

EPISODIO 364

El Minimalismo

EN ESTE EPISODIO

- Explorarás el tema «El Minimalismo».
- 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
Con mi podcast, te ayudo a desarrollar tu fluidez en español y también a aprender vocabulario y expresiones. Por favor comparte este podcast, ya que me ayudas mucho.	With my podcast, I help you develop your Spanish fluency and learn vocabulary and expressions. Please share this podcast, because it helps me a great deal.
Muy bien. En un episodio anterior, vimos el síndrome de Diógenes, ese fenómeno caracterizado por la acumulación excesiva de objetos. Hoy, te invito a dar un giro de 180 grados para hablar prácticamente de lo opuesto: el minimalismo.	Very good. In an earlier episode, we looked at Diogenes syndrome, the phenomenon characterised by the excessive accumulation of objects. Today I invite you to make a 180-degree turn and talk about practically the opposite: minimalism.
Hoy voy a hacer un episodio minimalista.	Today I'm going to make a minimalist episode.
...	...
Muy bien. Hasta aquí este episodio minimalista. Eso es todo por hoy. Nos vemos la semana que viene...	Very good. That concludes this minimalist episode. That is all for today. I'll see you next week...
¡Nooooo! ¡Es broma! :) Esto sí que sería un episodio superminimalista. Pero hoy quiero hablar del minimalismo, que es diferente :)	Nooooo! I'm joking! :) That really would be a super-minimalist episode. But today I want to talk about minimalism, which is different :)
Hace unos años, este estilo de vida se convirtió en una especie de moda en España.	A few years ago, this lifestyle became something of a fashion in Spain.
La idea del minimalismo es la de solo vivir con lo esencial. Suena una buena idea, ¿verdad? Bueno... Te advierto, a veces intentar vivir de forma minimalista puede ser más estresante que dejarse llevar por un poco de desorden. Al final, lo que cuenta es encontrar un término medio que nos haga sentir bien.	The idea of minimalism is to live with only the essentials. It sounds like a good idea, doesn't it? Well... I should warn you that sometimes trying to live minimally can be more stressful than accepting a little disorder. In the end, what matters is finding a middle ground that makes us feel good.

ESPAÑOL	ENGLISH
Aquí te expongo algunos principios del minimalismo:	Here are some principles of minimalism:
Simplicidad: Disfrutar de lo sencillo y lo necesario.	Simplicity: enjoying what is simple and necessary.
Utilidad: Tener solo cosas que usas y que son útiles.	Usefulness: owning only things that you use and that are useful.
Calidad: Preferir menos cosas, pero de mejor calidad.	Quality: preferring fewer things, but of better quality.
Consciencia: Pensar y elegir lo que realmente importa.	Awareness: thinking about and choosing what truly matters.
Orden: Un espacio limpio y organizado ayuda a pensar y vivir mejor.	Order: a clean, organised space helps you think and live better.
Paz: Buscar tranquilidad en el entorno.	Peace: seeking calm in your surroundings.
Autonomía: Vivir con lo esencial y cuidar tus recursos.	Independence: living with the essentials and looking after your resources.
Experiencias: Valorar más los momentos y las amistades que las posesiones materiales.	Experiences: valuing moments and friendships more than material possessions.
Todo esto está muy bien, teóricamente, claro. A la práctica, la cosa es más complicada.	All of this sounds very good in theory, of course. In practice, things are more complicated.
Es posible que conozcas a una gurú del minimalismo: Marie Kondo. Es japonesa y fue bastante popular en España hace unos pocos años.	You may know a guru of minimalism: Marie Kondo. She is Japanese and was quite popular in Spain a few years ago.
Marie enseñó a muchos a preguntar si cada objeto de tu casa "despierta alegría". Así que mucha gente siguió sus consejos y vació sus casas.	Marie taught many people to ask whether each object in their home "sparks joy." So many people followed her advice and emptied their homes.
Sin embargo, ella misma ha admitido recientemente que, con la llegada de sus tres hijos, ya no puede ser tan estricta. Si Marie Kondo ha encontrado su término medio, entonces tú también puedes permitirte no ser perfecto.	However, she herself recently admitted that since having three children, she can no longer be so strict. If Marie Kondo has found her middle ground, then you too can allow yourself not to be perfect.
Confieso que hace un tiempo, inspirado por todas estas ideas del minimalismo, intenté aplicar estos principios para vivir de forma un poco más minimalista. En mi cabeza el plan era perfecto. El problema fue la ejecución, claro. Si te soy sincero, esto duró dos días :)	I confess that some time ago, inspired by all these ideas about minimalism, I tried to apply the principles and live a little more minimally. In my head, the plan was perfect. The problem, of course, was putting it into practice. To be honest, it lasted two days :)
Al final, intento ser práctico: No guardar más objetos de los necesarios, y si hay un poco de desorden, tampoco es el fin del mundo.	In the end, I try to be practical: I don't keep more objects than necessary, and if there is a little disorder, it isn't the end of the world either.
Así que, creo que no se trata de convertir tu espacio en un templo del orden, sino de crear un hogar que te permita respirar y también vivir, aunque tengas los zapatos en un sitio que no corresponde.	So I don't think it is about turning your space into a temple of order. It is about creating a home where you can breathe and also live, even if your shoes are not exactly where they belong.
¿Y tú? ¿Qué opinas del minimalismo? Es simplemente una moda o... ¿Es algo necesario?	And you? What do you think about minimalism? Is it simply a fashion, or is it something necessary?

ESPAÑOL	ENGLISH
Puedes comentar en la sección de comentarios.	You can leave a comment in the comments section.

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
Leo y Gracita eran una feliz pareja casada, pero tenían un problema.	Leo and Gracita were a happily married couple, but they had a problem.
¿Eran Leo y Gracita solo amigos?	Were Leo and Gracita merely friends?
No, no eran solo amigos. Eran una feliz pareja casada, pero tenían un problema.	No, they weren't merely friends. They were a happily married couple, but they had a problem.
¿Qué tenían Leo y Gracita?	What did Leo and Gracita have?
Un problema. A pesar de ser una pareja feliz, tenían un problema.	A problem. Despite being a happy couple, they had a problem.
A Leo le encantaba acumular todo tipo de cosas en casa.	Leo loved accumulating all kinds of things at home.
¿Le encantaba a Leo tener la casa vacía?	Did Leo love having an empty house?
No. A Leo no le encantaba eso. Le encantaba acumular todo tipo de cosas en casa, no tenerla vacía.	No. Leo didn't love that. He loved accumulating all kinds of things at home, not keeping it empty.
¿Qué le encantaba hacer a Leo en casa?	What did Leo love doing at home?
Le encantaba acumular cosas. Acumular todo tipo de cosas en la casa.	He loved accumulating things—all kinds of things in the house.
¿Le encantaba eso a Leo o a Gracita?	Did Leo or Gracita love doing that?
A Leo. A Leo le encantaba eso.	Leo. Leo loved doing that.

ESPAÑOL	ENGLISH
Gracita era minimalista y le gustaba la casa muy vacía, sin objetos.	Gracita was a minimalist and liked the house to be very empty, without objects.
¿Era Gracita coleccionista?	Was Gracita a collector?
No, Gracita no era coleccionista. Era minimalista y le gustaba la casa muy vacía, sin objetos.	No, Gracita wasn't a collector. She was a minimalist and liked the house to be very empty, without objects.
¿Le gustaba a Gracita la casa vacía o llena?	Did Gracita like the house empty or full?
Vacía. Le gustaba vacía. Ella era minimalista y por eso le gustaba así, sin objetos.	Empty. She liked it empty. She was a minimalist, and that is why she liked it that way, without objects.
¿Cómo le gustaba la casa a Gracita?	How did Gracita like the house?
Le gustaba la casa muy vacía, sin objetos.	She liked the house very empty, without objects.
Leo y Gracita tenían dividida la casa en dos: una parte llena de cosas y otra totalmente vacía.	Leo and Gracita had divided the house into two parts: one full of things and the other completely empty.
¿Cómo estaba dividida la casa de Leo y Gracita?	How was Leo and Gracita's house divided?
Estaba dividida en dos. Una parte llena de cosas y otra totalmente vacía.	It was divided in two. One part was full of things, and the other was completely empty.
¿Había una parte de la casa llena de agua?	Was one part of the house full of water?
No, no estaba llena de agua. Una parte estaba llena de cosas y la otra vacía. Lo que sí estaba llena de agua es la piscina, pero esto no forma parte de la historia.	No, it wasn't full of water. One part was full of things, and the other was empty. The swimming pool was full of water, but that is not part of the story.
Un día Leo dijo: "Quizás podría deshacerme de algún objeto".	One day, Leo said, "Perhaps I could get rid of one object."
¿Dijo Leo que se deshacería de todos sus objetos?	Did Leo say that he would get rid of all his objects?
No, no dijo eso. Él dijo que quizás, podría deshacerse de un objeto.	No, he didn't say that. He said that perhaps he could get rid of one object.
¿Quería Leo deshacerse de su mujer?	Did Leo want to get rid of his wife?
No, no. Leo no quería deshacerse de su mujer. Ellos eran una pareja feliz.	No, no. Leo didn't want to get rid of his wife. They were a happy couple.
¿Quería Leo comprar más objetos?	Did Leo want to buy more objects?
No. Leo consideraba la posibilidad de deshacerse de algún objeto.	No. Leo was considering the possibility of getting rid of one object.
Gracita respondió: "Quizás podría tener algún objeto más".	Gracita replied, "Perhaps I could have one more object."
¿Quería Gracita deshacerse de más objetos?	Did Gracita want to get rid of more objects?
No. Al contrario, Gracita respondió que quizás podría tener algún objeto más.	No. Quite the opposite. Gracita replied that perhaps she could have one more object.
¿Estaba Gracita contenta con tener la casa vacía?	Was Gracita happy to have an empty house?

ESPAÑOL	ENGLISH
Sí, pero parece que estaba pensando en suavizar su posición, al igual que Leo. Estaba siendo más flexible.	Yes, but it seems that she was thinking about softening her position, just like Leo. She was becoming more flexible.
Entre risas, Leo y Gracita acordaron ceder en sus posiciones.	Laughing, Leo and Gracita agreed to compromise.
¿Acordaron Leo y Gracita pelear por sus diferencias?	Did Leo and Gracita agree to fight over their differences?
No, no acordaron pelear. Acordaron ceder en sus posiciones, entre sonrisas.	No, they didn't agree to fight. They agreed to compromise, with smiles on their faces.
¿Acordaron eso entre llantos?	Did they agree to that while crying?
No, no acordaron eso entre llantos. Lo acordaron entre risas.	No, they didn't agree to it while crying. They agreed while laughing.
¿Pelaban cebollas y por eso reían y lloraban?	Were they peeling onions, and was that why they were laughing and crying?
Nooo. ¡Es muy claro! Entre sonrisas ellos acordaron ceder en sus posiciones. Nada de cebollas... Ni piscinas.	Noooo. It is very clear! Smiling, they agreed to compromise. No onions... and no swimming pools.
Ahora viven en una casa que no está vacía, pero tampoco está llena de objetos.	They now live in a house that is not empty but is not full of objects either.
¿Viven ahora en una casa completamente llena de cebollas?	Do they now live in a house completely full of onions?
No. ¡Imposible! Ahora viven en una casa que no está vacía, pero tampoco está llena de objetos.	No. Impossible! They now live in a house that is not empty but is not full of objects either.
¿Cómo es la casa en la que viven ahora? ¿Cómo lo dirías en tus propias palabras?	What is the house they live in now like? How would you describe it in your own words?
Es una casa equilibrada, no está ni vacía ni llena de objetos. Es más práctica.	It is a balanced house. It is neither empty nor full of objects. It is more practical.

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
minimalismo Enfoque que busca vivir con menos cosas y dar prioridad a lo esencial. Ejemplo: Aquí te expongo algunos principios del minimalismo:	minimalism An approach that seeks to live with fewer possessions and prioritise what is essential. Example: Here are some principles of minimalism:
simplicidad Cualidad de algo que no tiene elementos innecesarios o complicados. Ejemplo: Simplicidad: Disfrutar de lo sencillo y lo necesario.	simplicity The quality of having no unnecessary or complicated elements. Example: Simplicity: enjoying what is simple and necessary.
utilidad Capacidad de una cosa para servir a un propósito práctico. Ejemplo: Utilidad: Tener solo cosas que usas y que son útiles.	usefulness The ability of something to serve a practical purpose. Example: Usefulness: owning only things that you use and that are useful.
calidad Grado de excelencia, resistencia o buen funcionamiento de algo. Ejemplo: Calidad: Preferir menos cosas, pero de mejor calidad.	quality The degree of excellence, durability, or good performance of something. Example: Quality: preferring fewer things, but of better quality.
consumo consciente Forma de comprar teniendo en cuenta la necesidad y el impacto de cada elección. Ejemplo: En el episodio aparece la palabra o expresión «consumo consciente».	conscious consumption A way of buying that considers the need and impact of each choice. Example: The word or expression “conscious consumption” appears in the episode.
deshacerse de lo innecesario Eliminar o regalar aquello que ya no se necesita. Ejemplo: No. Leo consideraba la posibilidad de deshacerse de algún objeto.	remove unnecessary things To discard or give away things that are no longer needed. Example: No. Leo was considering the possibility of getting rid of one object.

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