

# PENSANDO EN ESPAÑOL

*Repetytorium tematyczno-leksykalne  
z języka hiszpańskiego*



**LUIS GANOZA FERRER**

LUIS GANOZA FERRER

PENSANDO  
EN ESPAÑOL

*Repetytorium tematyczno-leksykalne  
z języka hiszpańskiego*

**LAMA**

MADE IN POLAND

Tytuł: Pensando en español

Autor: Luis Ganoza Ferrer

Tłumaczenie: Bogna Ganoza

Skład i opracowanie graficzne: Michał Smętek | ferratus.pl

Ilustracje: Joselito Sabogal

Opracowanie typograficzne: Luis Ganoza Ferrer

ISBN 978-83-965555-0-2

Wydrukowano w Polsce

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie, zapisywanie i przetwarzanie w systemach elektronicznych zabronione. Każda reprodukcja lub adaptacja części lub całości wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

Kontakt: [www.lamamadeinpoland.pl](http://www.lamamadeinpoland.pl)

[llama.madeinpoland@gmail.com](mailto:llama.madeinpoland@gmail.com)

Tel. +48 508591766

# SPIS TREŚCI

Introducción.....	5
-------------------	---

## TEMAS

1. Las emociones.....	7
2. Pensar de manera positiva.....	14
3. La energía vital.....	20
4. ¿El dinero compra la felicidad?.....	23
5. Mentalidad de pobres.....	27
6. ¿Existe un trabajo seguro?.....	31
7. El fracaso.....	35
8. El sistema educativo.....	39
9. La marca personal.....	46
10. Generar riqueza no es lo mismo que acumular riqueza.....	49
11. Desarrolla tu talento y visualiza tu éxito.....	54

## EJERCICIOS

1. Breves biografías de autores citados en este libro.....	61
2. Ordena las frases:.....	73
3. Traduce las siguientes profesiones al español:.....	75

## CLAVE

1. Biografías:.....	94
2. Frases.....	94
3. Traducciones.....	95

# INTRODUCCIÓN

El principal objetivo de este libro es la práctica del idioma español de una manera atractiva, no la de proporcionar ayuda profesional, emprendimientos empresariales, estilos de vida, ni mucho menos imponer mis opiniones. Lo que vas a leer aquí son conceptos de diferentes expertos en distintas áreas, las cuales me animé a transmitir, debido a que tuvieron gran impacto en mí.

Empecé a trabajar en Polonia como profesor de español y disfrutaba de manera genuina el enseñar a otros, luego me hice emprendedor, trabajé por mi cuenta, amplié mis horizontes a otros campos que me apasionaban y me daban mucha satisfacción, seguridad y libertad. Un día pensé ¿Por qué no compartir con otros lo que he experimentado y lo que realmente me apasiona? Cuando solo me dedicaba a enseñar esta hermosa lengua, encontré libros útiles e interesantes pero ninguno de ellos abordaba los temas que quería tocar en una clase de conversación. En mis clases de español avanzado, me di cuenta de que mis alumnos disfrutaban con estos temas, por ese motivo decidí seleccionar los tópicos y conceptos que consideré más interesantes de algunos expertos.

Si bien el objetivo principal de este libro, es hacerte pensar en español de manera rápida, entretenida e interesante, también existió otro motivo que me animó a escribirlo. Cada vez que trataba con mis alumnos sobre estos temas, muchos de ellos me comentaban que se sentían mucho mejor y que en realidad esto era más que solo practicar el idioma.

Aquí no se trata de cambiarle la vida a nadie, solo traslado lo que descubrí de distintos mentores, los cuales iré mencionando en el transcurso del libro cada vez que exponga sus conceptos. Soy consciente de que muchos no estarán de acuerdo con mis opiniones. Tengo claro que, si todos piensan lo mismo, entonces no se está pensando mucho, así que, conversa con tus compañeros en clase, expón tus ideas y practica tu castellano, ya que en el fondo es el verdadero fin de este libro. Recuerdo una frase de Albert Einstein: “Una velada en la que todos los presentes están absolutamente de acuerdo es una velada perdida”, entonces pongámonos a pensar y a expresar nuestras opiniones.

TEMAS

*“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado”*  
-Buddha-

## 1. LAS EMOCIONES

Las emociones afectan nuestro comportamiento de distintas maneras, definitivamente no es lo mismo dar una clase si estoy contento, triste, eufórico o cansado, de hecho, la clase no será la misma, el resultado tampoco, y si contamos al final del día o la semana veremos como nos fue. Entonces, según Estanislao Bachrach, no es lo que está pasando en tu vida, sino, cómo piensas y cómo tomas eso que está pasando en tu vida, no es el problema sino cómo tomas tú el problema, el significado que le das a esas cosas, casi siempre de manera inconsciente, hacen que te sientas de alguna manera. Pues bien, si en vez de culpar siempre al otro por las cosas que te pasan y te enfocas en que puedes hacer tú para cambiar, ¿no sería mejor? el ser consciente de que hay cosas que no puedes cambiar al no depender de ti, como por ejemplo, si te dejó tu pareja, si perdiste tu trabajo, si chocaste el coche etc. todo eso está más allá de lo que puedas hacer para revertir esa situación. Por lo tanto, Bachrach afirma que es muy importante entender cómo estás pensando las cosas, ya que eso influirá en cómo te sientes, en cómo haces las cosas y al final en cómo te va en la vida.

Cuando nos ocurre algo que nos incomoda, pensamos intensamente sobre ello, eso puede convertirse en una molestia y cuando más intensa es la emoción podemos llegar a la ira. Este tipo de emociones disminuyen nuestra capacidad de pensar, por eso la mayoría de nosotros en estados emocionales muy fuertes, solemos arrepentirnos de las cosas que decimos o las decisiones que tomamos. Y es aquí donde entraría a tallar la “inteligencia emocional”, ¿qué tan importante es? Pues lo es todo, cuanto más puedas regular tu emoción menos te arrepentirás de las decisiones que tomas.

¿Cómo regular las emociones en este tipo de situaciones? Usando la razón para apaciguar la emoción cuando quieras. Según un estudio el 95% de nuestras decisiones son emocionales. No es fácil manejar nuestras emociones pero si las reconocemos podremos regularlas para tomar mejores decisiones.

## LA TRISTEZA

Muchas de nuestras emociones solemos reprimirlas como por ejemplo la tristeza, desde niños, nuestros padres inconscientemente y con la mejor intención del mundo nos hacen sentir que la tristeza es mala, que no deberíamos sentirla ¿realmente lo es? pues no, es una emoción clave que te permite crecer, madurar, la tristeza no es ni buena ni mala, simplemente ES. Bachrach afirma que la tristeza es una emoción pacificadora que te muestra que la vida no es como tú quieres que sea. Estar triste es normal, ¿cómo no estar triste si pierdes tu trabajo? ¿cómo no estar triste si peleaste con tu pareja? ¿Cómo no estar triste si perdiste a un ser querido? Es completamente normal estar triste. Si le dices a tu hijo, no estés triste y él siente tristeza, le estás dando el mensaje que lo que está sintiendo es malo, por lo tanto cada vez que sienta tristeza, callará y la acumulará, el no permitirle a los hijos expresar lo que sienten solo hace que le vayamos complicando la vida de a pocos, frases como: “No estés triste”, ¿cómo vas a estar triste por eso? “Son tonterías”, es realmente frenar sus emociones ya que para él no son tonterías. La reacción inmediata y bien intencionada de los padres es querer arrancarle la tristeza lo más rápido posible, Bachrach nos aconseja tan solo escucharlo, no decirle que tiene que hacer, si no ayudarlo a que él te diga cómo lo puedes ayudar, ayudarlo a pensar, a que se sienta un poco menos triste. Obviamente la tristeza no es una emoción placentera, pero existe, está, estará y es válida.

## EL MIEDO

Otra emoción que tomamos como mala y señal de cobardía es el miedo, la peor frase que podemos decirle a alguien es “no tengas miedo”, no es posible no tener miedo, no hay chance de no tener miedo en la vida, es normal tenerlo, solo hay que preguntarnos por qué lo tenemos, tratar de explicarlo, desdramatizarlo, tomarlo como un dato, ya que si sientes miedo, significa que eso que te esta pasando es importante para ti, porque si no te importara, no lo tendrías, entonces ¿qué hacer con el miedo? ¿dejarlo que te paralice o avanzar? Intenta cambiar la frase “no tengas miedo” por “sé valiente”. La valentía no es la ausencia del miedo, todo lo contrario, la valentía aparece justo en los momentos extremos, junto con el miedo, es “tomar el toro por las astas”, como decimos en español, es tener miedo y caminar junto con él, no dejar que te domine, es tenerlo y avanzar.



## LA ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Según Bachrach, todos tenemos alegrías, placeres, decepciones y nosotros le ponemos un nombre ¿Es fácil reconocer una emoción? pareciera que sí, aunque muchas veces no sabemos lo que sentimos y cuando no lo sabemos, no lo podemos manejar. En las empresas muy a menudo los empleados dicen estar estresados, cuando en realidad muchos de ellos están frustrados, ya que, por ejemplo, odian lo que hacen, odian el ambiente, odian al jefe, etc. y al no ser capaces de reconocer su frustración y tratar el estrés, no van a poder regular nunca esa emoción. Por eso es muy importante ponerle un nombre a nuestra emoción para poder manejarla, no solo para sentirse bien sino para tomar mejores decisiones en la vida, ya que al estar frustrados o enfadados solemos arrepentirnos después de las decisiones que tomamos. Cuanto menos inteligencia emocional, más nos arrepentimos de las decisiones que hemos tomado, dice Bachrach. Entonces debemos ser conscientes de que a veces no podemos cambiar la situación pero podemos cambiar nuestra manera de pensar, depende de lo que estemos pensando vamos a sentirnos de una manera u otra.

Por lo tanto, según los estudios de Bachrach podemos deducir que:

1. Las emociones son conductuales, ya que nos hacen comportarnos de una manera determinada y eso definitivamente influirá en cómo vamos a sentirnos después.
2. Las emociones no aparecen cuando te pasa algo en la vida, sino cuando tú le das un significado a eso que te pasa en la vida, tú le pones una interpretación, un significado a eso. Nos pasamos todo el tiempo pensando y lo que pensamos hace que nos sintamos de una manera o de otra. Por eso, de manera subjetiva, una misma situación puede tomarla cada uno de manera diferente, entonces podemos ver que tan potente es nuestra mente.

## DEJA DE LADO LAS COSAS QUE NO TE FUNCIONAN

Bachrach afirma que, a medida que maduramos, construimos una secuencia de hechos sobre la vida, el amor, el dinero, el poder, el trabajo, la política, la familia, de todo lo que vemos en casa. Todos estos hechos, cuando somos niños nos permiten atravesar distintas situaciones pero, ¿hay algunos hechos que nos hacen sentir mal? ¿Hay algunos que yo podría dejar o cambiar para pensar distinto o sentirme mejor? Si cambiamos nuestra manera de pensar, inmediatamente cambiamos nuestra manera de sentir. Casi todo el tiempo hablamos con nosotros mismos, y lo que nos

## 1. Las emociones

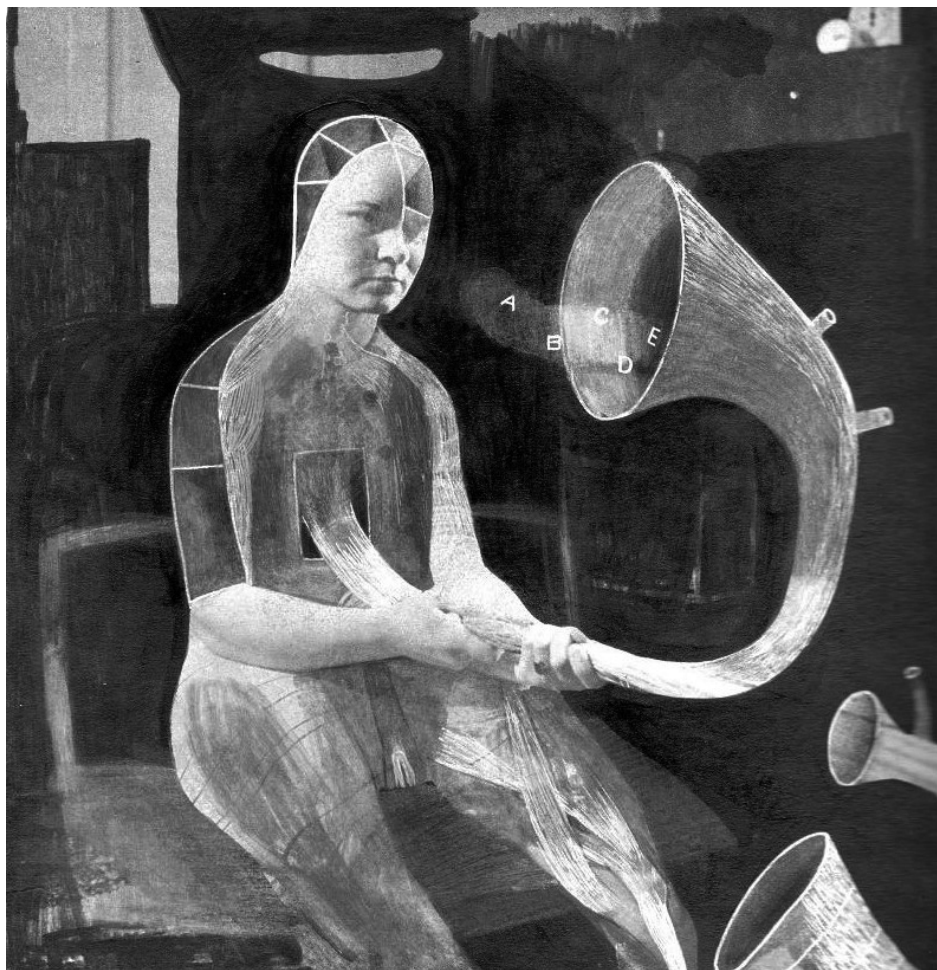
decimos va a tener influencia en cómo nos sentimos, si tengo una determinada manera de pensar, en unos años se convierte en un hábito y luego en una creencia, si somos felices o no, no tiene importancia, simplemente lo aceptamos.

Bachrach expone que las emociones negativas atraen más emociones negativas, si te fue mal en el trabajo, tuviste una discusión con tu jefe o el tráfico estaba horrible, al llegar a casa, simplemente explotas por cualquier cosa que normalmente no te causaría enfado. No pasa lo mismo con las emociones positivas, según los estudios estas solo duran 4 horas y para sostener una emoción positiva a lo largo del tiempo necesitamos ACTITUD, y para eso, es necesario pensar antes que se diluya después de las cuatro horas, algunos tienen una actitud natural pero la mayoría tiene que trabajarla. Una mala noticia dura más y es más profunda, por lo tanto, las emociones que comúnmente llamamos “negativas” como el estrés, la tristeza o la ira, duran más que las positivas. ¿Qué hacemos cuando caemos en una de estas emociones? Simplemente no podemos pensar, las emociones tienen gran poder de cambio, para bien o para mal, entonces hay que aprender a regularlas, ¿Cómo? Puede ser por medio de una persona, ya sea tu pareja o un amigo. También, sirve una auto ayuda, para eso primero tienes que reconocer tu emoción, visualizarla y pase lo que pase seguir intentando, no trates de eliminarla sino reemplaza ese pensamiento negativo por uno positivo. Es un proceso que puede durar dependiendo de cuanto te empeñes en lograrlo, solo tienes que tener ganas y empezar. Todo está en trabajar tu mente.

Referencias bibliográficas:

“EnCambio” (2014) Estanislao Bachrach

“En el limbo” (2020) Estanislao Branach



## VOCABULARIO

**inconscientemente/de manera inconsciente:** nieświadomie/bezwiednie  
**sentirse de alguna manera:** czuć się w określony sposób  
**culpar siempre al otro por las cosas que te pasan:** zawsze obwiniać kogoś za rzeczy, które ci się przytrafiają  
**revertir una situación:** odwrócić sytuację  
**convertirse en una molestia:** stać się utrapieniem/stać się uciążliwym  
**capacidad de pensar:** umiejętność myślenia/zdolność do myślenia  
**soler arrepentirse:** zwykle żałować  
**usar la razón para apaciguar la emoción:** Użyć rozumu, aby uspokoić emocje  
**reprimir las emociones:** tłumić emocje  
**la tristeza es una emoción pacificadora:** smutek jest emocją uspokajającą  
**un ser querido:** bliska osoba  
**arrancar la tristeza a alguien:** sprawić komuś smutek  
**síntoma de cobardía:** oznaka tchórzostwa/objaw tchórzostwa  
**desdramatizar:** oddramatyzować  
**la valentía no es la ausencia del miedo:** odwaga nie jest brakiem strachu  
**“tomar el toro por las astas”:** “wziąć byka za rogi” oznacza stawianie czoła problemom  
**las emociones son conductuales:** emocje mają charakter behawioralny  
**dejar de lado:** odstawić/odłożyć na bok  
**construir una secuencia de hechos:** zbudować sekwencję zdarzeń  
**visualizar:** wizualizować/wyobrażać sobie  
**pase lo que pase:** niech się dzieje co chce/cokolwiek się zdarzy  
**empeñarse en lograr algo:** starać się coś osiągnąć/dążyć do osiągnięcia czegoś

Para discutir en clase:

1. Danos tu opinión sobre este tema, en que estás de acuerdo y en que no, defiende tu postura.
2. ¿Cuáles son tus rasgos de carácter?
3. ¿Eres capaz de controlar tus emociones?
4. ¿Cómo te sientes con respecto a ti mismo?
5. ¿Te gustaría cambiar algo de tu personalidad

6. ¿Qué acostumbras hacer cuando estás triste?

7. ¿Cuál es tu actitud para actuar a pesar de la preocupación? ¿Te estresas con facilidad?