

EPISODIO 162

El poder del hábito

EN ESTE EPISODIO

- Aprenderás por qué los hábitos suelen ser más fiables que la fuerza de voluntad.
- Descubrirás cómo crear un desencadenante, una actividad y un premio.
- Compararás la historia de Fernando en tercera y segunda persona.

¡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
Hacer español de forma automática	Making Spanish automatic
La fuerza de voluntad es limitada. Para mantener una actividad durante meses o años, resulta más eficaz convertirla en un hábito asociado a una rutina cotidiana.	Willpower is limited. To maintain an activity for months or years, it is more effective to turn it into a habit linked to a daily routine.
Óscar escucha inglés cada vez que saca a pasear a su perrita o conduce. El paseo y el coche funcionan como desencadenantes que ponen el audio en marcha casi sin pensar.	Óscar listens to English whenever he walks his dog or drives. The walk and the car act as triggers that start the audio almost without conscious thought.
El primer elemento es el desencadenante: una señal estable, como abrir la puerta, preparar el café o subir al autobús. Después viene la actividad que queremos repetir.	The first element is the trigger: a stable cue, such as opening the door, making coffee, or getting on the bus. Then comes the activity we want to repeat.
Al principio importa más hacer unos minutos cada día que completar una sesión larga. La regularidad construye el hábito; la duración puede aumentar después.	At the beginning, doing a few minutes every day matters more than completing a long session. Consistency builds the habit; the duration can increase later.
Un pequeño premio ayuda a consolidar la rutina. A veces la propia actividad es agradable y funciona como recompensa.	A small reward helps consolidate the routine. Sometimes the activity itself is enjoyable and acts as the reward.

Practica con los cursos completos

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



VER CURSOS ›

PARTE 2

Punto de Vista

La misma historia cambia de tiempo verbal y perspectiva. Fíjate sobre todo en los verbos y en los pronombres.

CÓMO PRACTICAR

Ahora vamos a practicar con un punto de vista. Escucharás la misma historia en varias versiones. Fíjate sobre todo en los verbos y en los cambios de tiempo. Comparando las versiones, la gramática se vuelve mucho más clara. Estas técnicas están implementadas al 100% en mis cursos completos en unlimitedspanish.com.

01

PRIMERA VERSIÓN

Pasado · Tercera persona

Fernando creó un hábito para practicar ópera.

ESPAÑOL	ENGLISH
Fernando quería convertirse en el mejor cantante de ópera.	Fernando wanted to become the best opera singer.
Nunca encontraba tiempo para practicar y estaba frustrado.	He never found time to practise and was frustrated.
Decidió cantar cada vez que subía al metro.	He decided to sing every time he got on the underground.
Cuando sus pies tocaban el vagón, empezaba a cantar.	When his feet touched the carriage, he began to sing.
Los pasajeros se tapaban los oídos y se quejaban.	The passengers covered their ears and complained.
Como premio, Fernando compraba una caja de donuts.	As a reward, Fernando bought a box of doughnuts.
Repitió la rutina durante muchos viajes.	He repeated the routine during many journeys.
Un día, los pasajeros dejaron de quejarse y aplaudieron.	One day, the passengers stopped complaining and applauded.
Fernando comprendió que había mejorado mucho.	Fernando realised that he had improved greatly.
También comprendió que necesitaba un nuevo hábito para perder peso.	He also realised that he needed a new habit to lose weight.

02

SEGUNDA VERSIÓN

Pasado · Segunda persona

Un amigo recuerda la historia de Fernando.

ESPAÑOL	ENGLISH
Fernando, querías convertirte en el mejor cantante de ópera.	Fernando, you wanted to become the best opera singer.
Nunca encontrabas tiempo para practicar y estabas frustrado.	You never found time to practise and were frustrated.
Decidiste cantar cada vez que subías al metro.	You decided to sing every time you got on the underground.
Cuando tus pies tocaban el vagón, empezabas a cantar.	When your feet touched the carriage, you began to sing.
Los pasajeros se tapaban los oídos y se quejaban.	The passengers covered their ears and complained.
Como premio, te comprabas una caja de donuts.	As a reward, you bought yourself a box of doughnuts.
Repetiste la rutina durante muchos viajes.	You repeated the routine during many journeys.
Un día, los pasajeros dejaron de quejarse y te aplaudieron.	One day, the passengers stopped complaining and applauded you.
Comprendiste que habías mejorado mucho.	You realised that you had improved greatly.
También comprendiste que necesitabas un nuevo hábito para perder peso.	You also realised that you needed a new habit to lose weight.

IDEA CLAVE

Compara «quería / querías», «decidió / decidiste», «sus / tus» y «comprendió / comprendiste».

Fernando convirtió el metro en su sala de ensayo, aunque eligió un premio demasiado calórico.

Elige un desencadenante sencillo y repite una pequeña cantidad de español cada 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
hábito Acción que se repite de forma regular y casi automática. Ejemplo: Escuchar cada mañana se convirtió en un hábito.	habit An action repeated regularly and almost automatically. Example: Listening every morning became a habit.
fuerza de voluntad Capacidad consciente de obligarse a hacer algo. Ejemplo: La fuerza de voluntad no siempre dura.	willpower The conscious ability to make oneself do something. Example: Willpower does not always last.

ESPAÑOL	ENGLISH
desencadenante Señal que inicia una acción habitual. Ejemplo: El café funciona como desencadenante para escuchar.	trigger / cue A signal that starts a habitual action. Example: Coffee acts as a trigger for listening.
consolidar Hacer más firme y estable algo. Ejemplo: El premio ayuda a consolidar la rutina.	to consolidate To make something firmer and more stable. Example: The reward helps consolidate the routine.
acumular horas Sumar tiempo poco a poco durante un periodo largo. Ejemplo: Ha acumulado cientos de horas de escucha.	to build up hours To add time gradually over a long period. Example: She has built up hundreds of listening hours.
fresco como una lechuga Muy descansado y lleno de energía. Ejemplo: Volvió de vacaciones fresco como una lechuga.	fresh as a daisy Very rested and full of energy. Example: He returned from holiday fresh as a daisy.

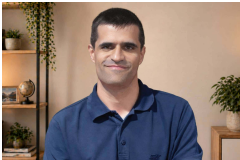
Habla español de manera automática y natural

Practica con horas de contenido guiado en los cursos completos.



EMPIEZA HOY >

¿Te gustó este episodio? Habla español de manera automática y natural con mis cursos completos. Empieza hoy en unlimitedspanish.com



Óscar

Fundador de Unlimited Spanish Podcast

unlimitedspanish.com