

EPISODIO 351

Propósitos de año nuevo 2

EN ESTE EPISODIO

- Explorarás el tema «Propósitos de año nuevo 2».
- Practicarás tu fluidez con una mini-historia de preguntas y respuestas.

¡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
¡Vaya! El tiempo vuela, como solemos decir. O también puedes decir que el tiempo pasa muy rápido. Me gustaría tener un mando a distancia, como el de la película Click, con el actor Adam Sandler. Con ese mando podría acelerar o enlentecer el tiempo.	Wow! Time flies, as we often say. You can also say that time goes by very quickly. I'd like to have a remote control like the one in the film Click, starring Adam Sandler. With that remote, I could speed time up or slow it down.
Bueno, empezamos el año. Y como es habitual, es el momento de los propósitos de año nuevo (en inglés New Year's resolutions). Se trata de los objetivos que te puedes proponer para el año que empieza. En un episodio anterior vimos los siguientes:	Well, a new year has begun. And, as usual, it's time for New Year's resolutions. These are the goals you can set for the year that is beginning. In an earlier episode, we looked at the following ones:
Perder peso o hacer dieta	Lose weight or go on a diet
Ir al gimnasio	Go to the gym
Dejar de fumar	Quit smoking
Leer más libros	Read more books
Aprender un idioma.	Learn a language.
Ahorrar dinero	Save money
Viajar	Travel
Estos son clásicos. Todos queremos, por ejemplo, perder peso :) Yo incluido. Pero hoy vamos a ver otros propósitos también interesantes.	These are classics. We all want to lose weight, for example :) Me included. But today we're going to look at some other interesting resolutions as well.
Dedicar tiempo a aficiones.	Spend time on hobbies.

ESPAÑOL	ENGLISH
Todos queremos dedicar más tiempo a alguna actividad que nos gusta. Así que este año, no más excusas. Aprenderás a tocar ese viejo ukelele que compraste en un arranque de pasión hawaiana. O quizás sea el momento de mostrar tus habilidades de mago que siempre dijiste que tenías. Que no se diga que tu única habilidad mágica es hacer desaparecer las galletas.	We all want to devote more time to an activity we enjoy. So this year, no more excuses. You'll learn to play that old ukulele you bought during a burst of Hawaiian enthusiasm. Or perhaps it's time to show off the magic skills you always claimed to have. Let no one say that your only magical skill is making cookies disappear.
Mejorar las relaciones personales.	Improve personal relationships.
"Nunca tenemos tiempo para nosotros", nos decimos. Y por supuesto, menos aún para los demás. ¿Recuerdas a ese compañero de clase con el que decías que te reunirías "la semana que viene"? Sí, ese al que no has visto desde el siglo pasado. Un buen propósito de año nuevo puede ser retomar viejas relaciones personales. ¡Buena suerte!	"We never have time for ourselves," we tell ourselves. And, of course, even less time for other people. Do you remember that classmate you said you would meet "next week"? Yes, the one you haven't seen since the last century. A good New Year's resolution could be to reconnect with people from your past. Good luck!
Desarrollo profesional.	Professional development.
Es posible que en el ámbito profesional estés estancado. Eso quiere decir que no progresas. Ya va siendo hora de tomar la iniciativa y ser valiente. Tal vez este sea el año en que finalmente lanzas esa línea de ropa para gatos que has soñado, o ese blog de críticas culinarias que consiste principalmente en valorar diferentes tipos de pizza. ¡El cielo es el límite! Bueno, y tu tolerancia al queso.	You may feel stuck in your professional life. That means you aren't making progress. It's about time to take the initiative and be brave. Perhaps this is the year when you finally launch that line of clothing for cats you've dreamed about, or that food-review blog that mainly consists of rating different kinds of pizza. The sky's the limit! Well, that and your tolerance for cheese.
Voluntariado y acciones solidarias.	Volunteering and charitable activities.
Hay muchas personas que hacen cosas que están muy bien para los demás. Esto lo hacen en su tiempo libre y se llama "voluntariado". No solamente hace sentirte bien y útil, sino que puedes ayudar a mucha gente. Por ejemplo, podrías pasar tiempo con personas mayores para que no se sientan tan solas. O, para ser innovador, podrías probar con un intercambio cultural de gnomos de jardín o conciertos de flauta para tus plantas.	Many people do wonderful things for others. They do this in their free time, and it is called volunteering. It not only makes you feel good and useful, but also lets you help many people. For example, you could spend time with older people so that they don't feel so lonely. Or, to be innovative, you could try a cultural exchange for garden gnomes or give flute concerts for your plants.
Reducir el estrés.	Reduce stress.
¿Qué te parece conseguir estar más tranquilo este año? Tal vez simplemente tenemos que tener otra actitud y tomarnos las cosas con un poco más de calma, aunque es difícil. Aquí una idea loca: si tu trabajo te estresa, realiza actividades más estresantes durante tu tiempo libre para que tu trabajo sea, en comparación, relajante. Por ejemplo, desactivador de bombas o intentar ser el primer comprador durante las rebajas de enero (January sales en inglés).	How about becoming calmer this year? Perhaps we simply need a different attitude and to take things a little more easily, although that is difficult. Here's a crazy idea: if your job stresses you out, do even more stressful activities in your free time so that, by comparison, your job feels relaxing. For example, defusing bombs or trying to be the first shopper through the doors during the January sales.
Ahora más en serio, leí una vez que un porcentaje muy alto de propósitos de año nuevo se incumplen antes de un mes. Aquí te dejo algunos consejos que creo que funcionan:	More seriously now, I once read that a very high percentage of New Year's resolutions are broken within a month. Here are a few tips that I believe work:

ESPAÑOL	ENGLISH
Es mejor tener objetivos humildes, no demasiado ambiciosos.	It's better to set modest goals that aren't too ambitious.
Los objetivos, si son mensuales o trimestrales, mejor.	Monthly or quarterly goals are better.
Escribe los objetivos en una hoja de papel que puedas ver.	Write your goals on a sheet of paper that you can see.
Sé preciso en lo que quieres conseguir.	Be precise about what you want to achieve.
¿Qué te parece? ¿Tienes nuevas ideas para tus propósitos de año nuevo?	What do you think? Do you have any new ideas for your New Year's resolutions?

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
Faustino era conocido por sus propósitos de año nuevo absurdamente ambiciosos.	Faustino was known for his absurdly ambitious New Year's resolutions.
¿Era conocido Faustino por tener propósitos de año nuevo humildes?	Was Faustino known for having modest New Year's resolutions?
No. No era conocido por eso. Era conocido por tener propósitos de año nuevo absurdamente ambiciosos.	No. He wasn't known for that. He was known for having absurdly ambitious New Year's resolutions.
¿Cómo eran sus propósitos?	What were his resolutions like?
Absurdamente ambiciosos. Así eran sus propósitos de año nuevo.	Absurdly ambitious. That's what his New Year's resolutions were like.
¿Los propósitos de quién?	Whose resolutions?
De Faustino, el protagonista de esta historia.	Faustino's, the main character in this story.

ESPAÑOL	ENGLISH
Un año, Faustino se propuso aprender 12 idiomas, pero apenas logró pedir un café en italiano.	One year, Faustino decided to learn twelve languages, but he barely managed to order a coffee in Italian.
¿Se propuso Faustino aprender los nombres de los doce meses del año?	Did Faustino decide to learn the names of the twelve months of the year?
No, no. De los doce meses del año no. Se propuso aprender doce idiomas.	No, no. Not the twelve months of the year. He decided to learn twelve languages.
¿Logró aprender tantos idiomas?	Did he manage to learn that many languages?
No, no lo logró. Apenas logró pedir un café en italiano.	No, he didn't. He barely managed to order a coffee in Italian.
¿Logró aprender 11 idiomas?	Did he manage to learn eleven languages?
No, no. Ni 11, ni 10, ni 9... ni 1. Apenas logró pedir un café en italiano, y no parece tan difícil: "Un caffè, per favore".	No, no. Not eleven, not ten, not nine... not even one. He barely managed to order a coffee in Italian, and that doesn't seem so difficult: "Un caffè, per favore."
Otro año, Faustino se propuso correr 50 maratones, pero terminó exhausto solo con comprar las zapatillas deportivas.	Another year, Faustino decided to run fifty marathons, but he became exhausted just from buying the running shoes.
¿Cuántos maratones se propuso correr Faustino?	How many marathons did Faustino decide to run?
50. Cincuenta maratones. Increíble.	Fifty. Fifty marathons. Incredible.
¿Terminó él exhausto de correr todos esos maratones?	Did he become exhausted from running all those marathons?
No, él no terminó exhausto por correr. Faustino terminó exhausto solo con comprar las zapatillas deportivas.	No, he didn't become exhausted from running. Faustino became exhausted just from buying the running shoes.
¿Crees que consiguió este propósito?	Do you think he achieved this resolution?
¡No! ¡No corrió ni un maratón! Fue un fracaso.	No! He didn't run even one marathon! It was a failure.
Este último año, Faustino se propuso algo diferente: no tener objetivos absurdamente ambiciosos.	This past year, Faustino decided to do something different: not to set absurdly ambitious goals.
¿Se propuso Faustino lo mismo que los años anteriores?	Did Faustino decide to do the same thing as in previous years?
No, él no se propuso lo mismo. Se propuso algo diferente.	No, he didn't decide to do the same thing. He decided to do something different.
¿Se propuso él no tener objetivos humildes?	Did he decide not to have modest goals?
No, no. Eso no fue lo que se propuso. Él se propuso no tener objetivos absurdamente ambiciosos. Es decir, cambiar la estrategia.	No, no. That wasn't what he decided. He decided not to have absurdly ambitious goals. In other words, he changed his strategy.
¿Cuándo fue esto? ¿Hace dos años?	When was this? Two years ago?
No, no hace dos años. Fue este último año. Un cambio de estrategia significativo.	No, not two years ago. It was this past year. A significant change of strategy.

ESPAÑOL	ENGLISH
Por primera vez en su vida, Faustino cumplió con su propósito de año nuevo y disfrutó de pequeños logros.	For the first time in his life, Faustino kept his New Year's resolution and enjoyed small achievements.
¿Cumplió Faustino su propósito de año nuevo?	Did Faustino keep his New Year's resolution?
Sí, lo cumplió. Cumplió con su objetivo de año nuevo.	Yes, he did. He kept his New Year's resolution.
¿Quién cumplió con su propósito?	Who kept his resolution?
Faustino, nuestro amigo. Él cumplió con su propósito.	Faustino, our friend. He kept his resolution.
¿Fue la primera vez o hubo más veces?	Was it the first time, or had it happened before?
No, no hubo más veces. Fue la primera vez.	No, it hadn't happened before. It was the first time.
¿Disfrutó Faustino de haber completado su objetivo de aprender 12 idiomas y poder pedir café en suajili, chino cantonés y Tártaro?	Did Faustino enjoy having completed his goal of learning twelve languages and being able to order coffee in Swahili, Cantonese Chinese, and Tatar?

IDEA CLAVE

Responde con frases cortas y naturales. Repite hasta poder hacerlo sin traducir mentalmente.

Escucha de nuevo esta lección y repite en voz alta las partes que te resulten más útiles.

La repetición te ayudará a interiorizar el vocabulario y las estructuras de forma natural.

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 de año nuevo Objetivo personal que una persona decide cumplir al comenzar un nuevo año. Ejemplo: Por primera vez en su vida, Faustino cumplió con su propósito de año nuevo y disfrutó de pequeños logros.	New Year's resolution A personal goal that someone decides to achieve at the beginning of a new year. Example: For the first time in his life, Faustino kept his New Year's resolution and enjoyed small achievements.
perder peso Reducir el peso corporal, normalmente mediante cambios de alimentación o actividad física. Ejemplo: Estos son clásicos. Todos queremos, por ejemplo, perder peso :) Yo incluido. Pero hoy vamos a ver otros propósitos también interesantes.	lose weight To reduce body weight, usually through changes in diet or physical activity. Example: These are classics. We all want to lose weight, for example :) Me included. But today we're going to look at some other interesting resolutions as well.

ESPAÑOL	ENGLISH
hacer dieta Seguir un plan de alimentación con un objetivo concreto. Ejemplo: Perder peso o hacer dieta	go on a diet To follow an eating plan for a particular purpose. Example: Lose weight or go on a diet
ahorrar dinero Reservar una parte del dinero en vez de gastarlo. Ejemplo: Ahorrar dinero	save money To keep part of one's money instead of spending it. Example: Save money
dedicar tiempo a las aficiones Reservar tiempo para actividades que se hacen por placer. Ejemplo: Dedicar tiempo a aficiones.	spend time on hobbies To set aside time for activities done for enjoyment. Example: Spend time on hobbies.
cumplir un propósito Hacer finalmente aquello que uno se había propuesto. Ejemplo: Faustino, nuestro amigo. Él cumplió con su propósito.	keep a resolution To successfully do what one had resolved to do. Example: Faustino, our friend. He kept his resolution.

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