



NOTES IN SPANISH

Notes In Spanish Advanced 3. Episode 13 - El 80-20 de la Felicidad.

Marina—Hola Ben, ¿cómo estás?

Ben—Muy bien, ¿tú cómo estás, Marina?

Marina—Pues yo fenomenal.

Ben—Fenomenal, pues me alegro mucho. Hoy vamos a hablar de la felicidad, ¿no?

Marina—Mm.

Ben—Nos gusta hablar de estos temas; de explorar cómo vivir bien, cómo vivir mejor, y hoy vamos a pasar, bueno, vamos a ver si hemos encontrado el secreto de la felicidad.

Marina—¿Tú crees? Je, je.

Ben—Pero primero tenemos que pasar por... ¿por dónde?

Marina—Pues por la economía y los negocios.

Ben—Sí, sí.

Marina—Tenemos **que dar un rodeo**¹ para llegar a la felicidad.

Ben—Sí, pero el secreto no es ni el negocio, ni la economía, eh. Pero vamos a empezar por ahí.

Marina—Vale, pues os vamos a hablar primero de José Pareto, que es un italiano que vivió en el siglo XIX, y que estudió, eh..., cómo se distribuía **la riqueza**² y **las ganancias**³ en la Inglaterra del siglo XIX.

Ben—Sí, y mirando pues Inglaterra en esa época, en mil ochocientos noventa y siete eh... encontró un... una... un... una manera de ver el mundo que luego llegó hasta estar llamado el principio 80-20, ¿no?

Marina—Sí, que luego se llamó, más adelante se llamó el principio 80-20, exacto.

Ben—Sí, pero qué es lo que encontró él.

Marina—Vale, pues lo que él encontró es que el ochenta por ciento de la riqueza y de **los ingresos**⁴ eran...

Ben—Estaba en manos, ¿no?

Marina—... estaba en manos del veinte por ciento de la población, exacto. Y luego...

Ben—Entonces una distribución muy **desigual**⁵...

Marina—Exacto.

Ben—... de la riqueza.

Marina—Y luego **amplió el foco de mira**⁶ y miró otros... otras situaciones y, por ejemplo, vio que en Italia pasaba lo mismo con las tierras, que el ochenta por ciento de las tierras eran propiedad del veinte por ciento de la población.

Ben—Sí, sí. Má... más o menos esa distribución, sí. Entonces décadas más tarde...

Marina—Décadas.

Ben—Décadas más tarde ese concepto se llevó al mundo de los negocios, ¿no? No me acuerdo si a lo mejor en los años setenta u ochenta, del siglo pasado, pues empezaron a ver en los negocios lo mismo, ¿no?

Marina—Este mismo patrón, exacto.

Ben—Por ejemplo.

Marina—Eh, sí. Por ejemplo, que el ochenta por ciento de las ventas venía del veinte por ciento de los clientes.

Ben—Mm.

Marina—O que el ochenta por ciento de **los beneficios**⁷ venía del veinte por ciento de los productos que una compañía ofrecía.

Ben—Sí, mira, yo tengo una anécdota graciosa, que a mí me gusta mucho hablar con los taxistas...

Marina—Mm.

Ben—... Cuando me llevan a... de un sitio a otro y... yo un día hablando con un taxista, siempre les pregunto por, por su horario y, y su trabajo, me dijo: "mira, yo trabajo desde las cuatro de la mañana hasta las ocho de la tarde".

Marina—Trabajan un montón los taxistas en Madrid.

Ben—Sí, un montón de horas.

Marina—Sí.

Ben—Y me dijo que hacía casi todos sus ingresos entre las cuatro de la mañana y las ocho de la mañana. En esas primeras cuatro hora,s de tu... de su jornada de dieciséis horas, hizo casi todo su dinero, en cuatro horas, ¿no?

Marina—Mm.

Ben—Y digo: "jo, eso es el 80-20 totalmente".

Marina—El 80-20 totalmente, sí.

Ben—Hace un ochenta por ciento de sus ingresos y en un veinte por ciento de **su jornada laboral**⁸.

Marina—Entonces lo que los negocios vieron con esta ley es que podían enfocarse en ese veinte por ciento, ¿no?, en, por ejemplo si el veinte por ciento de los clientes es el que hace el ochenta por ciento de las compras, de las compras pues qué más puedo vender a esos clientes o cómo puedo encontrar más clientes como, como ellos, ¿no?

Ben—Como ellos, exactamente sí. Entonces claro, eso es muy interesante para los negocios, ¿no?

Marina—Mm.

Ben—O también a lo mejor dicen: “un veinte por ciento de mis productos eh... son los que hacen el ochenta por ciento de mi dinero, ¿cómo puedo encontrar más productos así?”

Marina—Exacto.

Ben—Eso lo hace mucho Apple.

Marina—Mm.

Ben—Están continuamente quitando productos que no hacen mucho dinero e intentando encontrar pues el próximo iPad o el próximo iPhone, ¿no?

Marina—Sí.

Ben—Que es donde hacen su dinero. Bueno, **basta de negocios**⁹.

Marina—Sí, ¿cómo podemos volver al tema inicial, a la felicidad, cuéntame?

Ben—Bueno, entonces ¿podemos aplicar esto a la felicidad? Se supone que sí, es muy fácil, ¿no? Es así: **Tú haces una lista de las cosas que te hacen más felices**¹⁰ y haces más de estas cosas, ¿sí? y buscas una lista de las cosas que te hacen menos felices.

Marina—Menos feliz.

Ben—Menos feliz, y haces menos de esas cosas.

Marina—Mm.

Ben—Entonces vamos a ver contigo Marina. ¿Qué es lo que más feliz te hace en la vida?

Marina—A mí bueno, lo que más de lo que más, estar en el campo, en la montaña, estar en el exterior, ¿no?, en la naturaleza. Pero también claro, la vida social, estar con gente, con amigos, con familia, el encuentro social me hace muy feliz. También trabajar, mi trabajo me gusta mucho, me hace muy feliz, y practicar yoga, también, me hace muy feliz.

Ben—Muy bien, ¿y qué es lo que te hace menos feliz?

Marina—Vale, pues quizá no me puedo quejar de la vida realmente, pero quizá lo que a mí me cuesta más y me lleva más trabajo es hacer pues todo **el papeleo**¹¹ que... que me toca hacer, todo lo administrativo, ¿no? eh... Esto es lo que más **me pesa**¹²...

Ben—Papeleo, sí.

Marina—El papeleo.

Ben—Yo creo que a todo el mundo.

Marina—Las... las. Bueno yo...

Ben—Las cuentas.

Marina—Las cuentas, ¿no? Yo le paso todas las... los papeles a nuestro **asesor**¹³ y aun teniendo un **contable**¹⁴ todavía yo tengo que hacer un montón de trabajo, para... para pasarle todo esto. Y a ti cuéntame Ben, ¿qué es lo que te hace más feliz?

Ben—Pues lo que me hace... hace más feliz es pues también caminar la naturaleza, disfrutar con mi familia, leer libros buenos, eh... me gusta mucho dibujar, me gusta explorar sitios nuevos. También crear cosas nuevas con los talentos que tengo, ¿no?

Marina—Mm.

Ben—Que es el trabajo también, como hacer estos podcasts.

Marina—Claro, mm. Vale, ¿y qué es lo que te hace menos feliz? ¿lo que no te gusta tanto?

Ben—Mm, no me gusta nada la compra online, je.

Marina—Pues no compres.

Ben—La compra en Internet no me gusta nada.

Marina—O vete a las tiendas.

Ben—Tampoco me gusta irme a tiendas.

Marina—Je.

Ben—Necesito un...

Marina—Un personal shopper.

Ben—Sí, ¿te **apuntas**¹⁵?

Marina—Yo no, yo no, te tendrás que buscar a otro.

Ben—Vale, ¿qué más? No me gusta nada estar aburrido y sin saber por qué me voy al Internet, empiezo a mirar mil blogs y sé que **no me está llenando**¹⁶...

Marina—Llenando, ¿no?

Ben—Eso, por ejemplo.

Marina—Claro, mm.

Ben—Entonces ahora tenemos nuestra lista de lo que nos gusta más y lo que nos gusta menos, vamos a ver si podríamos aplicar nuestro principio.

Marina—Vale.

Ben—Podríamos **hacer más de las cosas que nos gusta y menos de las cosas que no nos gusta**¹⁷.

Marina—Vale, es decir, ¿tú podrías no comprar por Internet o minimizar al... al máximo tus compras?

Ben—Pues mira, te voy a decir que acabo de leer un libro que se llama en inglés “Digital Minimalism”, por Cal... Newport...

Marina—... Por.

Ben—**Escrito por**¹⁸ .. de... ¿cómo es?

Marina—Ay, ya **me he hecho yo un lío**¹⁹. Como siempre te lo corrijo. ¡De! ¡de, de, de!

Ben—De...

Marina—¡Claro!

Ben—De Call, yo creo que se llama Cal Newport pero el...

Marina—Sí.

Ben—... el libro que se llama Digital Minimalism en Inglés, ¿no?

Marina—Mm.

Ben—Y me ha ayudado muchísimo a **reenfocar**²⁰ mi tiempo y pasar mucho menos tiempo en internet sin...

Marina—Sin rumbo²¹, ¿no?

Ben—Sor... sin rumbo, mirando blogs y lo que sea, ¿no?

Marina—Mm.

Ben—Y mucho más tiempo con las cosas que..., y mucho menos tiempo con mi móvil, y mucho más tiempo **con cosas que me gustan que son creativos**²², que puede pues ser dibujar, también puede ser leer, cosas offline.

Marina—Muy bien, Minimalismo Digital sería el...

Ben—Sería en...

Marina—... el libro en español.

Ben—... sí, pero no sé si existe en español el libro.

Marina—Vale, mm.

Ben—Entonces sí, yo creo que para mí está funcionando, ¿y tú?

Marina—Bueno, pues claro, yo tengo una duda, porque claro, todas las tareas administrativas que yo hago alguien las tiene que hacer, o encuentro alguien que me las haga, ¿tú me las..., tú quieres ser mi administrador?

Ben—Ta... tanto.

Marina—Yo te hago de personal shopper y tú me haces el admin.

Ben—Yo creo que ni tú ni yo queremos hacer ese intercambio, vamos.

Marina—Vale, bueno...

Ben—Prefiero hacer la compra.

Marina—Claro, para mí más que no hacerlo, porque tener todas estas cosas en orden ordena mi vida, me da estructura y me da tranquilidad, yo las quiero tener hechas. Para mí más que no hacerlas sería: ¿cómo ser lo más efectiva posible cuando las tengo que hacer?

Ben—Sí, eso sería el secreto, sí.

Marina—Eso para mí sería el secreto.

Ben—Pero así pasarías menos tiempo haciéndolo.

Marina—Exacto.

Ben—Entonces el principio funciona..

Marina—Sí.

Ben—Aquí también.

Marina—Bueno sí, tengo que experimentar un poco, ya os contaré.

Ben—Vale. Mira, hay una crítica importante.

Marina—Sí.

Ben—A todo esto del 80... 80...

Marina—20.

Ben—20, ¿no? Y es un poco de la filosofía oriental.

Marina—Del ying-yang, ¿no?

Ben—Del ying-yang.

Marina—Del equilibrio.

Ben—Del equilibrio. Hay gente que dice sí, pero no... no sólo puedes hacer el veinte por ciento, lo que más te gusta **todo el rato**²⁴.

Marina—Sí.

Ben—Tienes que tener el otro lado de la vida para que ese veinte por ciento sea tan...

Marina—Tenga valor, ¿no?

Ben—Tenga tanto valor y sea tan disfrutable.

Marina—Es decir, si yo cojo y en vez de irme dos semanas de vacaciones, que ha sido lo mejor de todo el año, me voy de vacaciones todo un año entero pues es posible que disfrute mucho, pero es posible que llegue un momento que **pierda brillo**²⁵, ¿no?, que pierda ese aspecto de novedad y de... y de que ya esté tan relajado que me... que me pida el cuerpo volver a crear, volver a hacer...

Ben—Claro, claro.

Marina—... con mis manos o... o volver a mi trabajo, ¿no? Es un poco esa idea.

Ben—Claro, entonces yo estoy de acuerdo ahí. Me... el bueno no existe... no existe sin el malo, eso es lo que dicen los, los maestros zen y... y los, los sabios pero a la vez creo que sí que nuestro secreto, nuestra nueva filosofía de la felicidad, sí que ayuda un poco.

Marina—Sí, hombre puedes empujar ahí un poquito ese veinte por ciento.

Ben—Claro.

Marina—A veinticinco o a treinta.

Ben—A mí me ha ayudado a no perder tanto tiempo en... en Internet sin rumbo.

Marina—Mm.

Ben—Y a ti te puede ayudar a ser más eficaz con... con las cuentas, ¿no?

Marina—Sí, sí.

Ben—Así que un poco de cada cosa.

Marina—Bueno sí, yo creo que, o sea, a mí esto del ying-yang me parece que tiene su sentido también.

Ben—Totalmente, sí.

Marina—Sí.

Ben—Y no de... somos muy en el oeste de optimizar todo, igual no hay que optimizar todo. Hay que relajarse y vivir con lo que hay, viviendo con lo que viene, sí. Bueno, pues nada, muy interesante. Hasta la próxima Marina.

Marina—Hasta luego, Ben.

2. Vocabulario y gramática:

1. **Tenemos que dar un rodeo (m.)** – Expresión que se usa cuando no podemos ir por el camino más corto, de un lugar a otro, y tenemos que coger una ruta más larga. *We have to take a detour, a round-about route.*
2. **La riqueza (f.)** – Los bienes; las propiedades, el dinero, las piedras preciosas o joyas, acciones... *Wealth* (acciones = *shares*).
3. **Las ganancias (f.)** – El dinero que se obtiene por el trabajo que realiza cada uno, ya sea en un sueldo o con negocios, acciones, alquileres etc. *Earnings.*
4. **Los ingresos (m.)** – El dinero que entra. *Income.*
5. **Desigual** – Distinto, que no es igual. En este caso que se reparte de distinta manera entre las personas. *Unequal.*
6. **Amplió el foco de mira** – O “amplió el punto de mira”, es una expresión que se usa cuando observamos un hecho o situación, y de pronto necesitamos observar una parte más grande de la imagen para poder comprender. Necesitamos o buscamos más información. *He increased his area of focus/the range of his study.*
7. **Los beneficios (m.)** – Dinero neto, restando los gastos, que produce en este caso la venta de ciertos productos. *Profits.*
8. **Su jornada (f.) laboral** – El tiempo diario que se dedica al trabajo. *His working day.*
9. **Basta de negocios (m.)** – “Basta de ...” es una expresión que se usa cuando se quiere parar de hablar de algo, en este caso de los negocios. *Enough about business.*
10. **Tú haces una lista (f.) de las cosas (f.) que te hacen más felices** – La frase está construida en la segunda persona del singular, tú. Felices, es un adjetivo que se refiere a esta persona y por tanto tiene que ir en singular: “Tú haces una lista de las cosas que te hacen más feliz”. *You make a list of the things that make you happiest.*
11. **El papeleo (m.)** – Cualquier tarea administrativa: devoluciones, pago de impuestos, multas, cambios de domicilio, transferencias y operaciones bancarias... Papeleo hace referencia a lo que antes se hacía en formato papel. *Paperwork.*
12. **Me pesa** – Me crea carga, me da más trabajo del que me gustaría. *It weighs on me, it tires me.*
13. **Asesor** – Persona o empresa que lleva las cuentas y que asesora a un autónomo o empresa. *Financial advisor/accountant.*
14. **Contable** – Persona que lleva la contabilidad de una empresa. La contabilidad es todos los gastos, los ingresos, los impuestos... *Accountant.*
15. **¿Te apuntas?** – Es un ofrecimiento. En esta caso Ben le ofrece a Marina si quiere ser su personal shopper. También se podría usar para preguntar a alguien si quiere hacer algo

contigo. *Are you up for it? Would you like to do it?* Ejemplo: Esta noche voy al cine ¿te apuntas? *Tonight I'm going to the cinema, do you want to come too?*

16. **No me está llenando** – Expresión que se usa cuando estás haciendo algo y tienes la sensación de que tendrías que estar haciendo otra cosa. *It's not fulfilling me.*
17. **Hacer más de las cosas que nos gusta y menos de las cosas que no nos gusta** – De nuevo es importante que el género y número concuerden. Las cosas es un sustantivo plural, por tanto Ben tendría que haber dicho: “hacer más de las cosas que nos gustan y menos de las cosas que no nos gustan”. *Do more of the things that we like and less of the things that we don't like.*
18. **Escrito por ...** – Escrito por Cal Newport es correcto. “Digital Minimalism” por Cal Newport es incorrecto, en este caso se usa: “Digital Minimalism” de Cal Newport.. *Written by...*
19. **Me he hecho (yo) un lío** – Expresión que se usa cuando uno se confunde. *I'm confused.* Ejemplo: Tenemos que pagar 20€ cada uno por la cena, espera que me he hecho un lío, lo tengo que calcular de nuevo. *We have to pay 20€ each for dinner, wait, I'm confused, I need to work it out again.*
20. **Reenfocar** – Enfocar de manera distinta. Enfocar es dirigir la atención o el interés hacia un asunto. *Refocus, do differently.*
21. **Sin rumbo** – Sin dirección, sin saber a dónde vas. *Directionless.*
22. **Con cosas (f.) que me gustan que son creativos** – Las cosas son femeninas. Por tanto diríamos: “Con cosas que me gustan que son creativas”. *With things I enjoy that are creative.*
23. **Todo el rato (m.)** – Expresión habitual que se usa para indicar todo el tiempo. *All the time.*
24. **Pierda brillo (m.)** – Que deje de ser especial. *It stops being so attractive.*

3. Ejercicios:

A. Rellenar los huecos...

Utiliza algunas palabras o frases de la sección ‘Vocabulario y gramática’ para rellenar los huecos de las siguientes frases.

1. El Quijote está escrito _____ Cervantes.
2. _____ de fútbol. ¿Podemos hablar de otra cosa?
3. He quedado con unos amigos para ir a un concierto, ¿_____?
4. Nos han dicho que la carretera está cortada por un accidente y que tenemos que

_____ un _____ de 15 Km para poder incorporarnos de nuevo a la carretera, una vez pasado el accidente.

5. Me he hecho _____ y he tirado unos papeles importantes a la basura. ¡Menos mal que los he podido recuperar!

B. Verdadero o Falso

Decide si las siguientes frases son verdaderas o falsas.

1. El principio de 80/20 se usó mucho en temas económicos en la época de Pareto.
2. Ben encontró un caso real del 80/20 hablando con un taxista.
3. Ben está convencido de que si reduces el tiempo que dedicas a las cosas que no te gusta hacer puedes ser más feliz.
4. A Marina le encanta la idea de ser la Personal Shopper de Ben.
5. Ben encuentra que haber reducido el tiempo que pasa en internet le ha permitido hacer muchas cosas que le gustan y por tanto su felicidad ha aumentado.

C. Comenta con tu compañero (Para hablar en clase, con un intercambio etc...)

Enumera qué es lo que más te gusta hacer. Enumera qué es lo que no te gusta hacer. ¿Es posible para ti hacer menos de lo que no te gusta y liberar un poco de tiempo para hacer lo que más te gusta?

4. Soluciones

A. Rellenar los huecos...

1. Por
2. Basta
3. Te apuntas
4. Dar / rodeo
5. Un lío

B. Verdadero o Falso

1. Falso
2. Verdadero
3. Verdadero
4. Falso
5. Verdadero