



Aprender
un idioma

PLANES PARA EL NUEVO AÑO

CUMPLIR LOS DESEOS FORMULADOS A FIN DE AÑO ACARREA UN COSTE QUE A MENUDO SIRVE DE EXCUSA PARA JUSTIFICAR SU FRACASO. SIN EMBARGO, SIEMPRE HAY ALTERNATIVAS MÁS BARATAS

El precio de los buenos propósitos

D

el deseo al fracaso, del proyecto a la cruda realidad. Así son los meses de diciembre y enero. El primero, cargado de propósitos y planes, el segundo, lleno de facturas y excusas que justifican la deserción. Entre los argumentos más habituales que explican la razón por la que dejar de fumar se pospone, por la que perder esos kilos de más se olvida y por la que sacarse el carné de conducir se deja para el verano, se halla la poca fuerza de voluntad, el exceso de optimismo o la falta de realismo. La Universidad británica de Hertfordshire inició en las navidades de 2007 un estudio sobre los nuevos propósitos planteados por 3.000 personas. Al cabo de un año sólo el 12% se mantuvo firme y consiguió aquello que se había propuesto. Porque desear, además de fácil, es gratis. Sin embargo, ¿cuánto cuesta cumplir los propósitos más clásicos, como abandonar el tabaco, adelgazar, hacer ejercicio, obtener el permiso de conducir o aprender un idioma?

1. DEJAR DE FUMAR: UN AHORRO PARA LA SALUD Y PARA EL BOLSILLO

La mayoría de los fumadores ha intentado alguna vez aparcarse su adicción al tabaco con el comienzo del nuevo año. Es un reto que se repite en las listas de objetivos firmadas por ciudadanos de todas las edades, conscientes de que son muchas y muy buenas las razones para dejar de fumar. Ganar en calidad de vida, en salud, hacerlo por la familia... También hay otro argumento por el que merece la pena intentarlo: la cantidad de dinero que se ahorra cuando se renuncia a este hábito. Aunque España es uno de los países europeos donde el tabaco es más barato, su abandono supondría un ahorro de 21 euros a la semana a una >

persona que fumara una cajetilla diaria que costara 3 euros. Indicada de esta forma, la cifra parece no decir mucho. Pero si se calcula el gasto anual, 1.008 euros, la reacción no debería ser la misma. El valor sería incluso más alto si el tabaco se comprara en máquinas expendedoras y no en estancos. En ese caso, el ahorro sería de 1.058 euros. Una suma de dinero nada despreciable, con la que pagar, por ejemplo, una cuota de la hipoteca. Si bien es cierto que, además del esfuerzo físico y mental que requiere, dejar de fumar también cuesta dinero, por lo que, en principio, el ahorro puede ser algo menor. Aunque este gasto no se acerca, ni de lejos, al desembolso que conlleva ser fumador.

Para que el abandono de este vicio sea más llevadero, se comercializan infinidad de productos farmacéuticos. Su función es la de ayudar, pero en ningún caso son remedios mágicos. Los chicles, los parches, las pastillas para chupar y los aerosoles nasales funcionan como

Dejar de fumar una cajetilla al día supone un ahorro anual que supera los 1.000 euros



terapia sustitutiva que aporta una dosis menor de nicotina. El producto más barato es la goma de mascar, entre 10 y 20 euros, le siguen los parches que rondan los 50 euros y el aerosol nasal, que cuesta algo más de 60 euros.

Adiós al tabaco, gratis y a golpe de ratón

Sin embargo, decir adiós al tabaco no tiene por qué costar un euro. Internet ha abierto un amplio surtido de posibilidades para conseguirlo gratis y sin salir de casa. Una de las pioneras es la Escuela para dejar de fumar de CONSUMER EROSKI (www.escuelas.consumer.es/web/es/dejardefumar). Se trata de una guía de apoyo, didáctica e interactiva, que enseña cómo y por qué se debe dejar de fumar. La información está personalizada en función de distintos perfiles de fumador: personas que no quieren dejar el cigarro, otras que se lo están pensando, quienes están decididos a hacerlo, y personas que recaen.

La última propuesta para dejar de fumar, diseñada por la Universidad a Distancia (UNED), también recurre a las nuevas tecnologías. A través de la web www.apsiol.uned.es/dejardefumar se promociona una terapia para renunciar al tabaco en sólo un mes. El programa, que consta de un servicio de alerta por sms y email para avisar al usuario, consta de cuatro módulos que se deben seguir hasta abandonar el hábito, además del seguimiento durante un año y medio para garantizar el éxito de la terapia. Al igual que la Escuela para dejar de fumar de CONSUMER EROSKI, la principal ventaja de ambos métodos es que no conllevan ningún gasto adicional y se puede acceder a ellos sin la necesidad de salir de casa.

2. SALUD, DINERO Y MENOS "BARRIGA"

Un clásico entre los clásicos: intentar perder peso al inicio del nuevo año. Tras los excesos culinarios de la Navidad, muchas personas sienten la necesidad de rendir cuentas con la báscula. Es habitual que en enero las farmacias, parafarmacias, herbolarios, y centros dietéticos llenen sus escaparates con ofertas y anuncios para reducir peso. Pero, con estos métodos, qué es lo que realmente se pierde: ¿kilos, dinero o ambas cosas? Una investigación exclusiva de CONSUMER EROSKI analizó en mayo de 2007 el funcionamiento de 103 centros de adelgazamiento de nuestro país. El estudio, además de constatar que en uno de cada tres establecimientos se planteaban pérdidas de peso poco saludables, reveló que intentar adelgazar en este tipo de centros se pagaba, y no poco. La media por el tratamiento global ascendía hasta los 1.396 euros, aunque los precios se movían entre los 350 euros de los dos centros más eco-

nómicos hasta los 3.879 euros del más caro. Por meses, las consultas y los productos costaban de media 163 euros mensuales. Los precios iban de los 600 euros del establecimiento más oneroso hasta los 40 del más barato. Sin embargo, adelgazar no siempre exige desembolsar grandes sumas de dinero.

Si en algo están de acuerdo los nutricionistas es que la clave para perder peso se basa en seguir una dieta adecuada y hacer ejercicio físico. Aunque en todo momento se recomienda la supervisión de un profesional de la materia, cada uno a título personal puede aprender a comer. La cuestión es cambiar ciertas prácticas y costumbres adquiridas por otras que permitan elaborar un menú variado, sabroso y con menos calorías.

3. SUDAR TAMBIÉN CUESTA EUROS

"Este año me apunto al gimnasio" es, junto al "feliz año", una de las expresiones más pronunciadas en enero. Al deseo de combatir la pereza y a la energía que se necesita para acudir a un gimnasio se añade otro esfuerzo: el económico. Según un estudio de esta revista elaborado en enero de 2008, en el que se analizaban 200 gimnasios del país, la cuota mensual media rondaba los 56 euros, importe al que hay que sumar la matrícula- que se paga al inicio y es exigida en tres de cada cuatro gimnasios estudiados- que asciende por término medio a 70 euros. En total, un año de gimnasio se traduce en una media de 742 euros. Ahora bien, las personas interesadas en hacer ejercicio también pueden plantearse, como alternativa, crear su propio centro en casa. De esta manera, se dispone de una libertad total de horarios y se ahorra una suma importante de dinero, ya que aunque se requiere una inversión inicial, ésta se amortiza en el tiempo.

¿Qué se necesita para disfrutar de un gimnasio en casa?

En todo gimnasio que se precie, incluido el doméstico, se debe trabajar la actividad aeróbica y la tonificación muscular. Para ello, estos son los materiales y artículos que, como mínimo, se deben adquirir con el fin de disponer de un gimnasio en casa:

- **Una máquina de ejercicio cardiovascular.** Desde la clásica bicicleta fija, la de spinning, las cintas para andar o correr hasta el stepper. La inversión oscila entre los 35 euros de los modelos más básicos de stepper hasta los 1.300 euros de las cintas más punteras.
- **Unas mancuernas o gomas elásticas** con las que tonificar brazos y piernas. Las primeras son algo más caras, entre 15 y 20 euros, mientras que las segundas apenas cuestan 10 euros.
- **Un balón suizo o fitball** (10 euros) para trabajar los abdominales y realizar diferentes estiramientos. >



- **Una esterilla.** Imprescindible para realizar actividad física en el suelo y evitar las lesiones de espalda. Los precios y calidades son variadas. Desde 4 euros de los modelos más básicos a los 60 euros de los más sofisticados.

4. EL CARNÉ DE CONDUCIR, UN DESEO MUY CARO

Sacarse el permiso de conducir es otro de los clásicos. Quienes por falta de tiempo, dinero o ganas todavía no lo tienen ven en el comienzo del año una fecha propicia para embarcarse en el reto. Aunque se desconoce el número de clases que cada uno necesitará, nadie duda de que sacarse el carné de conducir es caro. Por eso, en muchas ocasiones ni siquiera se comparan las diferentes tarifas entre autoescuelas y el futuro conductor se deja llevar y basa su elección en criterios como la proximidad del centro respecto a su casa, a su puesto de trabajo, los horarios... Sin embargo, antes de elegir autoescuela es recomendable contrastar precios y compararlos en igualdad de condiciones. Para ello, hay que sumar todas las cantidades que deben pagarse desde el principio al final. No hay que guiarse por un único precio o tarifa como el coste de la matrícula o la hora de clase práctica. Deben valorarse todas las cantidades, incluido el IVA y las tasas de tráfico.

Claro que los más perezosos y escépticos se preguntarán si las diferencias pueden ser tan abultadas entre varias autoescuelas de una misma ciudad, y si realmente merece la pena tomarse la molestia de preguntar precios antes de elegir una. Rotundamente sí. Así se constató en una investigación de esta revista que, en septiembre de 2007, analizó las tarifas de 200 autoescuelas de nuestro país.

Sacarse el carné de conducir a la primera representaba un desembolso medio de 950 euros. Además de las enormes disparidades entre ciudades- la más cara era Bilbao con 1.358 euros, y la más barata Granada donde sacarse el carné costaba 505 euros-, el estudio comprobó que las diferencias también se podían dar en las autoescuelas de una misma capital. La más desigual resultó ser Barcelona. Entre el establecimiento más caro y el más barato había un abismo: 953 euros. En Alicante, Córdoba, Oviedo, Sevilla, Valencia y Valladolid las diferencias rondaban los 800 euros.

Saltarse la autoescuela

Sacarse el carné de conducir es caro, pero no siempre tiene por qué ser así. Siempre es posible ahorrarse unos cuantos euros. Para empezar, la autoescuela no es un elemento omnipresente en este proceso. Aunque la tendencia habitual es gestionar cualquier trámite relacionado con la obtención de la licencia -desde exá-



CLAVES PARA CUMPLIR LOS NUEVOS PROPÓSITOS

- **OBJETIVOS REALISTAS Y MEDIBLES.** No hay que caer en el error de formular los nuevos propósitos de forma genérica. El objetivo debe ser medible. Si la meta es hacer más deporte, lo más apropiado sería que el propósito fuera realizar ejercicio media hora al día o el tiempo que se desee. De lo contrario, es muy fácil caer en el autoengaño.
- **DE UNO EN UNO.** Es preciso ser realistas, no conviene intentar a la vez dejar el tabaco, aprender inglés y aprobar el carné de conducir. Es probable que no logre ninguno. En lugar de eso, conviene centrar las energías en una de las metas, y cuando se haya conseguido seguir con el siguiente.
- **METAS EN EL TIEMPO.** Resulta útil y muy motivador plantearse horizontes en el tiempo -tres semanas, 30 días, dos meses...- así el propósito resulta asumible y sus resultados verificables.
- **EN COMPAÑÍA.** Hacer partícipes del reto a la familia y a los amigos es un estímulo para no cejar en el empeño y para evitar las recaídas o los abandonos.
- **MARGEN DE ERROR.** Antes de iniciar la transformación, hay que mentalizarse de que habrá recaídas y conatos de abandono. Lo que importa saber es que fallar y recuperarse forman parte del proceso.

menes a pagos de tasas y concertación de exámenes médicos- a través de ellas, se puede prescindir de este intermediario. No es una práctica muy conocida pero llevarla a cabo permite un ahorro considerable que se puede destinar a financiar parte del carné o a aumentar el número de clases prácticas.

La Dirección General de Tráfico estudia la opción de acudir al examen teórico de conducir por libre, es decir, sin estar apuntado a ninguna autoescuela. De esta manera, el futuro conductor se ahorra una parte importante del importe de la matrícula que cobran la gran mayoría de centros. De media, matricularse en una autoescuela cuesta 280 euros, mientras que acudir a la prueba teórica por libre no exige ningún desembolso. El pago de las tasas en la Jefatura de Tráfico para asistir a la convocatoria (85 euros) y el informe de aptitud psicofísica (entre 30 y 40 euros) es común tanto en los exámenes por libre como en los que se preparan en autoescuela.

5. HAPPY NEW YEAR! EN LUGAR DE ¡FELIZ AÑO NUEVO!

En un país en el que la mitad de sus ciudadanos mayores de 25 años no habla ninguna lengua extranjera, es muy probable que con el nuevo año broten las ganas y las urgencias por aprender o mejorar un idioma, en la mayoría de los casos con el objetivo de responder afirmativamente a esta pregunta: "Do you speak English?" (¿Hablas inglés?).

Claro que, una vez más, la distancia entre el dicho y el hecho es considerable. Según las estadísticas europeas, éste es el propósito que con mayor frecuencia se desmorona. La desidia, la falta de resultados inmediatos y la sensación de estar estancados en su aprendizaje son los principales motivos que explican el abandono. Aprender inglés requiere tiempo, fuerza de voluntad, curiosidad y una cantidad nada despreciable de dinero.

En el caso de lograr una de las escasas y muy demandadas plazas en una escuela oficial de idiomas, el desembolso no sería excesivo, entre 65 euros y 140 por curso lectivo. Nada que ver con los cerca de 500 euros que cobra el British Council por un único trimestre aprendiendo inglés. En una posición intermedia, aunque no por ello barata, se encuentran las clases particulares, que también cuestan lo suyo. Cuanto mayor es la especialización del idioma, por ejemplo si es comercial, y menor es el grupo de alumnos, más cara es la hora. Su precio va de los 15 euros de las sesiones más habituales, y los 30 euros de las más especializadas.

Sin embargo, las nuevas tecnologías también se abren un hueco en la enseñanza del inglés. Nacen así nuevas

fórmulas de aprendizaje y, lo que es más importante, a coste cero.

Por la cara

Gratis, con libertad total de horarios y adaptada a las necesidades de cada alumno, así es la formación on line de inglés. El inconveniente es que la mayoría de ellos no otorgan diplomas ni certificados cuando se finalizan, aunque muchos incorporan test y ejercicios para que el estudiante compruebe que ha aprovechado la experiencia. El usuario puede, por tanto, ampliar su formación, pero no acreditarla. La web mansioningles.com imparte una enseñanza muy completa: 54 lecciones estructuradas en niveles de iniciación, básico e intermedio. Al finalizar cada uno, el estudiante realiza un test de evaluación que le permite verificar su aprendizaje. En curso de inglés on line (<http://www.curso-ingles.com/>) se accede a un tutorial completo de la gramática inglesa. Una de sus ventajas es que el estudiante puede elegir en un listado los conceptos gramaticales que necesite reforzar y realizar los ejercicios correspondientes. Se completa con un interesante apartado dedicado al inglés comercial, de utilidad para quienes necesiten conocer este idioma por su trabajo. Son sólo dos ejemplos. Pero hay muchos más. Para mejorar la pronunciación, parte elemental en cualquier idioma, resulta muy útil la web forvo.com. Es una original red social donde sus integrantes aportan pronunciaciones de palabras en inglés, y en otros muchos idiomas también, con el fin de que otros escuchen cómo se dice de forma correcta.

A ello se suman las redes de intercambios de idiomas. Por Internet o por otros medios (en tablones de anuncios de academias, escuelas...) personas interesadas en practicar inglés contactan con otras que desean mejorar su castellano o cualquier idioma que ofrezca el otro miembro del intercambio. Los encuentros pueden celebrarse cara a cara si ambos residen en la misma ciudad, a través de chats, skype o, si se prefiere, también es posible intercambiar la tradicional correspondencia.

My Language Exchange (www.mylanguageexchange.com), que lleva en línea desde 2000 y cuenta con más de un millón de usuarios, conversationexchange.com o intercambiodeidiomas.com son una pequeña muestra de la oferta tan variada que hay en estos momentos. Si se recurre a este sistema, conviene pactar todo por adelantado: frecuencia de los encuentros, duración, compromiso para practicar los dos idiomas... Es aconsejable además no bajar la guardia. Al fin y al cabo se va a tratar con personas desconocidas o de las que no se tiene mucha información. Por este motivo, lo más apropiado para los primeros encuentros es quedar en sitios conocidos junto con amigos u otros acompañantes. //