



July 2nd, Level #1 Transcript

NO necesitas motivación para mejorar tu español

Inglés, la semana pasada me dijiste dos veces que habías tenido un breakdown o un ataque de nervios. Sí, pero esa vez era un poco irónico. Usaste esa palabra. Breakdown. Sí. Me lo dijiste por WhatsApp. No me acuerdo. Por mensaje y te pregunté ¿qué te ha pasado? Sí. Y me dijiste el árabe. Sí. El árabe, el idioma, ¿no? El árabe, como una persona árabe. Una persona árabe.

¿Qué te está pasando? Pues estoy aprendiendo árabe, como he dicho en el podcast antes, es muy difícil, es muy difícil. Y sabía que iba a ser difícil, dicen que ningún idioma es difícil, ¿no? Depende de dónde vienes. Y entiendo, veo que eso es verdad.

Pero para un angloparlante el árabe es difícil. Me parece que cada aspecto del idioma es difícil. Pero lo importante es que tienes que continuar, ¿no? Sí.

Hoy vamos a hablar de eso, de la tolerancia a la frustración cuando aprendes un idioma, en tu caso el español, estudiante, de cómo mantener la motivación.

Pero antes, estudiante, te recuerdo que puedes leer la transcripción gratuita, usar la traducción al inglés, las flashcards de vocabulario y un ejercicio de comprensión para aprovechar, sacar todo el provecho a este episodio. Tienes estos recursos gratuitos en la web spanishlanguagecoach.com y también verás que en la web están abiertas las inscripciones a nuestros cursos esta semana.

Sí. ¿Qué hacías? Nada. ¿Estabas haciendo caras? No. Continúa, continúa. ¿Te estabas burlando de mí? No, continúa.

También necesita el inglés aprender un poco a tolerar la frustración en otros contextos. No tenemos tanto tiempo, nos quedan ya menos minutos, así que continúa.

Nada, estudiante, puedes inscribirte hasta el día 15, el domingo 15 de marzo. La mayoría de estudiantes que escuchan este podcast suelen inscribirse al curso Español Claro, que es un nivel intermedio-bajo, pero hay opciones inferiores y superiores a eso. Así que tienes toda la información en la web.

Así que, frustración inglés. Sí. Y, de hecho, sé que muchos oyentes se sienten igual con el español porque he visto, hemos leído las respuestas a la encuesta que hemos enviado y muchísima gente ha expresado su frustración con el aprendizaje de español. Y yo, como un angloparlante que ha pasado por aprender español como adulto, entiendo muy bien cómo la gente se siente.

Así que sí, pensamos que podríamos hablar de ese sentimiento. ¿Has abandonado un idioma por la frustración? No. ¿Nunca? No. ¿No? No por la frustración, por el... Ser vago. Por el desinterés. ¿Cuáles? ¿Qué idiomas? ¿Cuáles?

Digamos que he puesto o puse en pausa el italiano. Es que, ¿sabes lo que pasa con el italiano? Que, aunque no lo hablo bien, entiendo el 80%. Yo estoy en Roma y todo el mundo me entiende y yo entiendo a todo el mundo. Entonces, no es un challenge.

No es verdad. Es como, lo que dices es una actitud tan española, pero cuando te pregunto qué ha dicho esta persona, casi nunca me puedes decir. Bueno, pero el otro día estaba en la peluquería, me estaba cortando el pelo y había dos chicos colombianos hablando con un acento, no sé de qué región eran, hablando el español y tampoco entendía. O sea, hay veces que hay personas, son más complicadas de entender por un acento, por... Pero no puedes decir que entiendas 80% de un idioma cuando no lo entiendes.

A ver, yo escucho podcast en italiano, podcast para nativos. ¿Hoy en día? Sí, bueno, hace tiempo. Ok, muy bien. Ok, continúa. Tienes envidia. ¿Envidia de qué? De mi italiano.

He abandonado idiomas por desinterés o falta de tiempo, pero no he experimentado la frustración que tú tienes con el árabe, pero con el francés, que es el idioma que estudio tres o cuatro veces a la semana, a pesar de no ser tan difícil, no es comparable con el árabe, sí que a veces pienso, jolín. Ya he revisado los pronombres relativos cuatro veces y todavía no... no los uso bien, ¿no? No se pega. No sé, sí, sí, no sé, no está consolidado.

Pero luego recuerdo que en la adquisición de un idioma la repetición es fundamental y es que literalmente es necesario que eso pase. Claro. O sea, la repetición en las estructuras, en el vocabulario, es imposible que te expliquen algo o es muy difícil que te expliquen algo. Pues, y recordarlo todo.

Has puesto en pausa tu italiano, pero también muchas veces has puesto en pausa tu francés. Es interesante ahora que creo, y que me puedes decir si no tengo razón, pero creo que una razón muy grande por la que estás estudiando tanto el francés ahora mismo es por mi árabe, porque es como... me parece tan difícil el árabe que estoy estudiándolo todos los días, todas las mañanas, al menos un poco, y desde que he comenzado, desde que empecé a hacer esto, también tú usas ese tiempo para estudiar francés, de una forma que antes no hacías durante tanto tiempo.

Y creo que es una herramienta muy grande para superar esa frustración, porque ahora hemos comenzado así, cuando yo tenía muchísima motivación con el árabe, y ahora tú tienes más motivación, yo estoy pasando por un momento más difícil con ello, pero sigo estudiando todos los días por ti ahora. Así que es como accountability, ¿no?

Sí, de hecho es una de las mejores formas, no de mantener la motivación, sino la consistencia, ¿no? Primero, idealmente, y sé que es difícil, pero practicar el idioma el mismo momento cada día, en nuestro caso, o en mi caso es por la mañana, tú estudias por la mañana, por la tarde y por la noche, pero yo no llego a nada. Solo por la mañana, durante 20-25 minutos, lo estoy haciendo con un curso y luego el viernes una clase con una profe.

Y para mí, tener esa estructura de todas las mañanas, mientras tomo el café, estudio un poco de francés, me ayuda porque es como lavarse los dientes por la noche, ¿no? Es automático. ¿Ah, sí? No, no lo van a pillar. ¿No me lavo los dientes por la noche? Diría que, en tu caso, no diría que fuera automático. Diría. Creo que es... No, pero has, de hecho, has usado ese ejemplo en un podcast reciente de inglés, diciendo que te

parezco una persona con mucha autodisciplina porque me cepillo los dientes dos veces cada día. Así que, ¿qué implicaba sino eso? ¿Yo he dicho eso? Sí. No lo recuerdo. Sí, sí, sí. I don't recall it. Pues lo dijiste. Bueno. ¿Qué episodio más extraño?

Bueno, para ti, además de la consistencia o la periodicidad, la frecuencia, ¿tienes algún truco para navegar esos momentos de no motivación?

Creo que... No sé si tengo motivación exactamente. Es un poco... Sé que es algo del que hemos hablado mucho, pero porque me castigo tanto, eso se convierte en mi motivación. Así que, me parece que no tengo la opción de dejar de estudiar el idioma porque he dicho que lo voy a hacer y mi percepción de mí mismo sería tan mala si ahora mismo... Espera hasta la semana que viene cuando cuando decida dejar de estudiar árabe. Pero ahora mismo me parece que si yo decidiera dejar de estudiar el árabe, me sentiría bastante fracasado.

Vale. O sea, tu motivación es el potencial dolor que te provoca el fracaso. Sí, exactamente eso. Mucho mejor expresado. Ok.

Pero, ¿te parece extraño? Creo que es racional hasta cierto punto, ¿no? ¿Es por el fracaso público por decir a la gente he abandonado esto? ¿O es por el fracaso personal? Totalmente personal porque sé que a nadie le va a importar. Quizás a... No sé si debería decir su nombre, pero un chico muy paciente que habla conmigo cada semana en árabe y tiene que aguantar escuchar como la lentitud de mis frases. Es como yo hago una conversación de cinco minutos, una hora. Pero creo que él estaría un poco decepcionado si sólo porque se ha esforzado tanto, pero a nadie más le importa.

Yo sé otro tipo de motivación que tienes también. ¿Qué? Pues que dices que estás muy frustrado y todo eso, pero vas a la escuela de idiomas y eres el primero de la clase. No lo soy, no lo soy. ¿El segundo? Hay esa chica de 16 años que estudia árabe, chino y ruso en la misma escuela ahora mismo. Imagino que ella es la mejor. ¿El primero de la clase mayor de edad? No, no sé, no sé.

Pues no hablamos tanto en la clase. No, pero tienes como notas que vas por delante. Pero es verdad que ignorando lo que has dicho sobre ser el mejor estudiante, que no es verdad, sí me gusta mucho ir a la clase. Me siento, incluso si no me siento bien yendo, incluso si no me apetece, incluso si no tengo ganas, incluso si no me hace ilusión. No puedo pensar en más. Voy y siempre lo paso bien. Siempre salgo más contento.

Bueno, es como ir al gimnasio, ¿no? Sin motivación. Siempre sales más contento. Y me he sentido frustrado con el gimnasio. Pero es interesante porque tú también te has sentido frustrado con el gimnasio, con el ejercicio, pero no tanto con los idiomas. No.

¿Por qué irónicamente no te importan tanto, aunque seas un profesor de idiomas? ¿Por qué? Bueno, es que yo creo que es importante ser honesto y no digo que otras personas no lo sean, pero en el mundo de los idiomas hay muchas profes y muchos profes online que parece que son todos políglotas. Yo no soy políglota, yo estudio idiomas, me gusta aprender idiomas, pero no soy ni el profesor perfecto ni el estudiante perfecto de idiomas.

Quizás por eso entiendo bien que aprender un idioma es como una montaña rusa. Hay subidas y bajadas, pero eso pasa también con el deporte. Me pasa con ser marido. A veces soy mejor marido, peor marido, mejor hijo, peor hijo, mejor hermano, peor hermano, mejor persona, peor persona.

Entonces, no soy la persona más consistente del mundo en nada, por supuesto, pero intento dentro de eso no perder o no desconectar por completo, ¿no? Y, de hecho, cuando hablamos de motivación, yo siempre

recuerdo a los estudiantes y a las estudiantes que la motivación viene de tomar acción. O sea, no estás motivado, pero tomas acción. Esa acción provoca unos resultados y son esos resultados los que provocan la motivación.

O sea, muchas veces hay que empezar a hacer cosas cuando no hay motivación, ni intrínseca ni extrínseca, ni de dentro ni de fuera. Entonces, es como un constante ciclo que tú tienes que reactivar. Tú eres el fuego. Tú eres el fuego que activa ese proceso.

La verdad es que no he escuchado casi nada de eso porque estaba pensando en lo que dijiste sobre no soy el mejor profesor o algo así. No soy el mejor profesor. Sí, que literalmente durante el episodio donde anuncias tus cursos, deberíamos usar eso en la página web. No soy el mejor profesor. Claro. No soy el mejor profesor.

Claro, pero no soy el mejor profesor. Sí, pues muy muy humilde. Es verdad que tengo la suerte de rodearme de profes que son mejores que yo. Y hay gente en el equipo que son mejores que yo. A ver, no soy un profesor malo, pero no soy el mejor profesor y sigo aprendiendo. Continúo aprendiendo.

¿Algún truco más para lidiar con la frustración? ¿Meditar? Aguantar. Nunca he meditado. Hay un oyente que me dice siempre que debería meditar, pero me parece que ya tengo muy poco tiempo, así que... Meditar, yo siempre te invito a meditar conmigo y tú nunca quieres. No, no mucho, no mucho, la verdad. ¿Quieres meditar unos segundos en el podcast? No, gracias. Una meditación. No creo que meditar contigo aquí unos minutos va a ayudarme con el arabe, ¿no?

Cierra los ojos. No, gracias, pero adiós, oyente. Gracias por escuchar. Gracias, estudiante. Te vemos o escuchamos en el próximo episodio. Un abrazo grande. Un saludo.