Aquí se presenta el glosario con **términos y expresiones** extraídos de la entrevista sobre literatura, migración e identidad realizada a Ana Vallarta. Las palabras y expresiones seleccionadas han sido definidas con explicaciones sencillas y directas, adaptadas para un nivel de español **A2-B1** y siguiendo la estructura exacta del glosario de referencia.

Expresiones y frases hechas

1. **Bajo la línea de la pobreza** (*expresión*): Tener un nivel de ingresos tan bajo que no es suficiente para cubrir las necesidades básicas de alimentación, vivienda y vestimenta.
    - *Contexto:* Se usa para explicar la difícil situación económica de muchas personas en Centroamérica que se ven obligadas a migrar.
2. **Vividas en primera persona** (*expresión*): Experiencias o historias que alguien ha experimentado directamente él mismo, sin que nadie se las cuente.
    - *Contexto:* Se refiere a que cada historia de migración es única y ha sido vivida directamente por el protagonista.
3. **Dato duro** (*expresión*): Un dato o número exacto, científico y objetivo que se presenta como una prueba indiscutible.
    - *Contexto:* Ana Vallarta se refiere a las estadísticas de migración oficiales que, aunque precisas, a veces no transmiten el lado humano.
4. **No decir nada (a alguien)** (*expresión*): No causar ninguna emoción, interés o sentimiento a una persona.
    - *Contexto:* Ana explica que las estadísticas y números de migración no le generan emociones ni le cuentan historias humanas.

5. **De lo individual a lo colectivo** (*expresión*): Cuando una experiencia o historia que le pasó a una sola persona pasa a representar o conectar con un grupo de personas.
    - *Contexto:* Explica cómo el arte y la literatura transforman las vivencias personales de los migrantes en un sentimiento compartido por la comunidad.
6. **Reconocerse en el otro** (*expresión*): Sentir empatía y ver reflejadas las propias experiencias, miedos o sentimientos en las vivencias de otra persona.
    - *Contexto:* Se menciona como uno de los efectos más bonitos de la literatura sobre migración.
7. **Abanico de historias** (*expresión*): Una gran variedad de opciones, experiencias o relatos diferentes sobre un mismo tema.
    - *Contexto:* Se usa para explicar que no todas las personas migran por las mismas razones ni viven el proceso de la misma forma.
8. **Puntos en común** (*expresión*): Características, ideas, gustos o experiencias que dos o más personas comparten.
    - *Contexto:* Indica que, aunque los migrantes vienen de países diferentes, comparten muchos aspectos de la experiencia humana.
9. **Hacerse en su lugar (ponerse en su lugar)** (*expresión*): Imaginar qué decisión tomarías o cómo te sentirías si estuvieras viviendo la situación difícil de otra persona.
    - *Contexto:* Se describe como una pregunta que nos invita a reflexionar y tener empatía con los personajes de los libros.
10. **Romper los estereotipos** (*expresión*): Demostrar que las ideas simplificadas o falsas que la sociedad tiene sobre un grupo de personas no son reales.

- *Contexto:* Se menciona como uno de los propósitos principales del podcast y de la literatura migrante.

11. **Dar espacio** (*expresión*): Permitir o dar la oportunidad a alguien para expresarse, participar o hacerse notar.
    - *Contexto:* Se refiere a la importancia de usar los libros como una forma de dar voz y visibilidad a los migrantes.
12. **Hacer spoiler** (*expresión*): Contar el final o revelar partes importantes de una película o libro a alguien que no los ha visto o leído.
    - *Contexto:* Ana lo dice humorísticamente al recomendar la película «Guten Tag, Ramón» sin revelar toda la trama.
13. **Pasar un frío fatal** (*expresión*): Experimentar una temperatura extremadamente baja o helada que causa mucho sufrimiento físico.
    - *Contexto:* Describe la dura experiencia de Ramón al llegar a Alemania en pleno invierno sin la ropa adecuada.
14. **Comerse el mundo** (*expresión*): Tener muchísima energía, ambición, ilusión y fuerza para lograr grandes metas en la vida.
    - *Contexto:* Describe el estado emocional positivo de motivación máxima que sienten algunos migrantes para integrarse al llegar.
15. **Zona de confort** (*expresión*): Estado o lugar mental donde una persona se siente segura, cómoda y sin presiones ni desafíos.
    - *Contexto:* El locutor describe el momento de tranquilidad cuando se adapta temporalmente a las costumbres alemanas.
16. **Impulso a tope** (*expresión*): Tener la máxima energía, motivación o fuerza para hacer algo.
    - *Contexto:* Se refiere a esos días de mucha energía dedicados a adaptarse culturalmente al país adoptivo.

17. **A probar vida** (*expresión*): Viajar a otro país o ciudad para buscar un mejor futuro económico y laboral sin tener nada seguro.
    - *Contexto:* Se usa para describir a las personas que migran con la expectativa de ver qué oportunidades les depara el destino.
18. **En carne propia** (*expresión*): Vivir o experimentar una situación difícil o dolorosa de manera directa y personal.
    - *Contexto:* Explica que la literatura nos aproxima a lo que siente un migrante pero sin tener que vivir esa experiencia físicamente.
19. **La vida sigue** (*expresión*): Continuar adelante con las actividades diarias después de un evento impactante, doloroso o emocionante.
    - *Contexto:* Describe lo que ocurre cuando cerramos un libro de migración: volvemos a nuestra rutina habitual.
20. **Preguntarse constantemente** (*expresión*): Reflexionar, dudar o analizar de manera repetida sobre las propias decisiones o la identidad.
    - *Contexto:* Describe la incertidumbre constante del migrante sobre si tomó la decisión correcta al viajar.
21. **Vivir entre dos mundos** (*expresión*): Sentir que se forma parte de dos países, culturas o realidades diferentes que a veces chocan entre sí.
    - *Contexto:* Es la principal tensión identitaria y cultural que aborda la literatura de migración contemporánea.
22. **Traer a la mesa** (*expresión*): Presentar un tema o una idea importante en medio de una conversación para que todos la discutan.
    - *Contexto:* El locutor la utiliza para introducir la idea de la asimilación cultural y la vida bicultural.
23. **Se suma, se resta** (*expresión*): Proceso constante de adquirir nuevas habilidades y costumbres mientras se pierden o extrañan otras.

- *Contexto:* Representa el dinamismo de la identidad del migrante, que cambia de un día para otro según sus vivencias cotidianas.

24. **En diagonal (leer en diagonal)** (*expresión*): Leer un texto de forma rápida y superficial, buscando solo las ideas principales.
    - *Contexto:* El locutor menciona cómo leyó el libro de Óscar Martínez para prepararse de forma rápida para el programa.
25. **Estar a otro nivel** (*expresión*): Alcanzar un estándar de calidad, profesionalismo o desarrollo muy alto e impresionante.
    - *Contexto:* El locutor lo dice con humor para elogiar lo profesional que sonó la introducción musical del podcast.
26. **De primera mano** (*expresión*): Obtener información directamente de la persona que vivió la experiencia, sin intermediarios.
    - *Contexto:* Ana quiere transmitir a sus estudiantes su perspectiva directa como docente de origen migrante.
27. **En su tiempo libre** (*expresión*): Período del día en el que no se trabaja ni se estudia, dedicado al ocio y pasatiempos personales.
    - *Contexto:* Ana menciona que lee sobre migración tanto por trabajo como por gusto en sus momentos de descanso.
28. **En el margen (al margen)** (*expresión*): Estar excluido o no tener participación activa en las decisiones o debates importantes de la sociedad.
    - *Contexto:* Describe cómo las voces de las personas migrantes suelen quedar fuera de los espacios públicos principales.
29. **Abrir conversaciones** (*expresión*): Iniciar debates o diálogos sobre temas complejos de los que antes no se hablaba abiertamente.
    - *Contexto:* Se refiere a obras artísticas que facilitan que el público empiece a hablar sobre la realidad de la migración.

30. **Partirse en dos** (*expresión*): Sentir una dolorosa división interna por tener el corazón repartido entre el país de origen y el de destino.
    - *Contexto:* Expresa la dolorosa ruptura emocional y de identidad que experimenta un migrante al dejar su tierra natal.
31. **Efecto borde (Edge effect)** (*expresión*): Concepto que describe la gran riqueza y biodiversidad que se genera cuando dos mundos distintos se tocan.
    - *Contexto:* Ana usa esta metáfora ecológica para valorar positivamente la mezcla de culturas en la identidad migrante.
32. **Tomar lo mejor** (*expresión*): Seleccionar únicamente los aspectos positivos o útiles de dos opciones o culturas diferentes.
    - *Contexto:* Se usa para señalar que no existe una receta perfecta que permita quedarse solo con lo bueno de cada país.
33. **Llenar ausencias** (*expresión*): Compensar los vacíos emocionales o culturales que deja la migración con nuevas vivencias e ideas.
    - *Contexto:* Describe cómo los migrantes utilizan la creatividad para crear nuevos significados y superar la nostalgia.

Coloquialismos y regionalismos

34. **Matea / Mateo** (*regionalismo*): Persona muy aplicada, disciplinada y estudiosa que siempre hace sus deberes a tiempo (típico de Chile).
    - *Contexto:* Los locutores describen así a Ana Vallarta por su excelente preparación para la entrevista.
35. **Ñoña / Ñoño** (*coloquialismo*): Persona aburrida o demasiado concentrada en los estudios o la tecnología; equivalente a "nerd".
    - *Contexto:* Ana y los locutores bromean sobre ser "ñoños orgullosos" por su amor al estudio y la investigación.

36. **Librazo** (*coloquialismo*): Palabra usada de forma muy entusiasta para decir que un libro es excelente, de gran calidad e impacto.
    - *Contexto:* Se utiliza para elogiar el gran valor literario y documental del libro «Los migrantes que no importan».
37. **Pelis** (*coloquialismo*): Forma abreviada y muy común de decir «películas».
    - *Contexto:* Usada de forma cotidiana por Ana para referirse a las producciones cinematográficas recomendadas.
38. **Pueblito** (*coloquialismo*): Diminutivo de pueblo; población pequeña que se recuerda con cariño y nostalgia.
    - *Contexto:* Se refiere al lugar de origen del que proviene el migrante y al que regresa en su imaginación con la música.
39. **Ranchito** (*regionalismo*): Diminutivo afectivo de rancho; pequeña propiedad rural o pueblo natal (muy común en México).
    - *Contexto:* Usado para ilustrar la nostalgia por la música que conecta al migrante mexicano con su hogar campesino.
40. **Tiriteando** (*coloquialismo*): Temblar de forma involuntaria e intensa a causa del frío extremo o del miedo.
    - *Contexto:* Describe la difícil situación física de Ramón al llegar a Alemania en pleno invierno sin ropa de abrigo.
41. **Tianguis** (*regionalismo*): Mercado tradicional callejero que se instala periódicamente al aire libre en México y Centroamérica.
    - *Contexto:* Ana expresa que extraña mucho la vitalidad, los sonidos, los colores y ruidos de estos mercados mexicanos.
42. **Taquitos** (*regionalismo*): Diminutivo de taco, platillo tradicional mexicano consistente en una tortilla con algún relleno.

- *Contexto:* Ana cuenta que preparaba tacos en un restaurante latino en Alemania durante su época de estudiante.

43. **Regalonear** (*regionalismo*): Consentir, mimar o dar muestras de mucho cariño físico y afecto (típico de Chile).
    - *Contexto:* La locutora chilena la propone como su palabra favorita en español por su calidez emocional.
44. **Chao** (*coloquialismo*): Expresión informal de despedida equivalente a «adiós».
    - *Contexto:* Usada por todos los participantes al final de la entrevista para despedirse amigablemente.
45. **Compa** (*coloquialismo*): Forma abreviada e informal de «compañero» o «compadre»; amigo muy cercano.
    - *Contexto:* Se usa para explicar cómo la literatura nos hace sentir a los personajes como personas muy cercanas.
46. **Libritos** (*coloquialismo*): Diminutivo afectivo e informal de «libros».
    - *Contexto:* Ana lo usa con cariño al recomendar lecturas a los oyentes de la radio.
47. **Uni** (*coloquialismo*): Abreviatura coloquial e informal utilizada para referirse a la «Universidad».
    - *Contexto:* Ana la utiliza para hablar de su vida académica cotidiana como investigadora y docente.

Identidad, cultura y migración

48. **Sobremesa** (*concepto*): Tiempo que se pasa conversando relajadamente alrededor de la mesa después de haber comido.
    - *Contexto:* Ana la menciona como un concepto cultural hispanohablante muy importante que no existe en el idioma alemán.

49. **Estrenar** (*concepto*): Usar por primera vez una prenda de vestir, calzado u objeto nuevo.
    - *Contexto:* Se cita como un ejemplo de palabra única en español que transmite una emoción de novedad muy difícil de traducir.
50. **Madrugar** (*concepto*): Levantarse muy temprano por la mañana, generalmente antes del amanecer o de la hora habitual.
    - *Contexto:* Presentado como un verbo en español muy específico que carece de un equivalente exacto de una sola palabra en alemán.
51. **Weltschmerz** (*concepto*): Término alemán que describe una profunda tristeza, melancolía o dolor por la situación y sufrimiento del mundo.
    - *Contexto:* El locutor adopta esta palabra para describir su dolor personal ante la alarmante crisis ecológica del planeta.
52. **Heimweh** (*concepto*): Palabra alemana que describe la nostalgia, añoranza o tristeza profunda por estar lejos de la casa y el hogar natal.
    - *Contexto:* Se menciona como uno de los sentimientos tradicionales que el migrante aprende a nombrar y sentir.
53. **Fernweh** (*concepto*): Palabra alemana que describe el deseo ferviente de viajar, estar lejos o explorar lugares nuevos.
    - *Contexto:* Ana la explica como la necesidad de estar lejos de casa, un sentimiento complementario y opuesto al Heimweh.
54. **Hintergrund** (*concepto*): Término alemán que significa «antecedente» o «contexto», usado para describir el origen o la historia migratoria familiar de alguien.
    - *Contexto:* El locutor la menciona al hablar de las personas nacidas en Alemania que tienen raíces familiares en otros países.

55. **Ruhetag** (*concepto*): En Alemania, día de descanso obligatorio (usualmente el domingo) donde el silencio es ley y no se permiten ruidos molestos.
    - *Contexto:* Describe el proceso de adaptación del migrante a las normas de convivencia silenciosas y estructuradas de Alemania.
56. **Kehrwoche** (*concepto*): En el sur de Alemania, semana asignada de limpieza obligatoria de los pasillos y aceras comunales del edificio.
    - *Contexto:* El locutor lo menciona de forma divertida como uno de los hábitos de convivencia alemanes que adopta el migrante integrado.
57. **Vesper** (*concepto*): Comida ligera o merienda tradicional del sur de Alemania, consistente en pan, quesos y embutidos, tomada por la tarde o noche.
    - *Contexto:* Se menciona dentro de los hábitos de alimentación alemanes que los migrantes llegan a adoptar e incorporar a su rutina.
58. **Birkenstock** (*concepto*): Marca de sandalias alemanas muy famosa, asociada culturalmente al estilo de vida práctico de Alemania.
    - *Contexto:* Se usa de forma humorística para representar el momento de asimilación cultural y de vestimenta del migrante en el país.
59. **Migrante** (*concepto*): Persona que se traslada de su lugar de origen a otro país o región con el fin de establecerse en él.
60. **Refugiado** (*concepto*): Persona que se ve obligada a huir de su país para salvar su vida debido a violencia, guerra o persecución.
61. **Desplazamiento** (*concepto*): Acción de verse obligado a abandonar el lugar de residencia habitual debido a desastres, pobreza o violencia.
62. **Multiculturalismo** (*concepto*): Coexistencia de múltiples culturas diferentes en un mismo territorio o sociedad.
63. **Asimilación** (*concepto*): Proceso en el cual un migrante adopta por completo los hábitos y valores de la cultura receptora, perdiendo parte de los suyos.

64. **Pertenencia** (*concepto*): Sentimiento de formar parte activa y aceptada de un grupo, comunidad, cultura o territorio determinado.
65. **Nostalgia** (*concepto*): Sentimiento de tristeza mezclado con cariño y melancolía al recordar el país de origen, la familia o los tiempos pasados.
66. **Identidad bicultural** (*concepto*): Identidad de quien integra en su personalidad los idiomas, valores y costumbres de dos países distintos.
67. **Comunidad migrante** (*concepto*): Grupo de personas procedentes de un mismo país o región que viven en el extranjero y se apoyan mutuamente.
68. **Sur global** (*concepto*): Término geopolítico y social que agrupa a las regiones en desarrollo, principalmente América Latina, África y Asia.
69. **Integración** (*concepto*): Proceso bidireccional y dinámico en el que el migrante se incorpora a la sociedad receptora aportando su propia cultura.

Literatura y análisis narrativo

70. **Ficcional** (*concepto*): Que pertenece a la ficción; relatos, personajes o situaciones creadas por la imaginación del autor.
71. **Periodismo narrativo** (*concepto*): Género literario y periodístico que combina la investigación rigurosa de hechos reales con el estilo y recursos de la literatura.
72. **Testimonio** (*concepto*): Relato en primera persona donde se narran acontecimientos reales experimentados de forma directa por el narrador, con un valor histórico.
73. **Crónica** (*concepto*): Narración detallada de un suceso real ordenado cronológicamente en el tiempo, escrita con gran cuidado estético y literario.
74. **Ensayo** (*concepto*): Texto literario escrito en prosa donde el autor expone, analiza y reflexiona sobre un tema específico desde su punto de vista.
75. **Novela gráfica** (*concepto*): Libro de ficción o no ficción narrado principalmente a través de ilustraciones y texto combinado, similar al formato de cómic.

76. **Autobiografía** (*concepto*): Relato que una persona hace de su propia vida, narrando sus experiencias y evolución personal de forma cronológica.
77. **Estrategia narrativa** (*concepto*): Conjunto de técnicas o herramientas que elige un escritor para estructurar su obra y contar la historia con mayor impacto.
78. **Efecto de sentido** (*concepto*): La interpretación, emoción o pensamiento que un texto literario provoca en el lector gracias a su forma de estar escrito.
79. **Inteligibilidad** (*concepto*): Capacidad de una idea o situación difícil de ser comprendida, interpretada o entendida claramente.
80. **Esencializar** (*concepto*): Atribuir a un grupo de personas (como los migrantes) una única característica fija y simplificada, borrando toda su diversidad interna.
81. **Paternalista** (*concepto*): Actitud condescendiente que asume la protección de otros (como los migrantes) tratándolos como si fueran incapaces o víctimas indefensas.
82. **Espectacularizar** (*concepto*): Presentar el dolor, la pobreza o las tragedias humanas como un espectáculo llamativo para atraer audiencia de manera superficial.
83. **Ecoprecariedad** (*concepto*): Estado de vulnerabilidad extrema provocado por la combinación de la pobreza y el deterioro ambiental o la toxicidad del entorno.
84. **Narrativas queer** (*concepto*): Obras literarias que cuestionan las normas tradicionales sobre el género y la orientación sexual, explorando identidades diversas.
85. **Interseccional** (*concepto*): Enfoque que analiza cómo se cruzan múltiples discriminaciones (como el género, la raza, la clase social o la migración) en una persona.

86. **Hegemonía cultural** (*concepto*): Dominación o influencia que ejerce una cultura o una perspectiva sobre las demás, decidiendo qué historias son valiosas de contar.
87. **Eurocentrista** (*concepto*): Perspectiva que analiza la historia y el mundo tomando la cultura y el pensamiento europeo como el único modelo de referencia correcto.

Emociones y relaciones humanas

88. **Conmover** (*palabra*): Despertar un sentimiento fuerte y profundo de tristeza, compasión, ternura o alegría en el corazón de alguien.
89. **Empatía** (*concepto*): Capacidad emocional e intelectual de comprender, compartir y ponerse en la situación o los sentimientos de otra persona.
90. **Complicidad** (*palabra*): Relación de gran confianza, entendimiento mutuo y cercanía entre personas que comparten una misma experiencia o secreto.
91. **Atesorar** (*palabra*): Guardar y valorar profundamente un recuerdo, una lección, un consejo o una amistad en el corazón.
92. **Incertidumbre** (*palabra*): Falta de seguridad, confianza o certeza sobre lo que va a pasar en el futuro, generando inquietud o duda.
93. **Romantizar** (*palabra*): Presentar una situación difícil, dura o violenta como algo ideal, poético o perfecto, ocultando los problemas reales.
94. **Complejidad** (*palabra*): Cualidad de aquello que posee múltiples elementos, matices o dificultades interconectadas y que no se puede simplificar fácilmente.
95. **Fisura** (*palabra*): Grieta o división; en migración se usa para hablar de la ruptura o separación interna que se produce entre dos mundos culturales.
96. **Incoherencia** (*palabra*): Contradicción de sentimientos o ideas que el migrante vive en su día a día al adaptarse a dos culturas opuestas.

97. **Compañerismo** (*palabra*): Actitud solidaria, de apoyo mutuo y amistad que se establece entre personas que comparten un mismo camino o dificultades.
98. **Humor** (*palabra*): Modo de presentar o enfrentar la realidad destacando el lado divertido o ridículo, lo que ayuda a superar las crisis con ligereza.
99. **Afectivo** (*palabra*): Relacionado con los sentimientos, el cariño, el amor y la manera en que expresamos nuestras emociones con los demás.
100. **Vínculo** (*palabra*): Conexión o unión emocional y social muy profunda y duradera que se establece entre personas o con un territorio.
101. **Valentía** (*palabra*): Determinación, coraje y fuerza mental para enfrentar situaciones difíciles, dolorosas, peligrosas o completamente desconocidas.\n