

El Podcast de Unlimited Spanish

USP 35–Síndrome postvacacional.

ti, ti ti ti ti, ...Me gusta mucho esta música... Me recuerda a un podcast...muy famoso para aprender español. Bien Oscar...céntrate. Este es el podcast de...¿de qué? De...¡Ah sí! De Unlimited Spanish, porque yo soy el fundador de Unlimited Spanish y este es el episodio ¿34?...36...35. Me parece que tengo síndrome postvacacional. Voy a repetir la intro...

Este es el podcast de Unlimited Spanish, con Òscar. Episodio 35.

¡Hola a todos! Quiero ayudarte a hablar español fluidamente. ¡Hablar español es más fácil de lo que parece! Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio:

- Hablaré sobre el “síndrome postvacacional”, algo que afecta a mucha gente que vuelve de vacaciones.
- A continuación, vamos a automatizar tu español con una pequeña lección de preguntas y respuestas relacionada con el primer tema.
- Por último, contestaré una pregunta sobre si necesitas viajar al país para aprender el idioma.

¡Empecemos!

EL SINDROME POSTVACACIONAL

Ha pasado agosto y el verano, y ya estamos de vuelta a la actividad. Este paso, para algunos, es muy duro. En España el agosto es el mes de vacaciones por excelencia. Es decir, la gran mayoría de la población hace vacaciones este mes. Por tanto, en septiembre muchas personas vuelven al trabajo...y no todos se adaptan bien.

Si te interesa profundizar sobre las vacaciones en España, puedes escuchar [el podcast número 18](#).

Muchos españoles que vuelven de vacaciones sufren lo que se llama el síndrome postvacacional. Las televisiones de España empezaron a hablar de esto hace algunos años. Pero... ¿qué es realmente? Bueno, imagínate que has estado todo el agosto sin hacer nada. Solo dormir, comer, ir a la playa, beber, ...y de golpe, el día 1 de septiembre tienes que levantarte a las 7 de la mañana, vestirte para el trabajo, usar el transporte público lleno de gente como tú, y llegar al trabajo para empezar a rendir desde las 8 de la mañana.

Bueno, como puedes imaginar, mucha gente no se adapta. Al menos los primeros días. Es un problema importante en muchas empresas porque baja el rendimiento de forma importante.

Hay varios síntomas típicos que son fáciles de identificar: cansancio, pocas ganas de comer, sueño, dificultad para concentrarse, molestias en el estómago o en los músculos, irritabilidad, tristeza o falta de motivación.

En mi caso, siempre que he vuelto de vacaciones en un trabajo, me ha costado un poco adaptarme. Sin embargo, veía que mis compañeros de trabajo estaban peor que yo, y por tanto todos sabíamos que pasaría pronto.

Lo que me iba muy bien es comer sano unos días antes, hacer un poco de ejercicio y sobretodo levantarme pronto para acostumbrar el cuerpo.

Una cosa que hacían algunos de mis compañeros de trabajo es llegar en avión el día antes de empezar a trabajar. Imagínate: recién venido de otro país, acostumbrado a otra comida y otro clima, a otros horarios y tener que empezar a trabajar el día siguiente. La verdad es que su primer día de trabajo era bastante horrible.

Luego, evidentemente, está la conversación típica de “¿Dónde has ido de vacaciones?” y lo de “Yo he estado en... ¡y me lo he pasado genial! ¡Tienes que ir!”, y las fotos que siempre se traen en esos primeros días. No sé si es muy bueno para pasar el síndrome postvacacional, pero sí para al menos recordar con cierta nostalgia los buenos momentos de los días anteriores.

MINI-HISTORIA.

De acuerdo, vamos a hacer una mini-historia relacionada con este tema. Voy a hablar de Alfredo, un chico con un terrible síndrome postvacacional.

Es muy fácil como funciona: Te doy información sobre algún hecho, sobre algo que pasa. Por ejemplo “*Alfredo decidió ir a Rio de Janeiro a pasar las vacaciones*”. A continuación, te hago algunas preguntas sencillas sobre esta información. Después de cada pregunta hay una pausa para que tú puedas intentar decir una respuesta. No importa si haces errores. Puedes responder de forma corta. Después de tu respuesta, te daré una respuesta válida para que puedas comparar. Es fácil, divertido y muy efectivo para aprender español.

Empecemos:

Alfredo decidió ir a Rio de Janeiro a pasar las vacaciones.

¿Decidió Alfredo quedarse en casa?

No, Alfredo no decidió quedarse en casa. Decidió ir a Rio de Janeiro a pasar las vacaciones.

¿Dónde decidió Alfredo ir de vacaciones?

A Rio de Janeiro. Él decidió ir a Rio de Janeiro, en Brasil. Allí pasó las vacaciones.

¿Qué pasó Alfredo en Brasil?

Las vacaciones. Él pasó las vacaciones. Las pasó en Rio de Janeiro.

¿Quién fue a Brasil?

Alfredo. Alfredo fue a Brasil. Él decidió ir allí a pasar las vacaciones.

Allí conoció a Vera, una chica brasileña despampanante.

¿Conoció Alfredo a Vanesa, una chica argentina?

No, no. Él no conoció a ninguna Vanesa. Él conoció a Vera, una chica brasileña despampanante, muy guapa.

¿Conoció Alfredo a una chica muy guapa en Brasil?

Sí, Alfredo conoció a una chica muy guapa, despampanante, en Rio de Janeiro, Brasil. Su nombre era Vera.

¿En qué ciudad conoció a Vera?

En Rio de Janeiro, en Brasil. Él la conoció allí.

¿Cuál es el nombre de la chica que conoció Alfredo?

Vera. La chica que conoció Alfredo se llamaba Vera, de Brasil.

Ellos estuvieron 30 días divirtiéndose sin parar: bailando, comiendo, haciendo turismo y otras cosas.

¿Estuvieron ellos aburriéndose sin parar durante 30 días?

No. Ellos no estuvieron aburriéndose sin parar durante 30 días. Ellos se divirtieron sin parar durante un mes entero.

¿Estuvieron ellos aburriéndose o divirtiéndose sin parar durante un mes entero?

Divirtiéndose. Ellos se divirtieron sin parar. Ellos bailaron, comieron, hicieron turismo y otras cosas.

¿Bailaron ellos?

Sí, ellos bailaron. Bailaron durante 30 días.

¿Estuvieron ellos bailando durante 25 días?

No, no. Ellos no estuvieron bailando solo durante 25 días. Ellos estuvieron bailando durante 30 días enteros.

¿Estuvieron comiendo y bailando también durante 30 días?

Sí. Ellos estuvieron bailando y comiendo durante 30 días.

Alfredo volvió al trabajo y llegó en un vuelo 30 minutos antes de empezar a trabajar el primer día.

¿Volvió Alfredo a Brasil?

No. Alfredo no volvió a Brasil. Él volvió al trabajo.

¿Dónde volvió Alfredo?

Al trabajo. Alfredo volvió al trabajo.

¿Volvió Vera al trabajo?

No, no, Vera no. Vera no volvió al trabajo. Fue Alfredo quien volvió al trabajo. Él llegó en un vuelo 30 minutos antes de empezar a trabajar el primer día.

¿Llegó Alfredo 1 día antes de empezar a trabajar el primer día?

No. Alfredo no llegó un día antes sino 30 minutos antes de empezar a trabajar el primer día.

¿Cuántos minutos?

30 minutos. 30 minutos antes de empezar a trabajar el primer día.

Alfredo tuvo el síndrome post-vacacional más grande de la historia: con jet-lag, depresión y sin parar de pensar en Vera.

¿Tuvo Alfredo síndrome pre-vacacional?

No, no. Pre-vacacional no. Post-vacacional. Él tuvo síndrome post-vacacional.

¿Quién tuvo síndrome post-vacacional?

Alfredo, nuestro amigo Alfredo. Él tuvo el síndrome post-vacacional más grande de la historia.

¿Tuvo Alfredo el síndrome post-vacacional más pequeño de la historia?

No, más pequeño no. Más grande. De hecho, el tuvo jet-lag, depresión y no podía parar de pensar en Vera.

¿Tenía Alfredo jet-lag?

Sí, él tenía jet-lag.

¿Tenía Alfredo depresión?

Sí, también. Él tenía depresión porque tenía síndrome post-vacacional.

¿Pensaba Alfredo en Vera todo el tiempo?

Sí. Alfredo pensaba en ella todo el tiempo. No podía dejar de pensar.

¿Con quién pensaba Alfredo todo el tiempo? ¿Con su jefe del trabajo?

No, con su jefe del trabajo no, sino con Vera. Estaba en el trabajo y no podía dejar de pensar en ella.

¿Podía dejar Alfredo de pensar en trabajar más rápidamente?

No, no. No es eso. Él no podía dejar de pensar en Vera, no en el trabajo. Él tenía síndrome post-vacacional y además quería volver a ver a Vera. Quizás en las próximas vacaciones.

Pobre Alfredo. Él, en realidad no quería volver a trabajar otra vez. Quería vivir la vida loca en Brasil, y estar más tiempo con Vera, pero bueno, también hay que trabajar un poco ¿no?

Por cierto, ¿te has dado cuenta de como suena esto? “quería volver a ver a Vera”. Tiene sonidos parecidos que se repiten. Es curioso.

Bueno, perfecto, hemos acabado esta pequeña mini-historia. Esto es solo un pequeño ejemplo de cómo son las mini-historias de mis cursos. Te recomiendo que visites

<http://www.unlimitedspanish.com/cursomagico/>

para saber más sobre uno de mis cursos para español intermedio y avanzando.

PREGUNTA

Muy bien, avancemos. Voy a contestar la siguiente pregunta que he recibido de Helen, de Boston:

“¿Es importante viajar al país para aprender el idioma?”

Es una buena pregunta. Muchos estudiantes de español tienen la idea de que necesitas ir al país para realmente aprender el idioma. Es como si cuando llegas al país, vas a aprender rápida y fácilmente español como por arte de magia.

En mi opinión, ir a un país sin conocer el idioma no sirve de mucho. Sí, puedes ir a un restaurante y pedir la cuenta, o preguntar por direcciones, pero en realidad no puedes interactuar de forma profunda.

Necesitas hacer un trabajo previo con el idioma. Necesitas que tu cerebro adquiera las estructuras y vocabulario comunes del español. Este paso lo puedes hacer de forma muy fácil desde casa, con por ejemplo los cursos de Unlimited Spanish, y aunque no utilices mis cursos, puedes escuchar audios sencillos, leer, e incluso practicar conversaciones por Skype. Podrías, por ejemplo, hacer intercambio de idiomas con alguien. Es así como empecé a practicar mi inglés.

Por tanto, puedes aprender muchísimo español sin moverte de casa. Más adelante, cuando viajes por ejemplo a España, tendrás la satisfacción de poder usar el idioma en multitud de ocasiones, disfrutando aún más de tu viaje.

De acuerdo, estamos ya casi a punto de finalizar, pero antes, quería leer la opinión de Tatiana, una estudiante de Unlimited Spanish. Te leo un resumen porque la opinión entera es muy larga:

¡Hola a todos! Me gustaría compartir con vosotros mi progreso con El Curso Básico. Hace dos meses yo empecé a estudiar español. Finalicé las lecciones en poco más que un mes. Yo escuchaba cada lección durante dos días y las conversaciones durante cuatro y cinco días. Escuché muchas veces. También escuchaba música en español y podcasts, miraba la telenovela Extr@ y repetía en voz alta utilizando el método de "Shadowing". Me gusta mucho la de técnica preguntas y respuestas. Gracias a ella yo puedo hablar un poco. Sin duda puedo decir que ahora yo entiendo español mejor que antes. Estudiar español y disfrutar en el proceso es ESTUPENDO!!! Ahora yo estoy repitiendo todas las lecciones del Curso Básico y desde el lunes continuaré con El Curso Original. Estoy muy contenta con mi progreso!!!! Muchas Gracias a Oscar y Dmitry. El curso es un tesoro para aquellos que quieren hablar en español. Espero que muy pronto pueda decir "Yo hablo español" y estoy segura que voy a hablar, ¡porque tengo vuestro curso!

-TATIANA

Muchas gracias Tatiana por este comentario. Me gusta mucho saber que mis estudiantes están mejorando y están contentos. Aprender un nuevo idioma puede ser algo muy intimidante, pero cuando lo consigues, la sensación es increíble. ¡Muy buen trabajo, Tatiana!

Perfecto, ahora sí, llegamos al final de este episodio. Creo que ha sido un poco más largo de lo normal, pero es el primer episodio después de las vacaciones, así que está bien.

Recuerda que en www.unlimitedspanish.com/podcast tienes las transcripciones de este episodio.

¡Hasta pronto!