

EPISODIO 035

Síndrome postvacacional

Volver a la rutina

EN ESTE EPISODIO

- Aprenderás vocabulario para hablar del regreso al trabajo.
- Practicarás con una mini-historia sobre Clara y su difícil lunes.
- Descubrirás estrategias para recuperar la rutina gradualmente.

¡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
Después de las vacaciones	After the holidays
El síndrome postvacacional describe el malestar que algunas personas sienten al regresar al trabajo o a los estudios después de un periodo de descanso.	Post-holiday syndrome describes the discomfort some people feel when returning to work or study after a period of rest.
Puede incluir cansancio, falta de concentración, irritabilidad o poca motivación. No es una enfermedad específica, sino una adaptación temporal al cambio de ritmo.	It may include tiredness, lack of concentration, irritability, or low motivation. It is not a specific illness, but a temporary adjustment to a change of pace.
Volver de golpe a una agenda llena puede resultar difícil. Preparar horarios de sueño, organizar las tareas y dejar espacio para actividades agradables facilita la transición.	Returning suddenly to a full schedule can be difficult. Preparing sleep patterns, organising tasks, and leaving room for enjoyable activities makes the transition easier.
También ayuda evitar idealizar las vacaciones y considerar la rutina como una estructura que permite avanzar en proyectos importantes.	It also helps to avoid idealising holidays and to view routine as a structure that allows progress on important projects.
Consejo del episodio: regreso gradual	Episode tip: return gradually
Si es posible, vuelve a casa uno o dos días antes de comenzar el trabajo. Así puedes descansar, ordenar y recuperar horarios.	If possible, return home one or two days before starting work. This allows you to rest, organise, and restore your schedule.

ESPAÑOL	ENGLISH
El primer día, identifica pocas prioridades. Intentar resolver todo lo acumulado en una mañana aumenta la sensación de agobio.	On the first day, identify only a few priorities. Trying to resolve everything that has accumulated in one morning increases the feeling of overwhelm.
Mantener una pequeña actividad agradable –un paseo, una comida especial o tiempo con amigos– evita que la vuelta parezca un corte absoluto con el descanso.	Keeping one small enjoyable activity—a walk, a special meal, or time with friends—prevents the return from feeling like a complete break from rest.

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
Clara vuelve de vacaciones el domingo a medianoche.	Clara returns from holiday at midnight on Sunday.
¿Vuelve el viernes por la mañana?	Does she return on Friday morning?
No. Vuelve el domingo a medianoche.	No. She returns at midnight on Sunday.
El lunes, Clara llega a la oficina con gafas de sol y una toalla.	On Monday, Clara arrives at the office wearing sunglasses and carrying a towel.
¿Lleva una carpeta?	Is she carrying a folder?
No. Lleva una toalla.	No. She is carrying a towel.
Cree durante unos segundos que su mesa es una tumbona.	For a few seconds, she thinks her desk is a sun lounger.
¿Cree que la mesa es una cama elástica?	Does she think the desk is a trampoline?
No. Cree que es una tumbona.	No. She thinks it is a sun lounger.

ESPAÑOL	ENGLISH
Su compañero le ofrece café y le ayuda a elegir tres tareas importantes.	Her colleague offers her coffee and helps her choose three important tasks.
¿Eligen treinta tareas?	Do they choose thirty tasks?
No. Eligen tres tareas importantes.	No. They choose three important tasks.
Después del trabajo, Clara da un paseo y se acuesta temprano.	After work, Clara goes for a walk and goes to bed early.
¿Se acuesta a las cuatro de la mañana?	Does she go to bed at four in the morning?
No. Se acuesta temprano.	No. She goes to bed early.
El miércoles ya vuelve a sentirse cómoda con la rutina.	By Wednesday, she feels comfortable with the routine again.
¿Necesita seis meses para adaptarse?	Does she need six months to adjust?
No. En pocos días se adapta.	No. She adjusts in a few days.

IDEA CLAVE

La vuelta resulta más fácil cuando recuperas horarios, limitas las prioridades y mantienes alguna actividad agradable.

Clara comprendió que una oficina no era una playa, aunque una buena pausa para el café ayudaba bastante.

La rutina puede recuperarse de forma gradual; no necesitas exigir el máximo rendimiento el primer día.

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
postvacacional Relacionado con el periodo posterior a las vacaciones. Ejemplo: Sentía cansancio postvacacional.	post-holiday Related to the period after a holiday. Example: She felt post-holiday tiredness.
malestar Sensación física o emocional desagradable. Ejemplo: El cambio de horario le produjo malestar.	discomfort An unpleasant physical or emotional feeling. Example: The schedule change caused discomfort.
irritabilidad Tendencia a enfadarse o molestarse con facilidad. Ejemplo: La falta de sueño aumentó su irritabilidad.	irritability A tendency to become annoyed easily. Example: Lack of sleep increased his irritability.

ESPAÑOL	ENGLISH
transición Proceso de pasar de una situación a otra. Ejemplo: La transición a la rutina duró varios días.	transition The process of moving from one situation to another. Example: The transition back to routine lasted several days.
agobio Sensación de presión excesiva. Ejemplo: La lista interminable le causaba agobio.	overwhelm A feeling of excessive pressure. Example: The endless list caused her to feel overwhelmed.
recuperar el ritmo Volver gradualmente al nivel habitual de actividad. Ejemplo: Tardó dos días en recuperar el ritmo.	to get back into the rhythm To return gradually to one's usual level of activity. Example: It took him two days to get back into the rhythm.

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