

Español Podcast



270

SPANISH PODCAST *Español Podcast*

Propósitos de Año Nuevo que nunca cumplimos

Hello dear friends and welcome to Spanish Podcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 270th episode: New Year's resolutions that we never fulfill, we are going to review that group of purposes that we propose each new year and from which we carry out a small part, if not none. Let´s review why it happens and to listen to the dialogue between two friends who talk about this topic.

Hola queridos amigos y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 270: Propósitos de Año Nuevo que nunca cumplimos, vamos a revisar ese grupo de propósitos que nos planteamos cada año que comienza y de los que llevamos a cabo una pequeña parte, cuando no ninguno. Vamos a revisar por qué pasa y a escuchar el diálogo entre dos amigas que hablan sobre este tema.



Eso nos pasa cada año, amigos. Concentramos toda nuestra euforia y buena voluntad cuando hacemos nuestra lista anual de buenos propósitos para el año entrante. Las dos primeras semanas de enero parecemos dibujos animados intentando llevar adelante todo lo que nos hemos propuesto. La tercera y la cuarta semanas, ya abandonamos algo. Y en febrero queda alguno, o ya no queda ninguno, de aquellos propósitos que nos hicimos y en los que creíamos firmemente.

De eso están hablando nuestras amigas Sara y Cristina, sobre sus planes y propósitos para el año que empieza, 2019. Sus posturas respecto al tema no pueden ser más dispares. Escuchémoslas:

Sara: *Buenoooo, aquí está mi lista de propósitos para este año. ¿Quieres saber cuáles son?*

Cristina: *No.*

Sara: *Jo, Cristina, no seas desagradable.*

Cristina: *No lo soy. Es que ya me los sé. Son los mismos que no hiciste el año pasado, ni el anterior, ni el anterior, ni el anterior...*

Sara: *Pues no creo que sean los mismos ni que los sepas. ¿Acaso eres adivina? A ver, tú que sabes tanto, dime cuáles son, venga...*

Cristina:

- *Dejar el tabaco*
- *Hacer más ejercicio*
- *Adelgazar tres kilos*
- *Dejar el trabajo actual que odias*
- *Gastar menos y ahorrar un poco...*

¿Sigo?

Sara: *Vaaale, de acuerdo, has acertado cinco de ellos. Pero tengo 10.*

¿Te los digo?

Cristina: *¿Acaso puedo negarme?*

Sara: *¡Vale! Mira, otro propósito es ver más a los amigos.*

Cristina: *OK, a ése me apunto.*



Sara: ¿Ves? Ya compartimos uno. También quiero aprender a decir "no" más a menudo.

Cristina: Yo domino ese tema. Puedo ayudarte.

Sara: ¡Hecho! Mi propósito número 8 es hacer algún voluntariado. Aún no sé cuál.

Cristina: Pues es lo primero que tienes que hacer, Sara: definir cuál, especificar qué quieres hacer, con quién y por qué. Si no, no funcionará y no lo harás.

Sara: Lo haré. Mira, mi propósito número 9 es ser mejor persona cada día.

Cristina: Ja ja ja..., demasiado difuso y demasiado inalcanzable.

Sara: No me desanimes, Cristina. Quiero que ése sea un objetivo y un propósito constante en mi vida.

Cristina: ¡Allá tú! Pero ese tipo de propósitos van a la papelera.

Sara: Ya...pero para mí es importante tenerlo presente, pensarlo a menudo.

Cristina: Verás, Sara, yo sólo me he planteado un propósito para el nuevo año.

Sara: ¡Andaaa! ¡Mírala ella! ¿Y puedo saber cuál?

Cristina: Disfrutar de la vida al máximo.

Sara: Ja ja ja... ¡Ése es bueno! ¿Podemos compartirlo?

Cristina: Eeeeh... Sólo si estás dispuesta a llevar a cabo sólo un par de los tuyos.

Sara: ¡Uf! Qué descanso centrarme sólo en un par. Así, con dos propósitos, me veo más capaz de hacerlos. Seguro que dejaré el tabaco y haré más ejercicio.

Cristina: Ya..., y si no... ¡a disfrutar de la vida!

Sara: ¡Prometido! Ja ja ja...

Así empieza el diálogo de nuestras amigas:



- *Buenoooo, aquí está mi lista de propósitos para este año. ¿Quieres saber cuáles son?*

Como nos ha pasado a muchos de nosotros respecto a plantearnos hacer cosas que tenemos pendientes de años anteriores, cosas que siempre nos planteamos y que nunca llegamos a realizar por muchas y variadas causas.

Pero ahí está medio mundo planteándose esos propósitos comunes a millones de personitas a lo largo y ancho de nuestro planeta azul, y que muchos de ellos son ya viejos amigos de todos:

- **dejar el tabaco**
- **hacer más ejercicio**
- **llevar una dieta equilibrada**
- **adelgazar unos kilos**
- **ponerte en forma**
- **beber menos**
- **ver más a los amigos**
- **pasar más tiempo con tu familia**
- **pasar más tiempo con tu pareja**
- **pasar más tiempo con tus amigos**
- **dejar un trabajo que odias**
- **ser más asertivo y saber decir "no" cuando lo necesitas**
- **gastar menos dinero en cosas que no necesitas**
- **ahorrar**
- **intentar ser más felices**
- **hacer clases de relajación**
- **colaborar con alguna ONG**
- **hacer algún tipo de voluntariado**
- **enfadarte menos**
- **sonreír más**

Y muchos más que dependen de cada uno de nosotros y de nuestras circunstancias, deseos y necesidades.

Pero, a ver, amigas, amigos, seamos sinceros...¿cuántas veces te has planteado esos u otros propósitos para el nuevo año y luego los has olvidado en unas cuántas semanas?

Y lo que es peor...¿esto te ha pasado solo una vez, solo un año? ¿O es un ritual que suele repetirse a principio de año y que sigue siempre la misma dinámica? Dinámica de ilusión al plantear esos propósitos y dinámica de frustración al no cumplirlos.

La palabra fundamental: **propósitos**, o lo que es lo mismo, la voluntad de hacer una serie de cosas. Los propósitos son objetivos que nos marcamos, aspiraciones, deseos, fines que nos hemos planteado. Los propósitos son las intenciones que nos planteamos para ese año que se inicia ahora. Propósitos para el año son intenciones, deseos, proyectos, aspiraciones, planes.

Y Sara, ilusionada, ha confeccionado su lista de propósitos para 2019 y la ha escrito. Y corre a explicárselos a Cristina, su amiga del alma, diciéndole:

- *Buenoooo, aquí está mi lista de propósitos para este año. ¿Quieres saber cuáles son?*

Pero Cristina no está por la labor y se muestra un poco cortante y un tanto desconsiderada, contestando con un escueto:

- *No.*

Sara le recrimina que es muy desagradable contestándole así, pero Cristina lo argumenta:

- *No lo soy. Es que ya me los sé. Son los mismos que no hiciste el año pasado, ni el anterior, ni el anterior, ni el anterior...*

Cristina lo dice de manera algo asertiva, pero no está mintiendo. Le está diciendo a Sara la verdad, y es que ya se sabe sus propósitos para el nuevo año porque son los mismos de siempre, y cada año le da la tábata con la novedad...¡que no es tal! Porque son viejos deseos, viejos propósitos no cumplidos y que Sara renueva cada año.

Sara protesta:

- *Pues no creo que sean los mismos ni que los sepas. ¿Acaso eres adivina? A ver, tú que sabes tanto, dime cuáles son, venga...*

Y Cristina se los enumera:

- *Dejar el tabaco*
- *Hacer más ejercicio*
- *Adelgazar tres kilos*
- *Dejar el trabajo actual que odias*
- *Gastar menos y ahorrar un poco...*

¿Sigo?

Pues es verdad, queridos amigos, esos deseos son típicos, típicos de todo el mundo. La mayoría de fumadores quieren dejar el tabaco; la gente que se deja arrastrar por las rutinas sedentarias diarias, quiere hacer más ejercicio; la gente que ha acumulado un poquito de peso durante el año que termina, quiere perderlo durante el nuevo año; la gente que soporta un trabajo que no le gusta lo más mínimo, quiere dejarlo; la gente que es gastosa, quiere gastar menos dinero, llegar bien a fin de mes e incluso ahorrar un poco para no estar pillada ante el primer imprevisto.

Y así sucesivamente, hay un montón de cosas en las que queremos mejorar. Hay muchos planes con los que queremos aportar más calidad a nuestra vida, más bienestar. Hay muchos asuntos que nos preocupan y que creemos que, con fuerza de voluntad, y si nos lo proponemos, podemos mejorarlos y estar mejor con nosotros mismos y con quienes nos rodean.

Sara no puede negar que Cristina ha acertado de pleno y ha adivinado cuáles eran sus cinco primeros propósitos. Por eso dice:

- *Vaaale, de acuerdo, has acertado cinco de ellos. Pero tengo 10. ¿Te los digo?*

A Sara le sigue haciendo ilusión compartir sus propósitos para el 2019 con su amiga Cristina.

Esta le dice con ironía:



- *¿Acaso puedo negarme?*

Y Sara ve la puerta abierta para comunicarle los que le quedan:

- *¡Vale! Mira, otro propósito es ver más a los amigos.*

Efectivamente, *equilibrá*, ¿quién no se plantea estar más rato con sus amigos? Ese es un buen propósito, verlos más, salir más con nuestros amigos y amigas, hacer más cosas juntos, practicar la bendita amistad que tantas satisfacciones nos da en la vida.

Por una vez, Cristina está de acuerdo y le dice que a ése deseo se apunta, que quiere decir que lo comparte con Sara. Que a ella también le apetece mucho ver más a los amigos. Este *ver más* es todo lo que hemos dicho antes: salir más, quedar más a menudo, hacer más cosas juntos, etc.

Sara dice ahora:

- *¿Ves? Ya compartimos uno. También quiero aprender a decir "no" más a menudo.*

Porque Sara es de buen conformar, a todo le ve el lado positivo, siempre intenta entender a los demás, empatizar con ellos, no ofrecer oposición a casi nada y a casi nadie...Pero eso le ha comportado bastantes problemas últimamente, porque esa actitud te hace no diferenciar las situaciones en las que un "no" es necesario, o es conveniente, o es ineludible. E incluso a veces un "no" a tiempo, es una victoria.

Ella lo ha aprendido, pero no ha practicado suficiente y cree que ése es un buen propósito para ejercitarse en el arte de decir que no cuando es necesario.

Cristina, con ironía, le dice:

- *Yo domino ese tema. Puedo ayudarte.*

Porque a ella no sólo no le cuesta decir que no, sino que a veces hasta lo dice excesivamente, porque su personalidad le hace ser muy cauta con los demás, y antes de recibir el palo, ya ha puesto distancias con quien lo tiene.

Sara acepta su ofrecimiento:



- *¡Hecho! Mi propósito número 8 es hacer algún voluntariado. Aún no sé cuál.*

Un voluntariado suele ser una agrupación de personas que hace alguna labor social de forma voluntaria, por voluntad propia, como puede ser el voluntariado de la Cruz Roja u organizaciones similares.

Pero como Sara ha dicho que aún no sabe qué voluntariado, sino uno cualquiera, Cristina le responde:

- *Pues es lo primero que tienes que hacer: definir cuál, especificar qué quieres hacer, con quién y por qué. Si no, no funcionará y no lo harás.*

La idea genérica de hacer un voluntariado no es consistente, tiene que precisarse más. Sara tiene que saber qué quiere hacer realmente, y por qué quiere hacer un voluntariado. Es un asunto importante y tiene que hacerlo con conciencia de su utilidad, de con quién lo compartirá y de por qué lo hace. Si no, será una idea más que acabará en humo, que no la motivará a buscar qué quiere hacer, a quién quiere ayudar, con quién debe contactar y para qué.

Hacer un voluntariado es algo importante porque ayudar a los demás lo es. No basta con escribirlo sobre un papel para tranquilizar nuestra conciencia, hay que tomarse en serio ese propósito para que no se convierta en algo patético que está en la lista de los propósitos del nuevo año como un mantra, como una muletilla tranquilizadora de conciencias.

En ese sentido, Cristina tiene razón y le dice sinceramente a Sara que defina lo que quiere hacer, para quién y por qué. Porque si es una idea vaga e imprecisa, no funcionará y (un año más) no lo hará.

Sara dice:

- *Lo haré. Mira, mi propósito número 9 es ser mejor persona cada día.*

Y Cristina ahora se ríe, no para descalificar a su amiga, sino porque ese propósito le parece excesivamente difuso y -planteado así- inalcanzable.



Sara vuelve a protestar:

- *No me desanimes, Cristina. Quiero que ése sea un objetivo y un propósito constante en mi vida.*

Sara es buena gente, y quiere que ese pensamiento la acompañe para pensarlo a menudo, para no olvidar que ése es un buen propósito.

Cristina le dice:

- *¡Allá tú!*

Que es como decir: yo ya te he avisado; si lo haces mal, será tu problema. Eso es "tú misma".

Y añade:

- *Pero ese tipo de propósitos van a la papelera.*

Porque eso es lo que suele pasar con muchos de los propósitos planteados a principios del Año Nuevo, que la lista acaba en la papelera, porque eran tantos y tan inalcanzables, la mayoría, que el desánimo hace que acabes por olvidarlos.

En enero todo el mundo tiene intacta la ilusión, pero a partir de febrero el entusiasmo y las buenas intenciones empiezan a debilitarse y acaban por ser, en su mayoría, propósitos huecos con tendencia a desaparecer.

Cristina suelta de pronto:

- *Verás, Sara, yo sólo me he planteado un propósito para el nuevo año.*

Y Sara se queda helada, sorprendida y con una buena dosis de curiosidad por conocer el único propósito de su amiga:

- *¡Andaaa! ¡Mírala ella! ¿Y puedo saber cuál?*

Cristina contesta escuetamente:

- *Disfrutar de la vida al máximo.*

Sara se ríe con ganas. Vale, ya, eso lo queremos todos...Sara le propone compartir este propósito porque ella también lo desea, quizás lo que más. Ante la petición de compartir ese deseo de disfrutar la vida al máximo, Cristina asiente pero con alguna condición:

- *Eeeeh...Sólo si estás dispuesta a llevar a cabo un par de los tuyos.*



Llevar a cabo es ejecutar algo, hacerlo, realizarlo. Por lo tanto Cristina compartirá su propósito sólo si Sara se compromete con un par (con dos) de los suyos.

Y mirad, amigos, sorpresa...resulta que esta reducción de propósitos supone una auténtica liberación para Sara, que dice:

- *¡Uf! Qué descanso centrarme sólo en un par. Así, con dos propósitos, me veo más capaz de hacerlos. Seguro que dejaré el tabaco y haré más ejercicio.*

Y así es. Si te centras en menos cosas por cumplir, desaparece el agobio, el verte incapaz de atender a tantos asuntos, y aparece la ilusión por hacer lo que más necesitas, o lo que más ilusión te hace. Elige uno o dos propósitos que verdaderamente te motiven, te estimulen a realizarlos, te den la energía necesaria para llevarlos a cabo y te hagan sentir requetebién porque has sido capaz de hacerlos.

Elegir pocas metas en vez de muchas, saber especificar tus planes, ponerles una agenda, temporalizarlos de manera que encajen en tu vida y sean posibles, plantearte cosas alcanzables, posibles, gratificantes, que te importen a ti y te satisfagan a ti sobre todo.

No nos creemos expectativas enormes propias de titanes, empecemos por cosas pequeñas y progreseemos sin ansiedad, con objetivos fáciles de lograr, que nos motiven y nos den alegría. Y sobre todo comprométete cuando te veas capaz de llevar algo adelante, cuando las circunstancias de tu vida te lo permitan y puedas constatar que lo que estás haciendo es lo que deseas hacer, lo que te hace progresar en tu mundo y lo que te hace estar mejor contigo mismo y con los demás.

Por eso, ante la declaración de Sara con sus dos objetivos básicos (dejar de fumar y hacer ejercicio), Cristina intenta desdramatizar incluso eso y hacer un poquito de broma con los propósitos del Nuevo Año. Por eso dice:

- *Ya..., y si no...¡a disfrutar de la vida!*

A lo que Sara responde:

- *¡Prometido! Ja ja ja...*



Bien, amigos, escuchémoslas una vez más, ahora con un ritmo más normalizado en la conversación:

Sara: Buenoooo, aquí está mi lista de propósitos para este año. ¿Quieres saber cuáles son?

Cristina: No.

Sara: Jo, Cristina, no seas desagradable.

Cristina: No lo soy. Es que ya me los sé. Son los mismos que no hiciste el año pasado, ni el anterior, ni el anterior, ni el anterior...

Sara: Pues no creo que sean los mismos ni que los sepas. ¿Acaso eres adivina? A ver, tú que sabes tanto, dime cuáles son, venga...

Cristina:

- Dejar el tabaco
- Hacer más ejercicio
- Adelgazar tres kilos
- Dejar el trabajo actual que odias
- Gastar menos y ahorrar un poco...

¿Sigo?

Sara: Vaaale, de acuerdo, has acertado cinco de ellos. Pero tengo 10.

¿Te los digo?

Cristina: ¿Acaso puedo negarme?

Sara: ¡Vale! Mira, otro propósito es ver más a los amigos.

Cristina: OK, a ése me apunto.

Sara: ¿Ves? Ya compartimos uno. También quiero aprender a decir "no" más a menudo.

Cristina: Yo domino ese tema. Puedo ayudarte.

Sara: ¡Hecho! Mi propósito número 8 es hacer algún voluntariado. Aún no sé cuál.

Cristina: Pues es lo primero que tienes que hacer, Sara: definir cuál, especificar qué quieres hacer, con quién y por qué. Si no, no funcionará y no lo harás.



Sara: Lo haré. Mira, mi propósito número 9 es ser mejor persona cada día.

Cristina: Ja ja ja..., demasiado difuso y demasiado inalcanzable.

Sara: No me desanimes, Cristina. Quiero que ése sea un objetivo y un propósito constante en mi vida.

Cristina: ¡Allá tú! Pero ese tipo de propósitos van a la papelera.

Sara: Ya...pero para mí es importante tenerlo presente, pensarlo a menudo.

Cristina: Verás, Sara, yo sólo me he planteado un propósito para el nuevo año.

Sara: ¡Andaaa! ¡Mírala ella! ¿Y puedo saber cuál?

Cristina: Disfrutar de la vida al máximo.

Sara: Ja ja ja...¡Ése es bueno! ¿Podemos compartirlo?

Cristina: Eeeeh...Sólo si estás dispuesta a llevar a cabo sólo un par de los tuyos.

Sara: ¡Uf! Qué descanso centrarme sólo en un par. Así, con dos propósitos, me veo más capaz de hacerlos. Seguro que dejaré el tabaco y haré más ejercicio.

Cristina: Ya..., y si no...¡a disfrutar de la vida!

Sara: ¡Prometido! Ja ja ja...

Si este podcast te ha resultado útil y te ayuda a progresar con tu español, puedes tú también ayudarnos a continuar con futuros podcasts haciendo una donación (a donation) en la página de inicio del sitio web de Spanish-podcast (www.spanishpodcast.org), donde pone "Ayuda a mantener esta web. Donar".

Please help support my ongoing podcasts by making a donation. The sole support for my work comes from listeners like you. It is easy to donate. You can donate by going to Spanishpodcast (www.spanishpodcast.org), and choose the option Donar. Hasta la próxima, un abrazo. Chao, amigos. Enero de 2019.
