

EPISODIO 47

LA CUESTA DE ENERO. QUÉ ES Y POR QUÉ TODOS LOS ESPAÑOLES HABLAN DE ELLA

Todo el mundo habla de esto en España en este momento, igual que cada año en esta época: hablamos de la cuesta de enero. Pero, ¿qué significa esta expresión? ¿Por qué es tan famosa? Y además, ¿cómo podemos superarla? ¿Cómo podemos afrontarla con energía y motivación? Te lo voy a explicar todo en este episodio, y al final te daré una idea para tener una época y un mes positivo y lleno de aprendizaje.

Quizás has escuchado un término en inglés que está un poco relacionado con lo que te voy a contar. No sé si has oído hablar del *Blue Monday*. 'Lunes Azul' sería la traducción. Es un concepto social que considera que el día más triste del año es el tercer lunes del mes de enero. Realmente, no hay evidencia científica de que esto sea verdad, pero las razones que dan para justificar que este es el día más triste del año son las siguientes: ahora es pleno invierno en el hemisferio norte, las temperaturas son más bajas, hay pocas horas de luz al día y, después de la fiesta de Navidad, estamos de vuelta a la rutina, al trabajo y a los viejos hábitos. Además, en el tercer lunes de enero ya han pasado unas semanas desde el inicio del año y nos damos cuenta de que no estamos cumpliendo los propósitos de Año Nuevo. Esto puede aumentar la frustración y la tristeza en este momento.

Bueno, pues en España no hablamos del *Blue Monday*, pero sí que hablamos de la cuesta de enero. Es un término que hace referencia a todo este mes y a las dificultades que tenemos durante él. "Cuesta" significa una pendiente, como en una montaña que hay que subir. Pero aquí no hablamos de una montaña física, sino de algo más simbólico. La

cuenta de enero se refiere, sobre todo, a las dificultades económicas y también emocionales que muchas personas sienten después de las fiestas de Navidad.

En diciembre, la gente gasta mucho dinero en regalos, comidas, viajes, ropa nueva y en las fiestas. Es un mes muy bonito para algunas personas, pero también es caro. Por eso, en enero sentimos más presión económica: tenemos que pagar facturas, y muchas personas sienten que enero es como subir una montaña muy elevada.

Normalmente, en España también aumentan los precios de la electricidad, del gas, del transporte público, y por eso tenemos más dificultades económicas y más gastos que afrontar. Pero la cuenta de enero no solo tiene que ver con dificultades financieras, sino que va más allá y se refiere también a algo emocional.

Como he dicho, en enero, después de las fiestas, muchas personas vuelven al trabajo después de unos días de vacaciones. Los niños regresan al colegio y todo vuelve a la rutina. Retomamos quizá el deporte, el trabajo, la buena alimentación, etcétera. Esto puede ser un poco triste porque, después de semanas especiales, rodeados de familia y amigos, con muchos planes diferentes, ahora tenemos que volver a la realidad.

Por eso te pregunto: ¿qué tal está siendo para ti el mes de enero? ¿Es un mes duro o tú te estás enfocando en tus nuevos propósitos del año y estás motivado o motivada? Yo sé que enero puede ser un mes difícil, pero también es un buen momento para empezar cosas nuevas que nos motiven y nos hagan sentir bien. Por eso, aprender español puede ser una actividad que transforme tu mes en un mes lleno de energía y con motivaciones nuevas. Cuando aprendemos algo que nos gusta, sentimos que estamos avanzando, que estamos invirtiendo en nosotros mismos. Y además, en el caso de un idioma como el español, no es solo

aprender gramática o vocabulario, sino que es hablar, compartir y conectar con otras personas. Es una forma de mejorar tu vida y tus viajes en España.

Ahora quiero que pienses: ¿qué estás haciendo este mes para sentirte motivado o motivada? ¿Quieres aprovechar este mes para practicar tu español y, por fin, hablar como quieres?

Si quieres transformar esta cuesta de enero en una oportunidad para aprender y mejorar tu español, tengo un regalo para ti. Descarga el Pack Express gratuito para desbloquear tu español. Vas a encontrar recursos e ideas para empezar a hablar español por fin en 2025. Mira en la descripción de este episodio para recibir tu regalo.

Y esto es todo por hoy. Nos vemos en el próximo episodio para hablar más y mejor.