



June 11th, Level #3 Transcript

Rutinas, distracciones y la mente inquieta

Estudiante, te doy la bienvenida a un nuevo episodio del Podcast de Español de Nivel Avanzado de Spanish Language Coach. Ya sabes que mi recomendación para que entiendas mejor el episodio es una conversación real, sin adaptar, con un montón de expresiones y palabras raras que puedes escuchar.

Mi recomendación es que leas antes la guía de vocabulario que hemos preparado en formato PDF. También tienes la transcripción completa si lo necesitas y luego un ejercicio de comprensión para afianzar lo que has aprendido. Tienes todos estos recursos gratuitos en la web spanishlanguagecoach.com.

Y ahora presento a mi invitado de hoy, que es el profe Borja. Compañero, ¿qué tal? Muy bien, César, y muy contento de verte de nuevo y de que tengamos este ratito para charlar.

Sí, estaba recordando nuestra última charla, hablamos mucho, recuerdo que titulé el episodio algo así como morir joven muy tarde o algo así. Porque hablamos de la longevidad y estabas como muy, o estábamos, no me acuerdo, como muy metidos en la cosa esta de ser saludable, como ya entrados en la treintena larga. ¿Sigues así con esta filosofía de cuidarte mucho y tal y de aprender del cuerpo?

A ver, me gustaría tener el cuerpo que tenía hace dos años, debo decir, o sea, al final una cosa es la teoría y otra lo que hacemos en el día a día. Sí trato de cuidarme y sobre todo me interesa mucho el tema de la salud, seguir aprendiendo. Y bueno, pues poco a poco intento ir mejorando mis hábitos, pero bueno, igual que el que aprende español sabe lo que debería hacer, sabe cuáles son las mejores formas de hacerlo, pero no siempre es fácil o a veces también nos ponemos excusas, así que bueno, me cuido como puedo. ¿Tú qué tal?

Pues bien, intento, una de las cosas que estoy haciendo es pensar, porque siempre piensas mucho en los hábitos saludables a nivel físico, de comer bien, hacer ejercicio y eso pues lo intento hacer sin ser perfecto para nada, pero intento hacerlo. Pero últimamente también pienso mucho en cómo afecta a veces un poco estar un poco nervioso, el estado un poco este de ansiedad que a veces tenemos por la vida moderna y pienso, joder.

Me cuido muchas veces en el aspecto físico, pero no pienso tanto cómo estos estados más ansiosos pueden afectar a nivel fisiológico en el largo plazo, ¿no? Entonces pienso el cortisol, César, el cortisol.

Y ahora estoy practicando algo que es con muy bajo compromiso, pero meditar 5-10 minutos, cuento hasta 100, o sea, inspiro 1 y solo cuento hasta 100. Sí, pero ya es como una mini práctica diaria de, yo siempre defino la meditación como, no como dejar la mente en blanco, que es imposible o muy complicado, sino como practicar, es la práctica donde reduces el espacio entre pensamiento y pensamiento.

Buenísimo, lo de la meditación es algo que he probado y de hecho tengo una app que pago, pero bueno, como la gente que va, que paga el gimnasio y luego no va, pues no lo hago tanto como me gustaría y me gusta mucho lo que dices de contar hasta 100. Pues sí, también ando con la meditación.

Pero ahora mismo mi principal obstáculo es el tema de dormir, que me cuesta mucho, tengo serios problemas de sueño desde hace años, pero cada vez ha ido a peor. Y esto también me hace pensar en algo que solemos hacer en muchos aspectos, incluso cuando aprendemos idiomas, que es que a veces tratamos de optimizar los detalles, pero luego los problemas serios como que los dejamos de lado.

Por ejemplo, en mi caso, pues estoy intentando, pues a igual este suplemento me ayuda, la melatonina o quizás si hago unas sentadillas más al día entre horas de trabajo. Eso está muy bien, pero solucionar el tema de, por ejemplo, de acostarme más temprano o de tratar de tener una rutina de relajación, que son cosas que podría mejorar mucho, pero que no estoy haciendo tan bien en este en este momento. Y creo que esto se aplica en muchas áreas de la vida.

Sí, sí, imagino que has probado todas las prácticas recomendables, ¿no? De no estar en contacto con pantallas antes de ir a la cama, relajarte... Sí, pero me cuesta, me cuesta aplicarme el cuento, o sea, realmente es culpa mía totalmente, ¿no? Es que, ay, por algún motivo no duermo, pero bueno, me cuesta mantener ciertas buenas prácticas saludables a la hora de ir a dormir.

No, no, es que es difícil, ¿eh? Y es que hay muchas conductas muy adictivas que tenemos, sobre todo con las pantallas. Yo te voy a confesar una cosa que me da un poco de vergüenza. Con las redes sociales, Instagram especialmente, pues siempre he estado como me desinstalo la app del móvil y lo tenía, la tuve durante mucho tiempo solo en el ordenador, pero en el ordenador también la veía demasiado. Especialmente cuando trabajaba, pues procrastinaba viendo Instagram.

Así que al final decidí ponerme esto de que te puedes poner un código con límite máximo de uso. Yo me ponía 20 minutos máximo y cuando llegaba al límite la aplicación me lo recordaba, pero ¿qué hacía yo? Ponía el código que yo sabía y estaba todo el tiempo que quisiera. Así que al final acepté mi poca fuerza de voluntad con esto y le pedí a mi marido que pusiese un código que yo no sé. Así que ahora sí que solo uso 20 minutos de redes sociales al día, que me parece como una cantidad suficiente.

Y no te pasa que vas donde tu marido y le dices, oye, pero ¿no me podrías decir la contraseña? Luego puedes cambiarla mañana, pero no has tratado de negociar con él.

Además es muy exigente, a no ser que le diga, oye, tengo que subir algo para el perfil de Spanish Language Coach, en ese caso sí. Pero es que me gusta mucho porque decías que tampoco quiero borrar mi cuenta de Instagram porque es una red social donde a veces sí que estamos, o sea. Yo por ejemplo tengo contacto con gente a la que no veo todas las semanas y aunque sea una comunicación a través de intercambiarnos memes, que solo nosotros entendemos. Entonces eso me mola y no lo quiero perder. Pero creo que es una cantidad de tiempo suficiente y saludable.

Me tomo nota lo de restringirse para un tiempo determinado con contraseña. Sí, pero que la contraseña que te la ponga otra persona. Sí, sí, la daré a mi perra. Muy bien.

Bueno, Borja, te voy a dar las dos preguntas que dejó nuestro compañero Diego, que creo, bueno, la verdad es que no sé cómo van a estar de orden los episodios. Las dos últimas preguntas. Te quedas tú una y yo respondo tu descarte.

La primera era, ¿qué es lo que te gustaría que la gente supiera de ti, que normalmente no saben a primera vista o en una entrevista de este tipo? ¿Qué característica, qué hábito, algo interesante sobre ti o algo que es difícil conocer, a no ser que te conozcan muy bien?

Y la segunda es, ¿cuándo conoces a alguien por primera vez, qué tipo de persona te llama más la atención? ¿Hay algún perfil de persona determinada que te presentara a una fiesta y dices, hostia, esta persona es de las que me gusta, ¿no? ¿Me llama esto la atención de ella?

Me gustan mucho las dos preguntas, pero como ya estaba en mi cabeza formándose la respuesta a la primera, según me decías, pues vamos con esa, con lo de algo que me gustaría que supieran de mí, tanto estudiantes como profes.

Yo la verdad es que soy una persona bastante introvertida y esto es algo que sorprende bastante a mucha gente que me conoce o que me conoce por primera vez en persona y dicen, pero ¿cómo que eres introvertido? Pero si luego sales en vídeos haciendo el payaso, tienes podcasts de humor, no sé qué.

Y por un lado está el tema de la fachada, de la cara que pones ante internet y tal, pero también hay un punto importante en que si eres introvertido no te queda otra que esforzarte. O sea, por ejemplo, cuando me ha tocado ir a un evento y presentar algo, pues a mí lo que me apetece no es estar ahí delante de un montón de gente. Luego lo disfruto mucho, ¿no? Pero tengo una resistencia natural a ese tipo de cosas.

Pero, de alguna manera, pues le reúno la fuerza para hacerlo y creo que esto es algo muy importante. Si eres estudiante y, por ejemplo, estás muy cómodo con tus libros, escuchando el podcast de César o el mío o tal, aprendiendo a tu ritmo, pero va a haber un momento en que vas a tener que relacionarte con otras personas y esa resistencia vas a tener que encontrar la forma de romperla. Entonces, igual ves a gente a la que sigues que dices, bueno, pero es que tiene facilidad para hablar con todo el mundo, para abrirse. O a lo mejor no. A lo mejor no. Hay mucha más gente como tú de lo que piensas.

Y eso también para otros profes que estén pensando en animarse, por ejemplo, a participar en entrevistas de otros profes o que quieran participar en eventos y se están cerrando y no están compartiendo cosas muy valiosas que podrían compartir con los demás. Pues bueno, que no estás solo o no estás sola si eso te cuesta. Muchos otros que tratamos de compartir, pues es que estamos peleando con eso cada día.

La verdad es que me ha sorprendido tu respuesta. No te pega. Yo no te hubiera considerado una persona introvertida.

Yo soy como un hobbit, o sea, mi rutina en el día a día, yo estoy como, iba a decir, como un drogadicto vestido en chándal, dando vueltas por mi pueblo yo solo, escuchando mis cosas. De vez en cuando, perdón, quiero con los amigos, pero para mí los planes tranquilos, con poca gente, es lo ideal, sí. O sea, eres más de quedar con, como digo yo, con alguien para tomar un café que estar en grupo, en un grupo grande, ¿no?

Eso es. Y luego, si estoy en un grupo grande, pues también trato de disfrutar y en general va bien, pero no es lo que me pide el cuerpo y mi batería social se llena muy muy rápido.

Sí. Fíjate, yo iba, si me hubiese tocado responder esa pregunta, hubiese dicho lo mismo. Algo que me gustaría que supiera la gente. Porque muchas veces me ha pasado, bueno, muchas veces, pero alguna vez me ha dado la sensación de que al ser introvertido y a lo mejor apartarme un poco en un grupo, a lo mejor la

gente puede interpretar que soy un poco antipático. Y no es antipatía, es que de verdad es que estoy, o no sé qué decir, o estoy incómodo, como tenso, o simplemente mi batería social se ha reducido.

Es verdad que con los años aprendes y ganas habilidades sociales, pero recuerdo especialmente que durante la adolescencia sí que me costaba más y, joder, quería conocer gente y quedar. Pero era como una constante tensión estar con otra gente en realidad y poco a poco aprendes, ¿no? Te tienes que enfrentarte a ello. Pues sí, pues sí, efectivamente.

Bueno, la otra, que es verdad que dejó el compañero dos buenas preguntas. El tipo de persona que más me gusta conocer o que me llama mucho la atención es esta persona que conoces en una fiesta, en una boda, lo que sea, y es como una persona que cuenta las historias muy bien, o sea, que se explaya, ¿sabes? No que te dice, oye, pues ayer fui a correos y me dijeron que no, no. Te cuenta la historia desde que salió de casa, o sea, lo tiene que hacer con gracia, ¿no? Ser un buen storyteller, un buen contador o contadora de historias.

Me encanta, porque además me fijo en mucho cómo lo hace y pienso, ostras, ¿por qué esta persona me está llamando tanto la atención y por qué me está gustando tanto esta historia, ¿no? Cómo gesticulan, cómo lo expresan.

En mi familia, por parte de madre especialmente, hay muy buenos contadores de historias y siempre que estoy así en familia, cuando cuentan una anécdota, lo hacen muy muy bien. Así que creo que es un rasgo muy interesante.

Eso siempre te da gusto, cuando conoces a alguien que comparte historias con gracia, que además es una cualidad muy difícil de definir, o hay gente que la tiene o no la tiene, ¿no? Luego siempre se puede mejorar.

Te iba a decir, yo estaba pensando también que, ya que somos introvertidos, pues bueno, no sé, en tu caso, en el mío, cuando estamos en grupos grandes, a mí me gusta sobre todo escuchar, ¿no? Y algo que me gusta mucho de la gente cuando estás en un sitio, sobre todo con gente que no conoces, es la gente que tiene algún tema que le apasiona.

Y cuando veo, digo, uy, a esta persona le va mucho este tema. Me encanta preguntarle por ese tema y ver cómo se le ilumina la mirada y te empieza a hablar de su rollo. Recuerdo hace, vale, hace un año o así, en un concierto, pues estaba con dos tipos desconocidos completamente, pero bueno, que les acabamos de conocer, que iban al mismo concierto.

Y el tipo tenía que el trabajo más aburrido, entre comillas, del mundo. Se dedicaba a fabricar láseres industriales. Yo le dije, joder, pero bueno, dije, láser, o sea, no conozco a nadie que haga láseres industriales. ¿Me puedes contar un poco cómo va? Yo creo que estaba su mujer, que no se lo creía, como que alguien estuviese preguntando por eso.

Y el tipo, pues, sacó el móvil, me estuvo enseñando y ahora no recuerdo nada, ¿no? Pero era todo un mundo, era fascinante, ¿no? Y qué oportunidad para conocer algo de lo que no tenías ni idea y la alegría que le da a la otra persona poder compartir aquello por lo que vive.

Sí, sí, sí, es verdad. ¿Y lo hacía en España? ¿Producía láseres industriales en España? El hombre es mexicano, pero estaba trabajando en España, no recuerdo dónde, y sí, sí, sí. Vale, bueno.

¿A ti te pasa que la gente... bueno, primero, cuando te preguntan, ¿qué haces? ¿Qué respondes? ¿Cómo te defines? Lo primero que suelo decir es que profe, profe de español para extranjeros, pero que luego también

ayudo a otros profes, compartiendo materiales y demás. Pero me cuesta, me cuesta un poquito decirlo en una palabra.

Vale, pero luego la gente cuando sabe que tienes podcast, que tienes cuentas en redes sociales y que creas contenido educativo, ¿le llama la atención tu trabajo también? ¿Quieren saber más?

Le llama la atención y yo siempre flipo cuando descubro que algún amigo o alguien que conozco de repente está suscrito en el newsletter o que de repente nos vemos y me dice, oye, que el otro día ¿qué te pasó esto o qué tal? Digo, pero ¿tú cómo sabes eso? Sí, sí, es que yo te leo a veces. Eso, por ejemplo, me llama muchísimo la atención. Desde que vean los posts, las publicaciones en redes, tampoco publico tanto ahí, pero sobre todo cuando me dicen que han leído un correo, que es donde cuento cosas más personales o hago reflexiones más profundas, eso me sorprende muchísimo.

Sí, sí, sí, claro, incluso si es gente que no son estudiantes, que no te lo esperas, pero a nosotros sí que nos ha pasado, especialmente ahora en Valencia, bueno, en Londres también, pero si viene alguien a Valencia a veces nos escriben y quedamos a tomar un café y a veces los estudiantes que escuchan el podcast se acuerdan de cosas que hemos dicho que ni nosotros nos acordábamos. Dicen, ah, es verdad, que hicimos esto, dijimos esto, que digo, jolín.

Menos mal que todo lo que decimos es verdad, porque si eres la típica persona un poco fantasiosa que se inventa las cosas, sería imposible a lo largo de los años tener en cuenta todo lo que has dicho, ¿no?

Totalmente, me ha pasado también con gente que conozco que te hablan de tal recurso que hiciste o esa broma, digo, pues que si me tuviese que acordar de todas las tonterías que digo, es que no, sería imposible.

Por cierto, Borja, revisando la otra charla que tuvimos, una de las preguntas que tú dejaste hace un par de años me pareció interesante y me gustaría que me la respondieses tú. La pregunta que dejaste fue, o una de ellas, ¿qué hábito tienes diariamente que te reporta mucho placer?

Andar, andar mucho. ¿Haces los 10.000 pasos o haces más? No siempre, lo que me exijo son 6.000, eso no es negociable, si ha pasado el día y no he llegado a 6.000, algo raro ha tenido que pasar. Pero bueno, siempre camino como mínimo 6.000, normalmente estoy por encima de 10.000.

Si estoy leyendo algún audiolibro, que últimamente pues estoy con rachas de estar escuchando, pues puedo llegar a cerca de los 20.000, entre 15.000 y 20.000, pero bueno, no es lo habitual, ¿no? entre semana.

Pero bueno, es un hábito que me reporta mucha calma, sentirme cansado al final del día, a veces también salgo, bueno, le saco al monstruo aquí a pasear, a mi perrita, entonces el estar paseando con ella o en solitario, pues me relaja. Y muchas cosas que he estado pensando durante el día, problemas, pues se van solucionando solos gracias al paseo, es algo a lo que no podría renunciar.

Muy bien, ¿y no paseas o haces alguna actividad mientras? Porque esto es mucho de hoy en día, ¿no? El siempre estar haciendo la multitarea y cocinar mientras escuchas algo, ves algo, ¿tienes algún momento del día donde no estás haciendo nada? O sea, por ejemplo, paseando y solo paseando, pero sin aprender con un audiolibro, o haciendo deporte pero sin escuchar música, o sea, ¿estás en algún momento solo con tu mente?

Ahí me has pillado. Yo creo que en la ducha y porque mis auriculares dejarían de funcionar. Pero bueno, tengo muy pocos momentos en los que esté sin hacer nada. Siempre estoy escuchando podcast o leyendo y sé que no es sano, pero bueno, es otro de esos hábitos que espero ir cambiando poco a poco.

Es que es incómodo estar en silencio. Yo cuando estoy en casa solo y estoy como recogiendo la casa o tal y no tengo, no estoy escuchando nada, música, un podcast o algo así, o incluso la tele de fondo, me resulta incómodo. Me genera una inseguridad extraña.

¿Por qué nos pasa eso? No sé, imagino que estamos como acostumbrados a la estimulación constante. Quizás por eso los problemas de sueño, ¿no? Porque cuando te vas a dormir es el único momento donde tienes que lidiar con tu cabeza.

También, y por haber estado hiperestimulado todo el día, creo que también ese paso a... Estos días debo decir que sí estoy durmiendo un poco mejor. No sé si porque estoy caminando más o qué, pero sí creo que el hiperestímulo constante es un problema serio. Joder, voy a salir con muchos deberes de esta charla, César.

Sí. Es casi como una sesión de terapeuta. Sí, sí, luego me pasas la factura. Yo te planteo preguntas.

Oye, ¿qué estás escuchando? Dices que estás escuchando mucho audiolibro últimamente. Pues sí, me he hecho Audible. Entro y salgo de Audible y pues ahora estoy dentro. Acabo de escuchar uno policíaco de John Verdon.

Normalmente yo lo que hago es alternar un libro más de estudio y un libro más de novela, de evasión, digamos. Entonces ahora pues bueno, estoy con mis libros de gramática cognitiva y esos rollos. Y luego en paralelo pues estoy leyendo una saga muy loca que se llama... La traducción es terrible al español, pero se llama Carl el mazmorrero, que es Dungeon Crawler Carl.

Y bueno, básicamente es como una historia de rol, de rol fantasía, pero en la que un tipo pues tiene que sobrevivir a un concurso galáctico. Básicamente que la Tierra ha sido invadida y todos los supervivientes pues participan en un reality show para el resto de la galaxia y tienen que ir sobreviviendo. Y es una mezcla de humor, fantasía, tal, todo muy bizarro, como me gusta a mí.

Pronto tendremos serie, me parece, en alguna plataforma. Y bueno, pues son una saga de novelas que me están divirtiendo mucho en los paseos.

¡Qué bueno! Yo estuve el año pasado, en septiembre, creo que fue el Podcast Days o algo así en Madrid, que es un evento de podcasting. Creo que es el evento de podcasting más grande en España. Y las chicas de Amazon, de Audible, en España, hicieron una charla y explicaron cómo decidían qué historias contar para el mercado español y hispanoamericano. Y también que cuando empezó a hacerse los audiolibros en España, no audiolibros, porque una cosa son historias de audio y otra cosa son audiolibros.

En los audiolibros solo hay un narrador que hace muchas voces y luego están las historias específicas para ser contadas en audio. Que ahí dicen, claro, no había guionistas especializados en esto. Y claro, hay que tener cosas en cuenta, como tú no puedes decir, el narrador no puede decir, ¿Estaba lloviendo en Barcelona? No, si la lluvia se escucha no hace falta que tú enfatices y destaques.

Como que había muchos errores básicos en la escritura de guión porque nunca se tenía en cuenta que era un formato de solo de audio. Que en realidad yo pienso, esto en la radio ya existiría, ¿no? Este tipo de historias.

Ficciones sonoras ya escuchaban ficciones sonoras y es algo que además que utilizo mucho en clase y que me encanta. Aparte de los audiolibros, historias que están pensadas para el formato audio y es un mundo. No

había pensado en esos problemas de conversión de novela a transmitirlo en audio acompañándolo de sonidos. Pero sí, sí, sí, es todo un mundo.

Y qué interesante, ya me hubiera gustado ver esa charla de Audible. Y la verdad es que valoro mucho el trabajo que hacen los actores, actrices de voz, ¿no? Realmente es a lo que se dedican.

Yo recuerdo lo primero que escuché en Audible fue la saga de Harry Potter. Decidí volver a, en vez de leerla, pues a escucharla. Y era con Leonard Watling, creo que era ella la que ponía la voz. Y al principio era muy raro, no sé por qué, pero me sonaba raro estar escuchando a una mujer narrando todas las voces. Pero es que acabé enganchadísimo. Y era increíble cómo los 50 hermanos Weasley, que son un millón ciento y la madre, cada uno tenía una voz diferente. O sea que impersonaba a uno, impersonaba a otro. Y bueno, fue una maravilla, fue una forma de sumergirse en la historia tremenda.

Sí, sí, porque además ella es actriz y, bueno, al final es como si alguien te cuenta un cuento, ¿no? Lo hace siempre con su voz, pero cambiando un poco el tono dependiendo del personaje.

Exacto, pero haciéndolo bien, ¿no? Como lo haríamos nosotros, seguramente.

Sí, sí. Y hablando de podcast, ¿sabes lo que me está pasando? A ver si tú haces lo mismo. Con la inteligencia artificial, ahora sigo escuchando podcast, pero los que escucho son conversacionales. O sea, puro entretenimiento, generalmente, o podcast culturales de cine, literatura... Para los podcast educativos, que no son de idiomas, es decir, los dos podcast de francés que escucho los escucho completos, pero podcast educativos tipo, no sé, algo relacionado con las finanzas del negocio, pues no escucho el podcast. Descargo la transcripción de YouTube normalmente y luego le pido a la inteligencia artificial que me haga un resumen del contenido con las cosas más importantes.

Sí, porque de alguna forma me ayuda a ahorrar tiempo, ¿no? Y también incluso le puedo pedir a la inteligencia artificial que lo aplique a mi caso. Entonces, me resulta interesante cómo este tipo de podcast educativos, no relacionados con los idiomas, porque, de nuevo, con los idiomas es que no hay atajos. Si tú quieres mejorar la comprensión auditiva, no puedes pedir un resumen a ChatGPT.

No, no hay atajos para eso. Un proceso... Pero con cualquier otra cosa... No lo he hecho nunca, igual lo tengo en cuenta, pero es verdad que yo para temas de formación, para aprender, no suelo recurrir tanto al podcast.

Sí, algunas formaciones que son en audio, y lo que sí hago a veces es lo de acelerar la voz, que es algo que me siento sucio cuando lo hago, cuando le pongo a alguien a doble velocidad o a 1.5, pero no he utilizado la IA para resumir.

Sí lo he utilizado para darles contenidos a mis estudiantes. O sea, a veces vamos a escuchar este podcast, o vamos a ver este vídeo, y yo sí hago una transcripción con vocabulario clave para que tengan ellos por adelantado esa referencia, ¿no? Pero no me ha aplicado el cuento.

Sí, sí, no. Yo creo que sí que va a haber un cambio en cómo se presenta este tipo de contenido, y de todos modos es que los podcasts conversacionales como este son los que más se escuchan últimamente. Aparte de los de True Crime, de crímenes reales, que no sé si tú me has estado hablando de algo que es parecido, pero no sé si a ti también te gusta el tema del True Crime.

No es que no me guste, no he escuchado, la verdad, sé que es súper popular. Es extremadamente popular, aparte en todos los mercados, y yo no entiendo por qué, a mí me da un mal rollo. No sé, y aparte tengo dos amigas especialmente que lo escuchan para irse a la cama. Digo, y luego puedes dormir escuchando estas historias.

Es que es un clásico, será un estereotipo lo que quieras, César, pero a las mujeres les suele gustar mucho más los True Crimes. No sé en tu experiencia, pero en mi círculo, a mi novia le encanta, en mi círculo de amigas también, escuchan y comentan y dicen, sí, guau, increíble, cómo lo cortó en pedazos y luego lo metieron en el congelador.

Luego, me hace gracia que si yo veo algo violento, o sea, lo típico más de tíos, digamos, que estamos viendo una película slasher donde hay un montón de sangre, y digo, ah, ¿cómo puedes ver eso? Bueno, pero es que esto es mentira, esto es sangre falsa. Tú estás escuchando una historia. Una historia real, horrible. Horrible, y cómo de los detalles, y cómo hablaron con las víctimas, a mí eso me horroriza.

Sí, sí, sí. Hice un podcast, en el podcast de nivel intermedio, sobre el True Crime, y hablé de esto, y por lo visto, a las mujeres les interesaba más por una cuestión de precaución, por conocer cómo se podía prevenir de forma inconsciente. No sé si hay una, realmente una intención de decir, o bueno, pues si esto me pasa, ¿no? Pero como que de alguna manera las mujeres se sienten un poco más inseguras y necesitan conocer casos para poder estar precavidas.

No sé, César, a mí eso me suena a justificación racional de algo que en realidad es puro morbo, ¿no? De, no, yo lo hago, pero por precaución, o por... Sí, sí. Escuchando porque te divierte, si no, no estarías ahí tres horas escuchando... No lo sé, no lo sé, a mí desde luego no me gusta, sí que me gustan las pelis de miedo, de hecho, este viernes voy a ver *Scream 7*, que es un slasher. No sé si tú has visto esta saga.

Vi las primeras hace mil años, y ahora estoy en esa tesitura de, ¿qué hago? ¿Veo esta sin haber visto las anteriores, sin acordarme de nada? Y al mismo tiempo me da pereza ver las seis anteriores, pero... Pero bueno, imagino que se podrá entender sin haber visto la anterior.

Sí, creo que está bien, de hecho yo no había visto las primeras y fui directamente a ver la cuatro. O sea, había visto *Scream Movie*, que es como la parodia de *Scream* y películas de ese estilo, y luego me di cuenta que en realidad *Scream* también es una parodia en sí misma. O sea, es un slasher, pero es un poco una parodia. Es un género de cine muy interesante. Sí, sí, sí, sí.

Pues nada, Borja, antes de despedirnos te voy a pedir dos cosas. Primero, que nos dejes las dos preguntas para la siguiente persona invitada, y luego que nos cuentes un poco más de tu nuevo podcast y dónde te pueden encontrar los estudiantes.

Muy bien, pues las preguntas que he elegido para la siguiente persona son... Bueno, lo tengo aquí anotado, pero creo que no hace falta. Una es, ¿qué película te avergüenza reconocer que te encanta? Vale.

Y la otra sería, ¿cuál es esa habilidad que te gustaría aprender en algún momento? Eso que siempre te estás diciendo, ¡ay, es que me gustaría algún día saber! ¿Y por qué no lo estás haciendo ahora? Vale, me gusta esa segunda parte de la segunda pregunta.

Muy bien, ¿cuál es tu película de la que te avergüenzas? Pues mira, así como soy introvertido, no soy muy vergonzoso para muchas cosas. No me pidas bailar, pero lo que es gustos y demás no tengo ninguna

vergüenza. Pero una película que la gente puede sentir vergüenza de escucharlo es El peque se va de marcha. A mí me flipa esa película. No sé si conoces. Ah, sí, sí, sí.

Una de un bebé de una familia rica que va por todo Nueva York y hay unos mafiosos persiguiéndole. O sea, si la viera ahora seguro que me parecería horrible, pero tengo un recuerdo buenísimo. O sea, yo he pasado de niños ratos excelentes con esa película y no me da vergüenza.

Muy noventera, que la portada es el niño en un taxi amarillo típico de Nueva York. Sí, sí, me acuerdo, sí que la he visto.

Muy bien, y cuéntanos un poco de tu nuevo podcast, porque cerraste una etapa con el podcast de palabras que tenías, que yo estuve invitado ahí hace un par de años, y ahora tienes un proyecto nuevo.

Pues sí, mira, yo la verdad es que llevaba tiempo queriendo hacer algo centrado en gramática, pero que fuera divertido, ¿no? Pero no se me ocurría la manera. Entonces, un día que estaba paseando con mi perrita, Duna, por la playa, de repente encontré algo por ahí en la orilla y resulta que era el Gramaticón. Que no sé si has oído hablar del Gramaticón, pero es un libro que se perdió hace miles de años cuando se hundió la Atlántida. Y es un libro que contiene todo el conocimiento para dominar el español y a sus hablantes.

Entonces, es un libro que estoy restaurando poquito a poco, y cada página que recupero, pues la convierto en un episodio del podcast, que la gente puede escuchar para saber la verdad absoluta de cómo funciona el español. Y además, si se suscriben en mi web, también pueden descargar esa página más reciente. Lo único por motivos de seguridad, porque el Gramaticón es muy poderoso, está lleno de magia, de poder arcano.

Pues cada página se va autodestruyendo, se la va comiendo mi perrita Duna. Y bueno, pues con cada nuevo episodio hay una nueva página disponible. Así que si os interesa ver la gramática y otros contenidos del español, pero desde una perspectiva un poquito diferente, os animo a escuchar un episodio del Gramaticón. Justo acabo de publicar hoy uno.

Mira qué bien se le da a Borja el storytelling con el Gramaticón. Perfecto, ¿y cuál es la web? Ah, la web es... Sí, joder, he dicho todo menos la web. Me podéis encontrar en borjaprofe.com o borjaprofe.com/gramaticón, pero ahí estoy.

De todos modos, pondremos el link directo en la descripción del episodio para que sea más fácil encontrarlo. Y Borja, un placer como siempre. Muchas gracias por pasarte por aquí.

Pues encantado de venir cuando quieras. De venir, ¿qué digo? De ir a tu podcast cuando quieras, César. Y tú también estás invitado a venirte a Gramaticón.

Pues ya me pasaré, que tengo interés de conocerlo. Muchas gracias, Borja. Un abrazo.

Y a ti, estudiante, muchas gracias por quedarte hasta el final. Ahora te recomiendo que vayas, si no lo has hecho, eches un vistazo a los recursos gratuitos que vienen con el episodio y afiances lo que has aprendido.

Y yo te espero en el próximo episodio. Un abrazo muy grande. Chao, chao.