Episodio 18 - La importacia de la gestión emocional

POCKET SPANISH PODCAST

Introducción

Hola, y bienvenidos a todos al episodio número 19. Estás escuchando *The Pocket Spanish Podcast*, un podcast para estudiantes de español de nivel intermedio-avanzado. Mi nombre es Nicolás, y en este podcast también podés encontrar las transcripciones de cada episodio en www.thepocketspanishpodcast.wordpress.com.

Si te gusta el podcast y querés ayudarnos, podés recomendarlo a tus amigos, dejar cinco estrellas y activar la campanita para enterarte de los nuevos episodios.

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

Primera parte: Una celebración especial

Hola, y bienvenidos a todos a un nuevo episodio del podcast. Estoy grabando hoy, domingo 9 de abril. Hoy es Pascua en Argentina y en muchos otros países del mundo. Para las personas católicas, entre las que me incluyo, es una celebración importante dentro del calendario. En Argentina no es tan importante como, por ejemplo, la Navidad, pero también se celebra.

Les recuerdo que, si quieren participar e interactuar con el podcast, también está disponible la página de Instagram. Pueden encontrarla con el nombre *The Pocket Spanish Podcast*.

En relación con esto, hice algunas preguntas sobre la Pascua en otros países y quiero leer el mensaje de Magdalena, que es de Polonia. Ella dice que en Polonia todavía se practica la costumbre de bendecir la comida el Sábado Santo. Muchas gracias, Magdalena, por tu aporte. En Argentina eso no es tan común, aunque hay muchas familias religiosas que también bendicen la comida antes de comer.

Quiero leer otros mensajes que me llegaron estos días por Instagram. Gigibeaux, creo que es el nombre —no sé si lo estoy pronunciando bien—, dice: «Me encanta tu podcast, me ayuda a comprender mucho, gracias». Muchísimas gracias, Gigi. La verdad es que estoy muy contento de recibir estos mensajes porque me encanta poder ayudar a la gente.

Verenita59 dice: «Muy interesante, gracias. Saludos desde Alemania». ¡Saludos hasta Alemania!

También quiero agradecer a la gente de Estados Unidos, porque siempre son las personas de ese país las que más escuchan el podcast, según las estadísticas. Estados Unidos es el país con más oyentes. Siempre tuve muchos estudiantes de allí, así que aprecio mucho su apoyo.

Quiero dar las gracias otra vez a CoopUSA por la donación. Aprecio muchísimo su ayuda. Para ayudar al podcast también pueden poner «Me gusta», recomendarlo a sus amigos o dejar cinco estrellas. Eso para mí ya es suficiente, porque me ayuda muchísimo a seguir con este proyecto.

Segunda parte: Los cumpleaños de 15

En el episodio de hoy vamos a hablar de una celebración que para algunas personas puede ser muy importante y que para otras es solamente un día más del año.

Es una celebración que se hace una vez por año. Todos decimos que es nuestro día: es el día en que nos saludan, nos envían mensajes y las personas se acuerdan de nosotros. Cuando digo «todos», no me

refiero literalmente a todo el mundo, sino a nuestros amigos, nuestra familia y las personas que nos rodean. Aunque, obviamente, también puede pasar que algunas personas se olviden.

Hoy vamos a hablar de los cumpleaños.

A lo largo del mundo, las personas celebran sus cumpleaños de formas diferentes. Pueden hacer una fiesta muy íntima en una casa o grandes eventos con familiares, amigos y muchísimos invitados.

Podemos decir que los cumpleaños son una oportunidad para reunirnos con nuestros seres queridos, celebrar la vida y reflexionar sobre lo que hemos logrado en los últimos años. En fin, también pueden ser una excusa para reunirnos con nuestros amigos y familiares.

Durante estos últimos meses hablé con muchísimos estudiantes. Para los que no lo saben o no lo recuerdan, soy tutor de español y tengo clases de conversación con estudiantes de todo el mundo. Esto me permitió conocer las tradiciones de diferentes países relacionadas con los cumpleaños.

Me di cuenta de algo muy interesante, que en realidad ya suponía: algo que tenemos tan **naturalizado**, algo que para nosotros es tan normal en Argentina o en Sudamérica, no existe en otros países o es considerado algo extraño, bizarro o muy raro.

Estoy hablando de un cumpleaños muy tradicional y muy importante para muchas chicas adolescentes, que existe no solamente en Argentina, sino también en muchos países de Sudamérica.

Este cumpleaños es una fiesta muy esperada para estas jóvenes. Es similar a otros cumpleaños importantes que se celebran en diferentes países. Por ejemplo, en muchos lugares es común celebrar los 18 años, porque es una edad en la que los jóvenes ya pueden consumir alcohol legalmente. En Estados Unidos, por ejemplo, la edad legal es 21 años.

También hay otros números importantes para los adultos: los 30, los 40, los 50 o los 60 años. Son fechas que representan una nueva etapa de la vida. No se siente igual cumplir 26 que cumplir 30, por ejemplo.

Bueno, quiero decir que el cumpleaños de 15 es similar a esas celebraciones, pero tiene una historia muy interesante que quiero compartir con ustedes. Hoy vamos a hablar sobre el cumpleaños de 15 en Latinoamérica.

Para quienes no lo saben, el cumpleaños de 15 es una fiesta muy importante para muchas chicas adolescentes porque marca una **transición**. Si te interesa este tema y querés saber más, quedate escuchando este episodio porque vamos a descubrir cómo nació esta tradición, dónde nació y por qué todavía sigue existiendo.

Tercera parte: El origen de la tradición

El origen de esta tradición tiene sus raíces en las civilizaciones antiguas que vivieron en América Latina. Estamos hablando de los aztecas y los mayas.

Para quienes no lo saben, estas fueron **civilizaciones precolombinas** que vivieron principalmente en México y en parte de Centroamérica.

En estas civilizaciones existía un ritual muy importante que marcaba el inicio de una transición: el paso de la infancia, es decir, la etapa en la que somos niños, a la adolescencia.

En estos rituales, las jóvenes eran presentadas ante la sociedad como mujeres adultas. Se les enseñaban las habilidades necesarias para convertirse en esposas y madres.

Recordemos que no solamente en las civilizaciones azteca y maya, sino también en muchas otras civilizaciones del mundo, las mujeres tenían que casarse con un hombre asignado por su familia o por otras personas. Es algo que todavía existe en algunas sociedades y

comunidades del mundo.

En América Latina, esta transición existía en las culturas maya y azteca. Se presentaba a la joven como una mujer preparada para convertirse en esposa y madre, y se le enseñaban las habilidades que necesitaba para cumplir ese papel.

Durante la época de la **colonización**, es decir, el proceso por el cual diferentes potencias europeas colonizaron América Latina, este ritual de transición de las culturas precolombinas se integró con una tradición que tenían los europeos.

En Europa existía algo similar que se llamaba «debut en sociedad» o «presentación en sociedad». Era una tradición de la **alta sociedad** europea en la que las jóvenes de familias aristocráticas eran presentadas formalmente ante la sociedad durante un baile de gala.

Esta costumbre se originó en la corte francesa durante el siglo XVIII y se extendió rápidamente a otros países de Europa.

La presentación se realizaba cuando la joven cumplía 16 años, aunque en algunos casos también se hacía a los 15 o a los 17. La ceremonia incluía una presentación formal en la que la joven era presentada ante la sociedad como una mujer adulta.

Se esperaba que vistiera un vestido de gala y usara guantes largos y un abanico.

La presentación en sociedad era una ceremonia muy importante y se consideraba un paso crucial en el proceso de maduración de la joven. La tradición se mantuvo en la alta sociedad europea hasta la Primera Guerra Mundial, cuando muchas de las prácticas aristocráticas comenzaron a **desvanecerse**.

Cuarta parte: ¿Cómo se celebra una fiesta de 15?

Vemos entonces cómo estas dos tradiciones, que eran muy similares, se juntaron y formaron una tradición que hoy conocemos como la fiesta de 15.

Esto me parece muy interesante porque no sabía que en Europa también existía una celebración parecida. Sabía que había habido una unión de dos culturas y que de Europa se habían incorporado los vestidos y el baile de gala, pero no sabía que era porque también se presentaba a las mujeres en sociedad.

Así vemos cómo dos culturas totalmente diferentes se fusionaron y dieron origen a una sola tradición. Aunque el debut en sociedad ya no existe en la cultura europea moderna, la tradición del cumpleaños de 15 sigue siendo muy importante en la cultura latinoamericana y se celebra prácticamente en todo el continente.

En Argentina y en muchos otros países de Latinoamérica, esta celebración suele implicar un gasto de muchísimo dinero. Muchos estudiantes con los que hablé me dijeron que parece una boda o un casamiento. Y la verdad es que sí, es muy similar.

Es una fiesta muy grande, con muchos invitados. Generalmente, si hay suficiente dinero, puede haber más de 100 invitados. Imaginen un salón de eventos, un restaurante o un hotel grande con más de 100 personas. Estamos hablando de un número similar al de un casamiento.

La **quinceañera**, es decir, la joven que cumple 15 años, suele llevar un vestido de un color especial elegido por ella.

La celebración puede llevarse a cabo en salones, discotecas, casas particulares, hoteles o restaurantes.

En Argentina, la celebración generalmente empieza mucho antes de la fiesta porque la adolescente suele hacerse un «book de fotos». Es decir, se saca fotos profesionales con un fotógrafo, generalmente en diferentes lugares turísticos de la ciudad.

Después, durante la fiesta, los invitados pueden ver esas fotos. También se puede preparar un libro con fotos de sus amigos y familiares. La idea es personalizar la celebración y hacer que la quinceañera sea el centro de atención.

Generalmente, la fiesta se hace de noche. La quinceañera llega al salón con su vestido y maquillada, saluda a todos los invitados y suele entrar acompañada por su padre o por sus dos padres.

Después de cenar, a veces se presenta un video con fotos de los últimos 15 años de su vida: imágenes de cuando era bebé, de su infancia, de la escuela, etc. Es una presentación que muestra diferentes momentos de su vida.

Otra cosa muy importante es el baile de gala, en el que se baila un ritmo de música llamado vals.

No sé si actualmente se sigue haciendo tanto, porque hace mucho que no voy a un cumpleaños de 15. Aunque, de hecho, estoy recordando que el último al que fui fue el año pasado, y la quinceañera no quiso bailar el vals. Además, tampoco quiso usar vestido.

No sé si es algo que está pasando con las nuevas generaciones y que tal vez en el futuro va a ir desapareciendo, o si simplemente fue una decisión personal de esa chica.

Sinceramente, no lo sé. Creo que poco a poco algunas de estas costumbres pueden ir desapareciendo, porque es un proceso que lleva tiempo. Pero pienso que la fiesta va a seguir existiendo, aunque tal vez con algunos cambios.

Quinta parte: ¿Fiesta o viaje?

Otra de las cosas que generalmente se hacen después de bailar el vals es el baile general, en el que todos los invitados bailan diferentes ritmos de música.

Después, a mitad de la noche, se sirve una «mesa dulce»: una mesa donde hay muchas cosas dulces y cada invitado puede probar lo que quiera.

Quiero aclarar algo: no todas las jóvenes eligen hacer una fiesta. Las chicas que no hacen una fiesta de 15 generalmente hacen un viaje.

Por ejemplo, mi hermana viajó a Italia con mi tía.

Muchas otras chicas tal vez no tienen la oportunidad de hacer una fiesta por motivos económicos o simplemente porque no les gusta ser el centro de atención. Entonces, hacen un viaje o directamente no hacen nada.

En realidad, si bien es una tradición y una celebración que suele ser importante, no es una obligación. Si una chica no quiere hacer nada, generalmente se respeta su decisión. Las familias no la obligan a hacer una fiesta ni a irse de vacaciones a otro país.

Quiero aclararlo porque tal vez algunas personas pensaron que era algo obligatorio. Pero no es así. Tal vez sí lo era en las civilizaciones antiguas, cuando se realizaban estos rituales de transición, pero en la época moderna la joven tiene la posibilidad de decidir si quiere hacerlo o no.

Así que ese fue un resumen de lo que es la fiesta de 15 años en Latinoamérica y en Argentina.

Yo siempre digo que, si tuviera que elegir entre una fiesta de cumpleaños y un viaje, elegiría obviamente el viaje. Prefiero viajar antes que tener una fiesta de cumpleaños y ser el centro de atención. No me gusta ser el centro de atención de una fiesta.

Así que quiero preguntarles a ustedes: ¿elegirían un viaje o una fiesta enorme con familiares y amigos?

Y otra pregunta: ¿existe en tu país algún cumpleaños importante? Por ejemplo, los 18, los 21, los 15 o los 16 años.

Me pueden enviar un mensaje a Pocketspanishpodcast@gmail.com o también pueden seguirme en Instagram, *The Pocket Spanish Podcast*. Voy a publicar diferentes preguntas y pueden enviarme un mensaje o responder a ellas.

Muchas gracias por escuchar este episodio. Espero que se encuentren muy bien y que tengan una buena semana. ¡Chau!

2. Vocabulario útil (B1–B2)

1. **Tener algo naturalizado** – To take something for granted; to consider something completely normal.
   Tenemos tan naturalizado festejar los cumpleaños que nos sorprende cuando otras culturas no lo hacen.

2. **Bizarro/a** – Strange or unusual (en este contexto, uso informal).
   A algunos extranjeros les puede parecer bizarra la costumbre de festejar los 15 años con una fiesta enorme.

3. **Transición** – Transition; the process of moving from one stage or situation to another.
   Cumplir 18 años representa una transición hacia una nueva etapa de la vida.

4. **Civilización precolombina** – Pre-Columbian civilization; a civilization that existed in the Americas before the arrival of Columbus.
   Los mayas fueron una de las civilizaciones precolombinas más importantes de América.

5. **Colonización** – Colonization; the process of taking control of a territory and its population.
   La colonización de América tuvo consecuencias culturales y sociales muy importantes.

6. **Debut en sociedad** – Social debut; a formal presentation of a young woman to high society.
   En algunas sociedades europeas, las jóvenes tenían un debut en sociedad durante un baile de gala.

7. **Alta sociedad** – High society; the wealthiest and most socially influential group in a community.
   La tradición era muy común entre las familias de la alta sociedad.

8. **Desvanecerse** – To fade away; to gradually disappear.
   Algunas costumbres antiguas se fueron desvaneciendo con el paso

del tiempo.

9. **Quinceañera** – A girl who is celebrating her fifteenth birthday.
   La quinceañera eligió un vestido azul para su gran noche.

10. **Ser el centro de atención** – To be the center of attention.
    A algunas personas les encanta ser el centro de atención, mientras que otras prefieren pasar desapercibidas.

3. Actividades

✏️ Actividad 1 – Completá las oraciones

Completá cada oración con una expresión del vocabulario. Prestá atención al contexto y hacé los cambios necesarios.

1. En algunas culturas, cumplir 15 años representa una _____ entre la infancia y la adolescencia.
2. Muchas costumbres de la época colonial fueron desapareciendo o se fueron _____ con el tiempo.
3. Para algunas personas, hablar en público y _____ es algo muy incómodo.
4. Los mayas y los aztecas fueron dos importantes _____ de América.
5. Durante la _____, las potencias europeas tomaron el control de diferentes territorios americanos.
6. En Europa, las jóvenes de familias aristocráticas participaban en una ceremonia llamada _____.
7. Algunas tradiciones eran exclusivas de las familias de la _____.
8. La _____ suele elegir el vestido y otros detalles de su fiesta.
9. En Argentina tenemos _____ algunas costumbres que pueden resultar extrañas para personas de otros países.

10. Para algunos extranjeros, una fiesta de 15 con más de 100 invitados puede parecer algo _____.

Respuestas

1. transición
2. desvaneciendo
3. ser el centro de atención
4. civilizaciones precolombinas
5. colonización
6. debut en sociedad
7. alta sociedad
8. quinceañera
9. naturalizadas
10. bizarro

💬 Actividad 2 – Hablemos de tradiciones y celebraciones

Respondé las preguntas y justificá tus opiniones. Intentá incorporar el vocabulario de la unidad.

1. ¿Qué cumpleaños se consideran especialmente importantes en tu país? ¿Por qué?
2. ¿Conocías la tradición de las fiestas de 15 en Latinoamérica? ¿Qué aspecto te llamó más la atención?
3. ¿Preferirías organizar una fiesta enorme o hacer un viaje para celebrar un cumpleaños importante? ¿Por qué?