

EPISODIO 090

Propósitos de año nuevo

EN ESTE EPISODIO

- Repasarás los propósitos más habituales al empezar un año.
- Aprenderás a convertir deseos generales en objetivos realistas.
- Practicarás con Iván, que quiere cambiar toda su vida en doce meses.

¡Hola! Soy Óscar, y gracias por escuchar este episodio. Desde 2013 ayudo a miles de estudiantes a hablar español con un método natural y efectivo, sin gramática ni ejercicios aburridos. Hablar español es más fácil de lo que parece: solo necesitas el material y las técnicas adecuadas.

Texto y recursos del episodio: unlimitedspanish.com

PARTE 1

Transcripción y traducción

Lee primero en español. Usa la traducción solo cuando necesites confirmar el significado.

ESPAÑOL	ENGLISH
Empezar el año con intención	Starting the year with intention
Entre los propósitos más habituales están perder peso, hacer ejercicio, dejar de fumar, ahorrar, viajar y aprender un idioma.	Common New Year's resolutions include losing weight, exercising, giving up smoking, saving, travelling, and learning a language.
La motivación inicial suele ser alta, pero disminuye cuando el objetivo exige cambios diarios. Por eso muchos gimnasios se llenan en enero y se vacían en febrero.	Initial motivation is usually high, but it decreases when the goal requires daily changes. That is why many gyms fill in January and empty in February.
Un objetivo realista es específico y medible: «escuchar español veinte minutos cinco días por semana» resulta más claro que «mejorar mucho».	A realistic objective is specific and measurable: "listen to Spanish for twenty minutes five days a week" is clearer than "improve a lot".
También conviene empezar con pocos cambios, observar el progreso y ajustar el plan cuando sea necesario.	It is also wise to begin with few changes, observe progress, and adjust the plan when necessary.
Un día imperfecto no destruye un hábito. Lo importante es volver a la rutina sin esperar al siguiente año.	One imperfect day does not destroy a habit. The important thing is to return to the routine without waiting until the following year.

Practica con los cursos completos

Escucha varias veces y deja que las estructuras se vuelvan familiares.


[VER CURSOS >](#)

PARTE 2

Mini-Historia

Una frase breve, preguntas sencillas y muchas oportunidades para responder en voz alta.

CÓMO PRACTICAR

Primero escucharás una frase con información. Después responderás a preguntas muy sencillas sobre esa información. Intenta contestar en voz alta antes de escuchar la respuesta. No pasa nada si te equivocas: escucha, repite y responde cada vez con más rapidez. Estas técnicas están implementadas al 100% en mis cursos completos en unlimitedspanish.com.

Q&A

PRÁCTICA GUIADA

Preguntas y respuestas

Escucha la información, responde en voz alta y después comprueba la respuesta.

ESPAÑOL	ENGLISH
Iván quería perder ochenta y ocho kilos durante el año.	Iván wanted to lose eighty-eight kilograms during the year.
¿Quería perder dos kilos?	Did he want to lose two kilograms?
No. Quería perder ochenta y ocho.	No. He wanted to lose eighty-eight.
También fumaba setenta y cuatro cigarrillos al día y quería dejarlo.	He also smoked seventy-four cigarettes a day and wanted to give up.
¿Fumaba de vez en cuando?	Did he smoke occasionally?
No. Fumaba una cantidad absurda cada día.	No. He smoked an absurd amount every day.
Iván deseaba aprender siete idiomas nuevos.	Iván wished to learn seven new languages.
¿Deseaba aprender solamente uno?	Did he wish to learn only one?
No. Deseaba aprender siete.	No. He wished to learn seven.
Por último, quería visitar todos los países del mundo antes de diciembre.	Finally, he wanted to visit every country in the world before December.
¿Era un plan pequeño y realista?	Was it a small and realistic plan?
No. Era imposible para una sola persona en un año.	No. It was impossible for one person in a year.
Su amiga le pidió que eligiera un solo objetivo y una primera acción.	His friend asked him to choose one objective and one first action.
¿Qué eligió Iván?	What did Iván choose?
Eligió caminar treinta minutos cada día.	He chose to walk for thirty minutes every day.
Al terminar enero, había mantenido la rutina.	By the end of January, he had maintained the routine.
¿Había cumplido todos los objetivos imposibles?	Had he completed all the impossible goals?
No. Había cumplido uno pequeño y útil.	No. He had completed one small and useful goal.

IDEA CLAVE

Un objetivo modesto que se mantiene produce más cambio que una lista espectacular que se abandona.

Iván no visitó todos los países ni aprendió siete idiomas, pero construyó una rutina real.

Elige una acción que puedas repetir esta semana y mide la constancia, no la perfección.

PARTE 3

Vocabulario esencial

Repasa palabras y expresiones importantes del episodio. Lee la explicación y observa cómo se usan en contexto.

LÉXICO

REPASO FINAL

Palabras, expresiones y ejemplos del episodio

ESPAÑOL	ENGLISH
propósito Objetivo o intención que una persona decide cumplir. Ejemplo: Su propósito era hacer más ejercicio.	resolution An objective or intention a person decides to fulfil. Example: Her resolution was to exercise more.
ponerse en forma Mejorar la condición física. Ejemplo: Quería ponerse en forma caminando.	to get fit To improve physical condition. Example: He wanted to get fit by walking.
dejar de fumar Abandonar el hábito de fumar. Ejemplo: Buscó ayuda para dejar de fumar.	to give up smoking To stop the habit of smoking. Example: He sought help to give up smoking.
medible Que puede cuantificarse o comprobarse. Ejemplo: El objetivo era específico y medible.	measurable Able to be quantified or checked. Example: The objective was specific and measurable.
mantener una rutina Continuar una práctica de forma regular. Ejemplo: Consiguió mantener la rutina durante enero.	to maintain a routine To continue a practice regularly. Example: He managed to maintain the routine during January.

Habla español de manera automática y natural

Practica con horas de contenido guiado en los cursos completos.



EMPIEZA HOY ›

¿Te gustó este episodio? Practica estas técnicas con mis cursos completos en unlimitedspanish.com



Óscar

Fundador de Unlimited Spanish Podcast

unlimitedspanish.com