



April 23th, Level #2 Transcript

Los beneficios de la gratitud y por qué en España no se dan las gracias

¿Es la gente española un poco o muy mal educada? Si todo el mundo habla de los beneficios de dar las gracias, de la gratitud, ¿por qué en España se hace tan poco? Hoy vamos a hablar de estos malentendidos para expresar el agradecimiento y sobre todo de los beneficios de usar la gratitud.

Estás en una cafetería en Madrid, has pedido un café y unas porras, que son un tipo de churros grandes tradicionales de Madrid, y cuando te lo sirven dices muchas gracias. El camarero no responde nada, silencio, y tú te quedas esperando un de nada o un a ti, pero nada.

¿Qué está pasando aquí? ¿Es grosero? ¿Mal educado el camarero? ¿Te está ignorando? Pues no, no es eso. Lo que pasa es que en la cultura española muchas veces el agradecimiento en contextos cotidianos y breves, como pedir un café, no necesita una respuesta. El silencio es normal, el camarero está trabajando y no se considera descortés que nos responda.

El servicio ha sido correcto y profesional, tu café está rico, tus porras también, no hay problema. Y este es un ejemplo típico de lo que se llama un choque pragmático, es decir, un malentendido que no tiene que ver con el vocabulario o la gramática, sino con las normas sociales y culturales, en este caso la forma en la que expresamos la gratitud o la cortesía.

Y antes de empezar, estudiante, quiero recordarte que puedes usar todos los recursos gratuitos, leer la transcripción de este episodio, la traducción al inglés, el ejercicio de comprensión y usar las tarjetas de vocabulario.

Todo lo tienes en la página web SpanishLanguageCoach.com. Y al final del episodio te hablaré de otro regalito que tengo para ti, relacionado con el tema de hoy. Y ahora sí, empezamos.

El ejemplo que te he puesto al principio ha sido en una cafetería, pero podría ser en cualquier tienda o en cualquier transacción y explica uno de los mayores desafíos cuando aprendes una lengua.

Entender no solo las palabras, sino el contexto y la intención de lo dicho. Es parte de la competencia intercultural, una habilidad que todos podemos desarrollar con exposición, práctica y reflexión, y que va más allá de lo que expresamos. Para poder llegar a esta competencia intercultural tenemos que ser conscientes de que existe algo que los lingüistas llaman falso universalismo.

Esto significa que a veces asumimos que las normas de cortesía de nuestra cultura son universales, es decir, que funcionan igual en todo el mundo. Pero no es así. Y cuando se trata de la gratitud, este falso

universalismo puede hacer que pienses que la gente en España es fría o maleducada, cuando en realidad solo están siguiendo sus propias normas culturales.

¿Y por qué es llamativo? ¿Por qué llama la atención? Pues porque es cierto que en muchos países, en países anglosajones, por ejemplo, se valora mucho el agradecimiento constante y explícito. Es muy normal decir cosas como thank you so much, I really appreciate it, por cosas pequeñas. Y en España eso puede sonar exagerado o incluso raro.

Si una persona muy cercana a ti, un amigo o tu pareja, te hace un favor pequeño y tú le dices muchísimas gracias, te lo agradezco de corazón, esa persona puede pensar que vuestra relación no está en el mejor momento.

¿Y cómo es esto? Bueno, pues si recibimos las gracias de una manera exagerada por parte de una persona cercana, nos parece que está actuando con demasiada distancia o incluso está siendo irónico.

Podemos pensar que nos está tomando el pelo, riéndose de nosotros, porque en contextos de confianza, como entre amigos cercanos o parejas, en España se suele usar un simple gracias o incluso nada. A veces un gesto, una sonrisa, una broma o una mirada son suficientes para mostrar agradecimiento.

Por ejemplo, si un amigo te trae un café, podrías decir ¿qué majo eres?, en lugar de un gracias formal. Y esto no significa que no estemos agradecidos, sino que la gratitud se expresa de forma más implícita. Es algo más del contexto que de las palabras específicas.

Y tengo que decirte, estudiante, que mi caso es un poco particular y no se aplicaría a lo que te estoy contando, porque al haber vivido más de 10 años en Reino Unido, ahora que vivo de nuevo en España, me encuentro en situaciones donde me da la sensación de que rozo, que estoy muy cerca del ridículo por el exceso de cortesía. Pero no puedo hacerlo de otra manera.

Te explico. Todos los días compro un café por la mañana y le digo a la barista un flat white de avena, por favor. Cuando voy a pagar, digo con tarjeta, por favor. Y doy las gracias cuando me ha cobrado y las doy de nuevo cuando me da el café. Pero ya te digo que esto es un caso particular mío, que no suele darse, ¿vale?

De todos modos, me gustaría saber si a ti te ha pasado alguna vez, si has sentido que alguien de España o de otro país hispanohablante estaba rozando la mala educación o notabas una cierta falta de gratitud. Cuéntame en comentarios y de paso practicas tu español.

Yo sí que creo que este choque pasa más en España y, de hecho, muchas personas de Hispanoamérica sienten que la gente española es demasiado brusca, demasiado directa. Y otro ejemplo típico de la cultura española es cómo reaccionamos ante un regalo.

Imagínate que un amigo te da un regalo por tu cumpleaños. Si respondes con una frase súper emotiva como no sabes lo feliz que me has hecho, te lo agradezco de verdad, no tenías por qué hacerlo, puede sonar forzado o incluso artificial.

En España, en contextos informales, preferimos algo más indirecto, incluso con humor. Podrías decir, anda, ¿qué te has acordado? O, pero qué tonto eres, ¿no? Y sí, lo sé, suena como un insulto, pero en el contexto adecuado, con el tono y la relación correctos, es una forma cariñosa de decir gracias.

Si no conoces estas normas, podrías pensar que te están llamando tonto, de verdad, y eso puede ser un poco confuso.

Así que ya ves, estudiante, que la cortesía en España muchas veces no es explícita, sino implícita. No la transmitimos con palabras, sino más bien con las cosas que hemos dicho. El tono, los gestos, el humor. Y claro, hay que interpretarla. Es algo que se aprende con exposición, práctica y sí, también con errores.

Por eso te recomiendo ver películas españolas, escuchar conversaciones reales o hablar con personas nativas siempre que puedas. Así empezarás a captar estas sutilezas. Y recuerda, la próxima vez que alguien no te diga de nada después de un gracias o que te responda con una broma, no te lo tomes como algo personal.

Es como si fueras a Japón y alguien no te da la mano porque allí se saluda con una reverencia. No te está rechazando, simplemente te está mostrando otra forma de respeto. Es otra norma.

Y además, si un conocido no te da las gracias de forma explícita, sino con una broma, puede que te esté mostrando más cariño, más afecto, del que piensas. Realmente estás en su círculo. Y es que está muy bien mostrar este tipo de agradecimiento.

Es algo que nos inculcan nuestros padres desde pequeños, pero la gratitud es algo que va más allá de dar las gracias o de mostrar cortesía. Porque ser una persona agradecida tiene beneficios para la salud mental y física, según la ciencia.

Algunas investigaciones han demostrado que las personas que practican la gratitud de forma regular tienen mejor salud mental, duermen mejor, experimentan más emociones positivas y tienen relaciones más fuertes.

¿Por qué? Pues resulta que la gratitud activa varias regiones del cerebro que liberan dopamina, ya sabes, ese neurotransmisor que nos hace sentir placer y motivación. También se libera oxitocina, que refuerza los vínculos sociales. Activan otros sistemas relacionados con el bienestar y la empatía.

Y además, la gratitud reduce los niveles de cortisol, la famosa hormona del estrés, lo que puede llevar a una disminución de la ansiedad y la depresión. Todo beneficios, todo bueno.

Y no solo eso, expresar gratitud fortalece nuestras relaciones sociales. Porque, seamos sinceros, un gracias puede reforzar vínculos, crear confianza, generar empatía. Y de hecho, hay quien habla de la gratitud como un pegamento emocional.

Y aquí se me ocurre un refrán o expresión española que dice, ser agradecido es de bien nacidos. Lo que significa que la gratitud es una virtud que refleja la buena educación y una actitud de respeto y sensibilidad hacia los demás.

Y aunque en España no siempre expresemos la gratitud en voz alta, estudiante, como te he dicho antes, fíjate en nuestros gestos, nuestras bromas o nuestro lenguaje no verbal. Porque hay muchas formas de expresar gratitud, no solo verbalizando un gracias.

Y es que, sí, cuando practicamos la gratitud estamos obligando a nuestro cerebro a salir de su sesgo de negatividad, que es esa tendencia natural a enfocarse en lo malo para sobrevivir.

Te doy un dato curioso. El cerebro no puede sentir miedo o angustia al mismo tiempo que gratitud. Es como un antídoto emocional. Por eso, practicar la gratitud nos ayuda a controlar estados negativos como la ansiedad o el enfado.

Pero, ¿cómo podemos beneficiarnos de la gratitud a este nivel? Pues podemos cultivarla. La gratitud es algo que se puede entrenar, como un músculo, y para eso podemos hacer ejercicios.

Buscando información para hacer este episodio he encontrado un sistema que me ha parecido muy interesante. Fue propuesto por dos psicólogas colombianas, Liliana Castaño y Leonela Aristizábal.

Su método está diseñado para convertir la gratitud en un hábito duradero que transforma cómo pensamos, sentimos y actuamos. ¿Y qué ejercicios proponen estas psicólogas? Pues algunos muy sencillos con los que puedes empezar a entrenar hoy mismo.

El primero es tener un diario de gratitud. Cada noche escribes tres, cinco cosas por las que sientes gratitud. Escribe una frase explicando por qué lo agradeces. Por ejemplo, hoy agradezco haber entendido una canción en español porque me hizo sentir más seguro con el idioma.

De vez en cuando también puedes escribir una carta de gratitud. Escribe una carta a alguien que haya tenido un impacto positivo en tu vida. Y no hace falta que se la envíes, pero si lo haces, mejor. Expresa tu agradecimiento de forma sincera. Y se dice que este ejercicio tiene un impacto muy muy potente.

Otra cosa que va a sonar muy cursi, pero que es algo que yo intento practicar a diario, el paseo consciente. Sale a pasear y presta atención a lo que te rodea. Observa, escucha, siente, agradece mentalmente las cosas que ves. El sol, el viento, un árbol.

Y sé que esto es un poco pocajontas, pero vale la pena intentarlo. Eso, fíjate en los detalles. Si te gustan las flores, concéntrate en ellas. Si te gustan los animales, cuenta las distintas variedades de pájaros que ves o los perritos que pasean. Es una forma de conectar con el presente.

También puedes hacer un banco de momentos felices. Cada vez que vivas un momento bonito, hazle una foto mental o escribe una nota. Guárdalo en un bote o en una aplicación en el móvil. Y cuando tengas un día difícil, léelo. Recordar cosas buenas también es parte de este entrenamiento de gratitud.

Y puedes adaptar estos ejercicios a tu vida y a tu estilo. Lo importante es ser constante, ¿no? Porque la gratitud cambia la forma de ver la vida.

Y ya ves que no necesitas nada especial para hacerlo. Simplemente un cuaderno o un diario. Lo ideal es hacerlo por la noche, antes de dormir, para que nuestra mente procese la información mientras descansamos.

Y recuerda que en tu diario de gratitud puedes escribir grandes logros, ¿no? Como aprobar el último examen de tus estudios universitarios. O cosas cotidianas como disfrutar de un café o una conversación con un amigo. O momentos que te trajeron paz, alegría, satisfacción.

No tienen que ser cosas muy sofisticadas. Pueden ser dar un paseo en el sol. Y lo importante, pues, es apartar ese tiempo para reflexionar y valorar las cosas buenas y lo que otras personas hicieron por nosotros.

La clave del método de estas dos psicólogas que te he comentado es que no puedes repetir ninguna acción o elemento en tu lista diaria durante 21 días. Y esto que nos fuerza a nuestro cerebro a buscar cosas nuevas y a ser más consciente todavía de lo positivo.

El sistema propone hacer al menos 3 ciclos de 21 días. Es decir, un mínimo de 63 días. 9 semanas. Y de esta manera la gratitud se convierte en un hábito automático en nuestra rutina y no solo una emoción instantánea que sentimos de vez en cuando, ¿no?

Y ahora quiero proponerte algo. ¿Por qué no pruebas esta semana a hacer un pequeño ejercicio de gratitud cada día? No te llevará más de 5 minutos. Y mejor aún, ¿por qué no lo haces en español? Y mira, para ponértelo más fácil, hemos creado un pequeño ebook gratuito para que hagas tu práctica de gratitud de forma guiada y en español. Ahora, no tienes excusa, estudiante.

Te dejo el link en la descripción del episodio, en la transcripción y también en la web para que sea fácil de encontrar y espero que este episodio te haya ayudado a entender un poco mejor las diferencias culturales y todos los beneficios de la gratitud. Si te ha gustado, suscríbete al podcast, déjame un comentario con algo que agradezcas hoy y recomienda este episodio a otros estudiantes de español.

Te espero en el próximo episodio. ¡Un abrazo grande!