena semana.

¡Nos vemos en el próximo episodio! ¡Adiós!

2. Vocabulario útil

1. No nos queda otra

- **English:** We have no other choice.
- **Definición:** Se utiliza cuando no tenemos otra alternativa y tenemos que hacer algo.
- **Ejemplo:** No me gusta levantarme temprano, pero mañana tengo que trabajar. ¡No me queda otra!

2. Reservado/a

- **English:** Reserved, private.
- **Definición:** Persona que no suele compartir demasiada información sobre su vida personal o sus sentimientos.
- **Ejemplo:** Mi hermano es bastante reservado. No suele hablar de sus problemas.

3. Extrovertido/a

- **English:** Extroverted, outgoing.
- **Definición:** Persona sociable a la que le gusta relacionarse con otras personas y hablar con ellas.
- **Ejemplo:** Mi amiga es muy extrovertida: siempre está hablando con alguien.

4. Optimista

- **English:** Optimistic.
- **Definición:** Persona que suele tener una actitud positiva y espera que las

cosas salgan bien.

- **Ejemplo:** Aunque la situación es difícil, intento ser optimista.

5. Pesimista

- **English:** Pessimistic.
- **Definición:** Persona que suele tener una visión negativa de las situaciones y espera resultados desfavorables.
- **Ejemplo:** No seas tan pesimista. ¡Todavía tenemos posibilidades de ganar!

6. Exponerse a algo

- **English:** To expose oneself to something.
- **Definición:** Ponerse en una situación en la que podemos recibir o experimentar algo, como críticas, opiniones o riesgos.
- **Ejemplo:** Si publicás tus proyectos en internet, te exponés a recibir opiniones de todo tipo.

7. Desmotivar

- **English:** To discourage, demotivate.
- **Definición:** Hacer que una persona pierda las ganas o el entusiasmo de hacer algo.
- **Ejemplo:** Un comentario negativo puede desmotivarte y hacer que abandones tu proyecto.

8. Procrastinar

- **English:** To procrastinate.
- **Definición:** Dejar para más adelante algo que tenemos que hacer, especialmente cuando podríamos hacerlo en ese momento.
- **Ejemplo:** Tengo que estudiar para el examen, pero estoy procrastinando y mirando videos.

9. Presión

- **English:** Pressure.

- **Definición:** Sensación de exigencia o responsabilidad que sentimos cuando creemos que tenemos que conseguir algo o cumplir con ciertas expectativas.
- **Ejemplo:** Siento mucha presión porque todos esperan que termine el proyecto esta semana.

10. Ser partícipe de algo

- **English:** To be part of something, to participate in something.
 - **Definición:** Participar o formar parte de una actividad, situación o proyecto.
 - **Ejemplo:** Mis amigos fueron partícipes de mi proyecto desde el principio y me ayudaron muchísimo.
-

3. Ejercicios

Ejercicio 1 – Completá las frases

Completá las siguientes oraciones con la palabra o expresión adecuada del vocabulario.

1. Mi hermana es muy _____. Le encanta conocer gente nueva y hablar con todo el mundo.
2. No le cuento mis problemas a cualquiera porque soy bastante _____.
3. Si siempre pensás que todo va a salir mal, estás siendo demasiado _____.
4. No quiero _____ a las opiniones negativas de personas que no conocen mi situación.
5. Cuando tengo muchas cosas que hacer, a veces empiezo a _____ y dejo todo para el último momento.

Ejercicio 2 – Reflexioná y respondé

Respondé las siguientes preguntas con tus propias palabras. Intentá utilizar el vocabulario del episodio.

1. ¿Sos una persona reservada o extrovertida? ¿Te gusta compartir tus proyectos con otras personas?

2. ¿Creés que contar tus metas puede generar presión? ¿Por qué?
 3. ¿Alguna vez un comentario de otra persona te desmotivó y te hizo cambiar de opinión sobre un proyecto?
-

4. Respuestas – Ejercicio 1

1. Extrovertida.
2. Reservado.
3. Pesimista.
4. Exponerme.
5. Procrastinar.