



## March 19th, Level #2 Transcript

### A Calm Spanish Podcast While You Go About Your Day

Las comparaciones son lo peor, son muy malas. Las comparaciones son veneno.

¿Qué es una comparación? Una comparación es analizar dos o más cosas y ver sus semejanzas, sus similitudes, lo que se parece, y las diferencias.

Por ejemplo, estas dos cucharas. ¿Cuáles son sus similitudes? ¿Qué se parece de estas dos cucharas? Pues que las dos son cucharas y sirven para lo mismo. Para coger sopa o cereales y leche sirve para lo mismo, la misma acción.

¿Pero cuál es la diferencia? Que esta es grande y esta es pequeña. Son cucharas distintas. Y el mango de la cuchara también es distinto.

Son cucharas distintas y las podemos comparar. Eso es una comparación muy sencilla.

Otra comparación. Esto es un libro y esto es un e-book, un libro digital. Los dos son lo mismo, pero son distintos. El e-book necesita electricidad, el libro no.

El e-book se puede leer sin luz, pero para leer un libro necesitas luz, necesitas iluminación para ver las páginas. El libro es más pesado, pesa más, y el e-book es más ligero, es más fácil de llevar, es más portátil. El libro solo es uno, solo hay un libro.

Aquí dentro hay muchos libros, no solo uno, hay muchos libros. Son parecidos, pero no es lo mismo. Hemos comparado los dos objetos.

¿Cuál es mejor? Pues eso depende de los gustos personales, y ahí es cuando en la comparación entra el tema de lo personal, las ideas de cada uno. Cada persona compara lo que ve, compara dos o más cosas, y dependiendo de sus gustos, prefiere una cosa o la otra.

Por ejemplo, yo prefiero películas de acción y de romance a películas de terror, pero hay personas que serán lo contrario.

Pero estas comparaciones siguen siendo muy sencillas, y hay comparaciones que no son tan buenas. Una vez leí una frase en internet que decía que la comparación es el ladrón de la alegría, de la felicidad, y nunca lo había pensado, pero estoy completamente de acuerdo con esta frase. La comparación es muy mala, sobre todo cuando lo que comparas es a ti mismo.

Por ejemplo, yo soy más gorda que una modelo, y eso me puede hacer sentir mal. Mi pelo no es tan sedoso, mis rizos, mis ondas no son tan bonitas. Me gustan más las de otra persona.

Y aquí es cuando la comparación no es buena, cuando tu valor en tus ojos es menor porque te estás comparando con alguien o algo que crees que es mejor, que te gusta más.

Los anuncios y las redes sociales son así, son una fuente de comparaciones. De hecho, el principal objetivo de un anuncio es que te compares.

El pelo de esa chica me gusta mucho, será porque usa ese champú. Voy a comprar ese champú para que mi pelo se vea igual. Una comparación que crea inseguridades para que compres.

Mis dientes no son tan blancos como los de la chica en el anuncio. Quiero que mis dientes sean igual de blancos, no me gustan mis dientes. Voy a comprarme la pasta de dientes blanqueadora.

El objetivo de los anuncios es que te compares con gente que está muy muy muy editada para verse muy bonita, muy linda, y que tú sientas la necesidad de arreglar algo que probablemente no tenía ningún problema, pero que ahora piensas que sí hay un problema. Todo esto para que compres su producto.

Y lo mismo pasa con las redes sociales. Es un poco diferente, pero no deja de ser lo mismo. Con las redes sociales no comparamos sólo una cosa pequeña como con un anuncio. En las redes sociales comparamos nuestra vida entera con la vida de las otras personas.

¿Cuál es el problema? Que la vida que vemos en las redes sociales no es ni la mitad de la mitad de lo que está viviendo esta persona. Entonces nos estamos comparando con una pequeña parte, la mejor parte de la vida de una persona.

Empiezas por ver el viaje que está haciendo tu amigo a Italia y te da mucha envidia porque ¿tú también querrías estar en Italia? ¿Por qué no? Se lo está pasando muy bien en la playa italiana y luego después te obsesionas y acabas queriendo tener su gato porque los vídeos que tiene de su gato son perfectos. Es el gato perfecto.

Lo que no te enseña esta persona es que en el viaje a Italia tuvieron una avería en el coche de alquiler y estuvieron una hora y media esperando a que viniera la grúa y no pudieron estar casi nada de tiempo en la playa.

Lo que tampoco te enseña esta persona en sus vídeos es que el gato le ha roto la mitad de las cosas que tenía en su casa. Es un gato muy pequeño, es un muy juguetón y tiene demasiada energía. Se sube en todas partes y lo rompe todo. Pero eso no te lo enseñan en las redes sociales.

Todas estas comparaciones lo único que hacen es deprimirnos a largo plazo. Yo me he comparado toda la vida, de manera más consciente o de manera más inconsciente, pero me he comparado.

Me gusta más el pelo de mi amiga que mi pelo. Estoy un poquito más gordita aquí, mi amiga es más delgada. Me he comparado en miles de ocasiones y muchas veces el resultado es que yo no me he sentido tan segura de mí misma.

Sin embargo, no ha sido hasta recientemente que me he dado cuenta de lo malas malas malas que son las comparaciones. Y esto fue porque comparé con otra persona la cosa de la que más orgullosa he estado en toda mi vida.

Mi furgoneta en mis ojos era perfecta. No necesitaba absolutamente nada. De verdad es perfecta. Lo tiene todo. No puedo estar más cómoda. La adoro. Adoro mi furgoneta. Esto es mi furgoneta. Yo vivo aquí y adoro esta furgoneta.

Sin embargo, cuando conocí a otra chica que también tiene una furgoneta construida por ella misma y vi que su sistema solar era más eficiente y tenía más capacidad porque tiene unos paneles solares que se inclinan y recogen el sol con mucha más eficiencia. Ahí ya empecé a decir ojo mi sistema eléctrico no es tan bueno.

Hasta entonces no había tenido ningún problema con mi sistema eléctrico. Nunca me he quedado con la electricidad a cero. Nunca me he quedado sin electricidad. Siempre he tenido suficiente electricidad. La electricidad perfecta. ¿Por qué lo calculé? Calculé cuánta electricidad iba a necesitar.

Pero como me he comparado con la furgoneta de otra persona, mi furgoneta ya no es tan perfecta. Podría ser mejor.

Lo mismo pasa con la ducha. Mi ducha no tiene agua caliente. Mi plato de ducha no me gusta tanto. El suyo es mejor. Tengo que cambiarlo. No es suficiente. No me gusta. Antes estaba contenta con mi ducha. Ahora ya no. ¿Por qué? Porque me he comparado con las cosas de otra persona.

Y repito que esta furgoneta es la cosa de la que más orgullosa he estado en mi vida, porque la he hecho yo. Y se adapta a todo lo que necesito.

Sin embargo, he sido víctima de las comparaciones. Y así es como me di cuenta de que la frase es verdad. La comparación es el ladrón de la alegría y de la felicidad.

Te invito a que te unas a mi comunidad. Es súper fácil y completamente gratuito y compartas qué es lo que opinas tú sobre las comparaciones.

¿Alguna vez te has comparado? ¿Cómo te ha afectado esta comparación?

Sé que es difícil, pero os animo a no compararos con otra gente y con otras cosas y vivir felices con lo que tenéis ahora mismo. Y eso es todo. ¡Chao!