

EPISODIO 283

Uso del tiempo para aprender español 2

Eliminar distracciones y proteger tu práctica

EN ESTE EPISODIO

- Analizarás actividades que consumen tiempo sin darte cuenta.
- Aprenderás a reducir distracciones digitales.
- Practicarás con un móvil que exige demasiada atención.

¡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
Además de buscar pequeños espacios, conviene observar qué actividades consumen tiempo sin aportar demasiado.	Besides looking for small pockets of time, it is useful to notice which activities consume time without adding much value.
Las notificaciones, las redes sociales y los vídeos breves pueden fragmentar la atención.	Notifications, social media, and short videos can fragment our attention.
No es necesario eliminar todo el ocio. Basta con reservar un periodo concreto y protegerlo de interrupciones.	There is no need to eliminate all leisure. It is enough to reserve a specific period and protect it from interruptions.
Preparar el audio con antelación reduce decisiones y facilita empezar inmediatamente.	Preparing the audio in advance reduces decisions and makes it easier to start immediately.

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
El móvil de Marcos enviaba una notificación cada minuto.	Marcos's phone sent a notification every minute.
¿Enviaba una notificación cada año?	Did it send a notification every year?
No. Enviaba una cada minuto.	No. It sent one every minute.
Marcos miraba la pantalla constantemente.	Marcos looked at the screen constantly.
¿Ignoraba siempre la pantalla?	Did he always ignore the screen?
No. La miraba constantemente.	No. He looked at it constantly.
Decidió activar el modo silencioso durante veinte minutos.	He decided to turn on silent mode for twenty minutes.
¿Activó el modo silencioso durante veinte horas?	Did he turn on silent mode for twenty hours?
No. Durante veinte minutos.	No. For twenty minutes.
Preparó una lección antes de empezar.	He prepared a lesson before starting.
¿Qué preparó?	What did he prepare?
Una lección de español.	A Spanish lesson.
Por primera vez terminó el audio sin interrupciones.	For the first time, he finished the audio without interruptions.
¿Terminó el audio con cien interrupciones?	Did he finish the audio with one hundred interruptions?
No. Lo terminó sin interrupciones.	No. He finished it without interruptions.

IDEA CLAVE

Reducir una distracción concreta puede ser más eficaz que intentar conseguir una motivación perfecta.

Perfecto, hasta aquí esta mini-historia. Vuelve a escucharla y responde cada vez con más rapidez.

Gracias por escuchar. Nada más por hoy. ¡Nos escuchamos en el próximo episodio!

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
distracción Algo que desvía la atención. Ejemplo: Las notificaciones eran una distracción.	distraction Something that diverts attention. Example: Notifications were a distraction.
notificación Aviso que aparece en un dispositivo. Ejemplo: Recibió una notificación en el móvil.	notification An alert appearing on a device. Example: He received a notification on his phone.
fragmentar Dividir algo en partes pequeñas. Ejemplo: Los mensajes fragmentaban su atención.	to fragment To divide something into small parts. Example: Messages fragmented his attention.
reservar tiempo Separar un periodo para una actividad. Ejemplo: Reservó veinte minutos para escuchar.	to set aside time To keep a period for an activity. Example: He set aside twenty minutes to listen.
con antelación Antes del momento previsto. Ejemplo: Preparó el audio con antelación.	in advance Before the planned time. Example: He prepared the audio in advance.

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