

EPISODIO 208

Enganchados a la pantalla

EN ESTE EPISODIO

- Reflexionarás sobre el uso excesivo del móvil y otras pantallas.
- Aprenderás expresiones como «estar enganchado» y «cada dos por tres».
- Practicarás con una familia que intenta pasar un día sin dispositivos.

¡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
Cuando la pantalla exige atención	When the screen demands attention
«Estar enganchado» significa sentirse excesivamente atraído por algo y tener dificultad para dejarlo. Muchas aplicaciones están diseñadas para captar la atención.	“Estar enganchado” means being excessively attracted to something and finding it hard to stop. Many apps are designed to capture attention.
Las recomendaciones personalizadas, los vídeos cortos y las notificaciones hacen que una consulta breve se convierta fácilmente en mucho tiempo delante de la pantalla.	Personalised recommendations, short videos, and notifications easily turn a quick check into a long time in front of the screen.
Algunas señales son mirar el móvil cada dos por tres, consultarlo al levantarse y antes de dormir, o usarlo durante comidas y reuniones.	Some signs are checking the phone constantly, looking at it upon waking and before sleeping, or using it during meals and gatherings.
Cuando el teléfono no está disponible, algunas personas sienten inquietud o una especie de síndrome de abstinencia. Los hijos también imitan los hábitos de los adultos.	When the phone is unavailable, some people feel anxious or experience a kind of withdrawal. Children also copy adults' habits.
Una solución práctica consiste en crear momentos sin pantalla, desactivar notificaciones y elegir conscientemente cuándo conectarse.	A practical solution is to create screen-free times, disable notifications, and consciously choose when to connect.

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
La familia de Laura decide pasar un domingo sin pantallas.	Laura's family decides to spend a Sunday without screens.
¿Deciden usar más dispositivos?	Do they decide to use more devices?
No. Deciden pasar el día sin pantallas.	No. They decide to spend the day without screens.
Laura guarda todos los móviles en una caja.	Laura puts all the phones in a box.
¿Los deja sobre la mesa?	Does she leave them on the table?
No. Los guarda en una caja.	No. She puts them in a box.
A los diez minutos, todos miran la caja con ansiedad.	After ten minutes, everyone looks at the box anxiously.
¿Están completamente tranquilos?	Are they completely calm?
No. Miran la caja con ansiedad.	No. They look at the box anxiously.
Salen a pasear y descubren un parque nuevo.	They go for a walk and discover a new park.
¿Descubren otra aplicación?	Do they discover another app?
No. Descubren un parque.	No. They discover a park.
Por la tarde juegan, conversan y cocinan juntos.	In the afternoon, they play, talk, and cook together.
¿Pasan la tarde en silencio?	Do they spend the afternoon in silence?
No. Conversan y hacen cosas juntos.	No. They talk and do things together.
Al final nadie recuerda dónde está la caja.	In the end, nobody remembers where the box is.

ESPAÑOL	ENGLISH
¿Siguen pensando continuamente en el móvil?	Do they keep thinking constantly about the phone?
No. Al final se olvidan de él.	No. In the end, they forget about it.

IDEA CLAVE

La mini-historia repite «decidir», «guardar», «descubrir» y «olvidarse de».

Un día sin pantallas parecía imposible, pero acabó siendo más entretenido de lo esperado.

Prueba tú también un periodo corto y observa cómo cambia tu atención.

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
estar enganchado Sentir una atracción excesiva y difícil de controlar. Ejemplo: Estaba enganchado a los vídeos cortos.	to be hooked To feel an excessive attraction that is hard to control. Example: He was hooked on short videos.
cada dos por tres Con mucha frecuencia. Ejemplo: Consultaba el móvil cada dos por tres.	constantly / very often Very frequently. Example: She checked her phone constantly.
captar la atención Conseguir que alguien se fije en algo. Ejemplo: La notificación captó su atención.	to capture attention To make someone focus on something. Example: The notification captured her attention.
rastro Señal o información que queda después de una acción. Ejemplo: La actividad en internet deja un rastro.	trace A sign or information left after an action. Example: Internet activity leaves a trace.
abstinencia Malestar producido al dejar algo habitual o adictivo. Ejemplo: Sintió una especie de abstinencia sin el móvil.	withdrawal Discomfort caused by stopping something habitual or addictive. Example: He felt a kind of withdrawal without his phone.
absorto, -a Completamente concentrado y ajeno a lo demás. Ejemplo: Comía absorto en la pantalla.	absorbed Completely focused and unaware of everything else. Example: He ate absorbed in the screen.

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