Episodio 14 - La búsqueda de la felicidad en la era digital

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Introducción

Hola y bienvenidos al episodio número 14 de 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 de enseñar, disfruto de crear contenido para estudiantes en mi tiempo libre.

Te recuerdo que, si te gusta el podcast y querés leer las transcripciones, están disponibles en el sitio web: www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com. También podés encontrar el podcast en otras plataformas, como Google Podcasts, Apple Podcasts y Spotify.

No olvides que, si te gusta el podcast, podés recomendarlo a tus amigos, poner «me gusta», dejar cinco estrellas y activar la campanita para enterarte de los nuevos episodios.

Si te gustaría ser miembro exclusivo del podcast para practicar español conmigo y con otros miembros, te invito a sumarte a la comunidad. Cada semana tenemos un encuentro en el que vas a poder mejorar tu capacidad de expresión. Para más información, visitá el enlace de Patreon que está disponible en la descripción de este episodio.

¡Ahora sí, podemos empezar!

Una conversación sobre nuestra generación

Hola a todos, muy buenas tardes y bienvenidos a este nuevo episodio. Espero que estén muy bien.

Hoy estoy grabando desde mi casa, como siempre. Es de noche y todavía hace un poco de calor porque estamos en verano, pero ya estamos esperando el otoño.

Antes de empezar, quiero comentarles una novedad: creé una página de Instagram del podcast, que se llama igual que el programa, The Pocket Spanish Podcast.

En esta página van a poder encontrar información extra sobre los episodios. También la creé porque me parece una buena forma de interactuar con ustedes más rápido que a través de un correo electrónico. Por ejemplo, pueden responder algunas preguntas que voy a publicar sobre los episodios.

Espero que podamos encontrarnos también en las redes sociales y que sea algo positivo para ustedes.

Este episodio va a ser un poco diferente porque hoy estoy acompañado por Antonella, una amiga a la que también le encantan los idiomas. Vamos a tener una conversación muy interesante.

Algunos me habían pedido que hiciera un episodio con otra persona, así que hoy llegó el momento. ¡Bienvenida, Antonella!

Antonella: Bueno, hola, ¿cómo están? Nico, muchas gracias por presentarme y por invitarme a tu podcast. La verdad es que es un honor estar acá y, sobre todo, hablar sobre el tema que vamos a tratar. Es un tema muy profundo, diría yo. No sé si es un tema para un primer podcast, porque abarca muchas cosas, pero vamos a hablar al respecto. Vamos a compartir nuestras opiniones sobre nuestra generación y después vamos a hacer un poco de énfasis en otros aspectos.

Nico: Así es. La idea es compartir nuestras opiniones y también mostrarles cómo un hablante nativo de español puede dar su opinión y estar de acuerdo o en desacuerdo con otra persona.

Sé que la mayoría de nuestros oyentes tienen más o menos nuestra edad, entre 24 y 31 años, así que creo que este tema les va a interesar.

Anto, la primera pregunta que pensé para este episodio es: ¿pensás que nuestra generación es feliz?

Antonella: La verdad es que es una pregunta complicada, porque también soy parte de esa generación. Desde mi punto de vista, creo que nuestra felicidad se ve afectada muchas veces por el exceso de dopamina y de información que recibimos todos los días.

No hablo solamente de las redes sociales, sino también de las tablets, las computadoras y los celulares. Estamos rodeados de pantallas y de información

constantemente.

Creo que estamos un poco condicionados por eso y que deberíamos darnos más tiempo para ser realmente felices, priorizar otros aspectos de nuestra vida y dejar de compararnos.

Esto último es algo muy común en nuestra generación: nos comparamos muchísimo con otras personas, tanto en las redes sociales como en el ámbito laboral, estudiantil y en la vida cotidiana.

A veces no estamos suficientemente enfocados en nosotros mismos, y eso puede hacernos sentir más infelices.

No quiero decir que nuestra generación no sea feliz, pero sí creo que hay muchos factores que influyen negativamente en nuestra felicidad.

Nico: ¡Wow, qué respuesta! Pienso lo mismo. De hecho, he leído muchos artículos que hablan sobre nuestra generación y dicen que, en comparación con otras generaciones, como la de nuestros padres o abuelos, tenemos más problemas de ansiedad y autoestima.

Creo que esto se debe, en gran medida, al uso de las redes sociales. Constantemente estamos utilizando estas plataformas y nos comparamos con otras personas. Tal vez no alcanzamos ese ideal de persona que queremos ser.

Entonces, no decimos que nuestra generación no sea feliz, pero sí que hay muchos factores negativos que influyen en nuestra felicidad.

Antonella: Claro, tal cual. Creo que confundimos mucho la felicidad con algo espontáneo, algo del momento, algo que nos produce una euforia momentánea.

Pensamos que somos felices por experimentar esa sensación, cuando en realidad, en distintos aspectos de nuestra vida, muchas veces nos quejamos y no podemos valorar otras cosas.

Creo que es un tema un poco más profundo de lo que parece.

Las tres claves para tener una vida feliz

Nico: En esta segunda parte del episodio vamos a leer y discutir un artículo muy interesante de la Universidad de Harvard que se llama «Las 3 claves para tener una vida feliz».

Este artículo fue creado por varios investigadores en psiquiatría y psicoanálisis,

así que creo que es algo muy interesante.

Antonella: Sí, totalmente. Vamos a debatir un poco sobre este tema.

Nico: La primera clave para ser más felices dice: «Pasá más tiempo con las personas que con las pantallas».

Antonella: Sí, la verdad es que está muy relacionado con lo que hablamos hace un rato. Pasamos muchísimo tiempo frente a las pantallas.

Incluso yo me incluyo. A veces no me doy cuenta de la conversación que estoy teniendo ni de lo que me dicen las personas que están a mi alrededor porque estoy mirando el celular.

Últimamente estuve pensando mucho en esto. Es algo que nos pasa a diario y podemos verlo tanto en nosotros mismos como en las personas que nos rodean.

Nico: Sí, tal cual. Es algo en lo que pensé mucho. Por eso, últimamente intento no usar tanto las redes sociales.

Para mí es un poco difícil dejar de usar el teléfono porque soy bastante adicto, pero con las redes sociales puedo hacerlo tranquilamente.

Creo que todos deberíamos hacer una especie de detox de las redes sociales o de las pantallas.

Cuando hacemos una pausa y dejamos de mirar el celular, podemos sentirnos más presentes y disfrutar de la compañía de otras personas.

A veces estamos en un restaurante y los dos están mirando el teléfono, sin siquiera mirarse a los ojos.

Antonella: También se pierde el recuerdo, ¿no?

Nico: Claro, tal cual. También se pierde un poco la conciencia de lo que estamos haciendo en ese momento.

Recuerden que, si quieren participar en el podcast, voy a dejar algunas preguntas disponibles en Instagram para que puedan responderlas. En el próximo episodio voy a compartir sus respuestas.

Antonella: Bien, vamos con el segundo punto, que dice: «Resolver las disputas familiares dejando atrás el rencor».

¡Qué tema! A veces cuesta bastante, pero me parece que es algo sumamente importante para ser feliz.

Estamos hablando de familiares y, aunque esa persona nos importe mucho o poco, no tiene sentido mantener un rencor hacia alguien con quien probablemente nos vamos a seguir cruzando a diario.

Nico: Tal cual. Creo que en realidad no se aplica solamente a las relaciones familiares, sino a cualquier relación. Puede ser un amigo que nos hizo algo que no nos gustó.

Es natural sentir un poco de rencor, pero creo que hay que resolver esas situaciones y dejar atrás los sentimientos negativos porque, de alguna forma, nos terminan haciendo mal.

Antonella: Sí, totalmente. Creo que tenemos que ocuparnos más de nosotros mismos y pensar en nuestra propia felicidad y bienestar, independientemente de lo que le guste o no a la otra persona.

Nico: La tercera clave, según este artículo, es: «Recuperar las amistades perdidas».

Para nosotros, recuperar una amistad perdida no siempre puede ser algo positivo. Tal vez hay una amistad con la que no hablamos desde hace mucho tiempo y volver a hablar puede ser algo bueno, pero...

Antonella: Sí, también quería decir algo. No creo que eso sea una amistad perdida, sino una amistad que simplemente se alejó y con la que volviste a reunirte.

Creo que, si una amistad está perdida, por algo será.

Nico: Yo pienso que las personas vienen a nuestra vida y tienen como un tiempo límite. Vienen por algo y después, no sé, seguimos por caminos diferentes. Y no está mal.

Antonella: Dure lo que dure, ¿no? Sea un mes o sean cincuenta años, esa persona va a estar ahí, te va a dejar algo y después se va a ir. Siempre va a haber un tiempo límite en la vida de esa persona para con vos.

Nico: Así que este punto nos parece un poco polémico, pero está bueno que haya algún tema en el que podamos discutir y compartir diferentes opiniones.

Antonella: Discernir, ¿no? Con respecto a eso.

Nico: Exactamente. Me gustaría saber qué piensan ustedes. Recuerden que también pueden responder las preguntas.

Vivir el presente

Antonella: Bien, ahora vamos con el último punto: «Vivir el presente».

Esto es algo que a veces resulta muy difícil, sobre todo porque muchas veces vivimos pensando en el pasado o en el futuro, en lo que hicimos o en lo que vamos a hacer, en lugar de disfrutar el momento presente.

Yo soy una persona que piensa mucho en el pasado. Me pregunto qué hice mal, qué hice bien, qué dije mal o qué dije bien, en vez de disfrutar el momento presente, que también va a convertirse en un recuerdo del mañana.

Me parece que es algo muy importante, pero también muy difícil de hacer. Como hablamos al principio, estamos tan bombardeados de información que ni siquiera podemos disfrutar el presente como corresponde.

No sé qué pensás vos sobre este tema, Nico.

Nico: Tal cual. Mientras te escuchaba, estaba pensando que, para las personas ansiosas como yo, es muy común estar pensando constantemente en el futuro.

No sé si pienso tanto en el pasado, aunque también lo hago. A veces estoy disfrutando de un momento con mi familia o mis amigos y, al mismo tiempo, estoy pensando qué voy a hacer después o adónde vamos a ir.

Por ejemplo, si tengo un vuelo, empiezo a pensar si voy a perder el avión o qué puede salir mal.

Antonella: Sos un poco catastrófico, diría.

Nico: Sí, una persona catastrófica es alguien que piensa constantemente que las cosas van a salir mal. Y sí, soy un poco así. Creo que tiene que ver con la ansiedad.

Antonella: Es algo muy común en las personas ansiosas. A mí también me pasa.

Justamente lo hablaba con una amiga a quien quiero mucho. Cuesta mucho vivir el presente porque estamos aferrados al pasado o a un futuro que, en realidad, es una construcción de nuestra cabeza.

No sabemos cómo va a ser el futuro porque la vida es incierta. Puede sorprendernos con muchísimas cosas, tanto buenas como malas.

Pero enfocarnos demasiado en lo que podría pasar puede hacernos pasar un mal momento innecesariamente. A veces nuestro cerebro simplemente se va para ese lado sin que nos demos cuenta.

Nico: Sí. Hace poco tiempo, hace tres años, tuvimos la pandemia de coronavirus. Era algo que no pensábamos que iba a pasar.

Y ahora estamos constantemente viendo en internet noticias sobre futuras pandemias, enfermedades y otros problemas.

Antonella: Claro, más guerras, más odio, más armas, más países que se enfrentan entre sí por cuestiones de poder, como sucedió históricamente.

Estamos todo el tiempo en ese mood, ¿no?

Nico: También pienso que para nuestra generación algunas cosas son más difíciles. Por ejemplo, nuestros padres, cuando tenían nuestra edad, ya estaban casados y tenían una casa. Y nosotros...

Antonella: ¡Ni hablar! Acá estamos, tratando de sobrevivir.

Nico: Haciendo un podcast.

Antonella: Claro, haciendo un podcast y tratando de sobrevivir al día a día.

Nico: Creo que muchos de ustedes se van a sentir identificados con nosotros.

Antonella: Además, ¿comprar una casa? Mmm... ¡Rari!

Nico: Sí, algo que no pasa solamente en Argentina. Hablé con muchos estudiantes de otros países y también les resulta muy complicado comprar una casa. Ya no es como antes.

Así que creo que este es un punto clave: vivir el presente, tratar de estar en el aquí y el ahora.

Nuestras conclusiones

Nico: Para cerrar el episodio, vamos a compartir nuestras conclusiones después de haber leído y conversado sobre estos temas.

Primero, recordemos los puntos.

Antonella: El primer punto era: «Pasar más tiempo con las personas que con las pantallas».

¿Cómo creés, Nico, que podríamos resolver esto, aunque sea en pequeña medida? Es muy complicado eliminarlo por completo.

Nico: Una de las cosas que me di cuenta de que más tiempo me llevaba eran las redes sociales. Entonces, lo que hice fue eliminar las aplicaciones de mi teléfono y utilizarlas solamente desde la computadora, cuando estoy sentado frente a ella.

Eso ayuda a disminuir el tiempo que pasamos frente a la pantalla.

Otra cosa que podemos hacer es eliminar todas las aplicaciones que no usamos.

Antonella: Claro. Yo no sé si soy tan extremista como para eliminar aplicaciones, porque también soy una persona un poco adicta al celular, aunque no en un aspecto problemático.

Pero algo que me ayudó mucho a reducir el tiempo que paso con el teléfono fue silenciar las notificaciones de todas las aplicaciones.

Silenciar las notificaciones de WhatsApp, de los grupos de Instagram y de cualquier otra red social puede reducir muchísimo el tiempo que pasamos mirando el celular.

También tengo otro punto relacionado con esto: ¿para qué usamos el celular?

Internet no es algo malo que tengamos que eliminar por completo. También tenemos que saber cómo sacarle provecho y cómo utilizarlo para aprender y mejorar en el día a día.

Hoy podemos aprender muchísimas cosas a través de internet. Creo que tenemos que aprender a aprovechar estas herramientas.

Nico: Tal cual. En internet hay muchísimas cosas buenas. Una de ellas son los podcasts. Es increíble tener la posibilidad de escuchar a hablantes nativos hablando sobre diferentes temas.

Antes no era tan fácil. Me acuerdo de que, cuando estudiábamos inglés en la escuela, teníamos que escuchar esos audios impersonales.

Antonella: Con los cuales nunca vas a poder aprender a hablar un idioma, pero bueno...

Nico: Así que vamos ahora con el segundo punto.

Antonella: El segundo punto era: «Resolver las disputas familiares dejando atrás

el rencor».

Creo que la conclusión que podemos sacar es que, a veces, lo mejor es alejarse sin guardar rencor. No tenemos que permitir que eso afecte nuestro día a día ni nuestro progreso personal.

Nico: Quiero agregar algo: no explicamos qué significa la palabra «rencor» para quienes no la conocen.

El rencor es un conjunto de sentimientos negativos que podemos tener hacia una persona o una situación después de que haya ocurrido algo que nos hizo daño o que no nos gustó.

Antonella: Tal cual.

Nico: Como dice Anto, creo que lo mejor es alejarse y tratar de vivir el presente, sin pensar constantemente en las cosas negativas que esa persona pudo habernos hecho.

Antonella: Totalmente. Tenemos que tratar de mantener nuestras relaciones y nuestro entorno lo más sanos y llevaderos posible, para estar bien y que el ambiente que nos rodea también sea saludable.

Nico: En relación con el tercer punto, «Recuperar las amistades perdidas», nuestra conclusión es que no estamos muy de acuerdo.

Antonella: No, no estamos de acuerdo.

Nico: Creo que las amistades perdidas están perdidas. Puede haber formas de recuperarlas, pero ¿para qué? No sé si tiene sentido.

Antonella: Claro. Me parece que, si tenés que recuperar algo, tal vez es porque ya no es una amistad.

Creo que tenemos que valorar lo que esa persona dejó en nuestra vida, sea para bien o para mal. Si fue algo malo, también nos dejó un aprendizaje, una enseñanza.

Y si fue algo bueno, probablemente no tengas que recuperar a esa persona porque lo más probable es que siga ahí, a pesar del tiempo.

Nico: Tal cual. Este tema me parece súper interesante. Podría ser el tema de otro episodio: hablar sobre las amistades y esas amistades perdidas.

Es un punto polémico, pero muy interesante.

Antonella: Y, para terminar, tenemos el último punto: vivir el presente.

Creo que es una de las claves principales de la felicidad real. No hablamos de esa felicidad espontánea y de poca duración, sino de algo que realmente nos puede dar alegría y buenos recuerdos.

Disfrutar el presente significa valorar a las personas que tenemos al lado, abrazar más, decir eso que queremos decir y disfrutar lo que está pasando ahora.

Nico: Tal cual. Creo que el mensaje principal de esta conclusión es valorar lo que tenemos ahora: nuestras amistades, nuestra familia y nuestras relaciones actuales.

No pensar tanto en lo que pasó o en lo que va a pasar, sino valorar lo que tenemos en este momento.

Antonella: Y tengan en cuenta que estos consejos también nos los estamos dando a nosotros mismos. Día a día aprendemos a mejorar, a reconocer qué está bien y qué está mal, y vamos construyendo nuestro propio camino.

Me parece muy importante que tengamos esto en cuenta y que hagamos más énfasis en disfrutar el presente y valorar lo que tenemos ahora.

A veces no nos falta nada realmente: tenemos salud, podemos expresarnos libremente, vestirnos como queremos y disfrutar de un montón de cosas que ignoramos en el día a día.

Nico: Tal cual. Si nos comparamos con otras personas o con otros países que están en guerra, por ejemplo, podemos practicar la gratitud.

La gratitud significa dar las gracias y valorar lo que tenemos.

Antonella: ¡Exacto! Tarea para la casa, ¿no?

Nico: Exactamente.

Muchísimas gracias, Anto, por haber participado en este podcast. Espero que puedas estar en otros episodios para que podamos seguir discutiendo temas interesantes.

Antonella: No, Nico, por favor. Muchísimas gracias a vos por invitarme. La verdad es que fue un gusto. Me encantó charlar sobre este tema y creo que también necesitaba un poco esta conversación. Así que te lo agradezco mucho.

¡Hasta la próxima!

Nico: ¡Hasta la próxima! Chau, chau.

📚 Vocabulario clave (B1–B2)

1. Priorizar — To prioritize
2. Dar más importancia a algo que a otras cosas.
3. Ejemplo: Este año quiero priorizar mi bienestar y pasar más tiempo con mi familia.
4. Euforia — Euphoria / excitement
5. Sensación de alegría o entusiasmo muy intenso, generalmente momentáneo.
6. Ejemplo: Después de ganar el partido, todos estaban llenos de euforia.
7. Detox — Detox / digital detox
8. Período durante el cual dejamos de consumir o utilizar algo para descansar de ello.
9. Ejemplo: Necesito hacer un detox de las redes sociales durante unos días.
10. Rencor — Resentment / grudge
11. Sentimiento negativo que mantenemos hacia alguien por algo que nos hizo.
12. Ejemplo: Después de aquella discusión, todavía siente rencor hacia su hermano.
13. Polémico/a — Controversial
14. Que genera discusiones o diferentes opiniones.
15. Ejemplo: Es un tema polémico porque no todos pensamos de la misma manera.
16. Aferrarse a algo — To cling to something
17. Mantenerse muy unido a una idea, un recuerdo o una situación y tener dificultad para dejarla atrás.
18. Ejemplo: A veces nos aferramos demasiado al pasado y no podemos

avanzar.

19. Sentirse identificado/a — To relate to something
20. Reconocer experiencias o sentimientos propios en lo que otra persona cuenta.
21. Ejemplo: Me sentí muy identificado con lo que dijeron sobre nuestra generación.
22. Sacarle provecho a algo — To make the most of something
23. Utilizar algo de la mejor manera posible para obtener un beneficio.
24. Ejemplo: Quiero sacarle provecho a mi tiempo libre para aprender italiano.
25. Aprendizaje — Lesson / learning experience
26. Conocimiento o experiencia que adquirimos a partir de una situación.
27. Ejemplo: Aunque fue una experiencia difícil, me dejó un gran aprendizaje.
28. Gratitud — Gratitude
29. Sentimiento de agradecimiento y valoración por lo que tenemos o recibimos.
30. Ejemplo: Practicar la gratitud nos ayuda a valorar las pequeñas cosas de la vida.

✏️ Ejercicio 1 — Completá las oraciones

Usá las expresiones del vocabulario. Hacé los cambios necesarios.

Este año quiero _____ mi salud y mi bienestar.

Después de recibir la noticia, sintió una enorme _____.

Necesito hacer un _____ digital y pasar menos tiempo con el celular.

Aunque pasaron varios años, todavía siente _____ hacia esa persona.

La decisión de cerrar las redes sociales generó un debate bastante _____.

No podemos avanzar si seguimos _____ al pasado.

Cuando escuché su historia, me _____ mucho con sus experiencias.

Tenemos que aprender a _____ las herramientas que nos ofrece internet.

Cada experiencia difícil puede dejarnos un _____.

Es importante practicar la _____ y valorar lo que tenemos.

Soluciones

priorizar

euforia

detox

rencor

polémico

aferrados

sentí identificado/a

sacarle provecho a

aprendizaje

gratitud

🗣️ Ejercicio 2 — Hablemos del tema

Respondé las preguntas y desarrollá tus ideas. Intentá utilizar el vocabulario de la unidad.

¿Creés que nuestra generación es más feliz o menos feliz que las generaciones anteriores? ¿Por qué?

¿Qué impacto tienen las redes sociales en nuestra autoestima y en la forma en que nos comparamos con los demás?

¿Qué estrategias utilizás para pasar menos tiempo frente a las pantallas?

¿Pensás que siempre es positivo recuperar una amistad perdida? ¿Por qué?

¿Es posible alejarse de alguien sin guardar rencor?

¿Te cuesta vivir el presente o solés pensar mucho en el pasado y en el futuro?

¿Qué cosas de tu vida cotidiana te gustaría valorar más?