

EPISODIO 220

Propósitos de año nuevo

EN ESTE EPISODIO

- Revisarás los propósitos más habituales al comenzar el año.
- Aprenderás a formular objetivos más realistas y precisos.
- Responderás como Iván, que quiere cambiar toda su vida en un año.

¡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
De la intención al hábito	From intention to habit
Al empezar el año muchas personas se proponen adelgazar, hacer deporte, dejar de fumar, ahorrar, viajar o aprender algo nuevo. La motivación inicial suele ser alta.	At the start of the year, many people resolve to lose weight, exercise, stop smoking, save money, travel, or learn something new. Initial motivation is usually high.
El problema es que los objetivos demasiado generales se olvidan pronto. «Hacer más ejercicio» es menos útil que «entrenar veinte minutos los lunes, miércoles y viernes».	The problem is that overly general goals are soon forgotten. "Exercise more" is less useful than "train for twenty minutes on Mondays, Wednesdays, and Fridays."
Puede resultar más práctico planificar por trimestres que por años. Tres meses permiten revisar el progreso y corregir el plan antes de perder la motivación.	It may be more practical to plan by quarters rather than by years. Three months allow you to review progress and adjust the plan before losing motivation.
Escribir el objetivo y colocarlo en un lugar visible ayuda a recordarlo. También conviene elegir pocas prioridades y medirlas de manera concreta.	Writing down the goal and placing it somewhere visible helps you remember it. It is also wise to choose only a few priorities and measure them specifically.
Un propósito relacionado con el español puede ser escuchar quince minutos al día, terminar un curso o mantener una conversación semanal.	A Spanish-related goal could be listening for fifteen minutes a day, completing a course, or having one conversation each week.

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 quiere perder ochenta y ocho kilos durante el año.	Iván wants to lose eighty-eight kilograms during the year.
Iván, ¿quieres perder ochenta y nueve kilos?	Iván, do you want to lose eighty-nine kilograms?
No. Quiero perder ochenta y ocho kilos.	No. I want to lose eighty-eight kilograms.
Iván fuma setenta y cuatro cigarrillos al día y quiere dejarlo.	Iván smokes seventy-four cigarettes a day and wants to stop.
¿Fumas solo de vez en cuando?	Do you smoke only occasionally?
No. Fumo todos los días y quiero dejar de fumar.	No. I smoke every day and want to stop smoking.
También desea aprender siete idiomas nuevos.	He also wishes to learn seven new languages.
Iván, ¿quieres aprender recetas de cocina?	Iván, do you want to learn cooking recipes?
No. Quiero aprender siete idiomas nuevos.	No. I want to learn seven new languages.
Por último, quiere visitar todos los países del mundo.	Finally, he wants to visit every country in the world.
¿Solo quieres visitar algunos países europeos?	Do you only want to visit a few European countries?
No. Quiero visitar todos los países del mundo.	No. I want to visit every country in the world.
Iván piensa que, si no termina este año, tendrá tiempo el siguiente.	Iván thinks that if he does not finish this year, he will have time the next year.
¿Te preocupa no cumplir todos los objetivos?	Are you worried about not achieving all the goals?
No demasiado. Si no puedo este año, continuaré el siguiente.	Not too much. If I cannot do it this year, I will continue the next year.
¿Son realistas sus propósitos?	Are his resolutions realistic?
No mucho. Ha intentado cambiar demasiadas cosas a la vez.	Not really. He has tried to change too many things at once.

IDEA CLAVE

Un objetivo concreto, limitado y medible suele ser más útil que una lista enorme de deseos.

Iván tiene entusiasmo de sobra, pero necesita escoger prioridades.

Responde en primera persona como Iván y observa «quiero», «fumo» y «tengo».

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 que una persona decide cumplir. Ejemplo: Su propósito es practicar español cada día.	resolution / goal An objective that a person decides to achieve. Example: Her resolution is to practise Spanish every day.
incumplir No hacer lo que se había prometido o acordado. Ejemplo: Incumplió su propósito en febrero.	to fail to fulfil Not to do what was promised or agreed. Example: He failed to fulfil his resolution in February.
trimestre Periodo de tres meses. Ejemplo: Revisará sus objetivos cada trimestre.	quarter A period of three months. Example: She will review her goals every quarter.
ser preciso Expresar algo con detalles concretos. Ejemplo: Conviene ser preciso al definir un objetivo.	to be specific To express something with concrete details. Example: It is wise to be specific when defining a goal.
dejar de fumar Abandonar el hábito de fumar. Ejemplo: Quiere dejar de fumar este año.	to stop smoking To give up the habit of smoking. Example: He wants to stop smoking this year.
cumplir un objetivo Conseguir el resultado propuesto. Ejemplo: Cumplió su objetivo de lectura.	to achieve a goal To obtain the planned result. Example: She achieved her reading goal.

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