

EPISODIO 395

Compromisos y resultados

EN ESTE EPISODIO

- Explorarás el tema «Compromisos y resultados».
- 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
Muy bien, vamos con el episodio de la semana.	All right, let's move on to this week's episode.
Seguro que has escuchado muchas veces el consejo de que hay que tener objetivos en la vida. A menudo, estos objetivos se describen como resultados. Por ejemplo: "Al final de año quiero hablar español fluidamente", o "aprenderé 1000 nuevas palabras". Aunque no está mal, a veces nos fijamos demasiado en lo que queremos conseguir, pero no en cómo hacerlo.	I am sure you have often heard the advice that you should have goals in life. These goals are frequently described as results. For example: 'By the end of the year, I want to speak Spanish fluently,' or 'I will learn 1,000 new words.' Although there is nothing wrong with this, we sometimes focus too much on what we want to achieve and not enough on how to do it.
Hay una manera diferente, y digamos, menos glamurosa de abordar este tema. Se trata de tener compromisos con nosotros mismos. Un compromiso es algo que decides hacer de forma rutinaria, a menudo, cada día. Por ejemplo, supongamos que quieres hablar español fluidamente. Muy bien. Ese es el resultado que quieres. El compromiso es algo que aceptas hacer. En este caso sería, por ejemplo, escuchar 30 minutos de este podcast cada día.	There is a different—and, let us say, less glamorous—way to approach this subject. It involves making commitments to ourselves. A commitment is something you decide to do routinely, often every day. For example, suppose you want to speak Spanish fluently. Very good. That is the result you want. The commitment is something you agree to do. In this case, it might be listening to this podcast for thirty minutes every day.
Fíjate el cambio psicológico aquí. Ya no te centras en el resultado de tu esfuerzo, sino en hacer pequeños pasos. Es algo que es fácil de examinar si lo estás haciendo bien. La motivación, o la energía se centra en completar un pequeño paso. En el ejemplo, se trata de escuchar 30 minutos cada día. ¿Te preocupas de si estás alcanzando el resultado? No. Simplemente te centras en realizar ese paso.	Notice the psychological change here. You no longer focus on the result of your effort, but on taking small steps. It is easy to check whether you are doing this properly. Your motivation, or energy, is directed towards completing one small step. In the example, that means listening for thirty minutes each day. Do you worry about whether you are achieving the result? No. You simply concentrate on taking that step.

ESPAÑOL	ENGLISH
En mi opinión, esto puede funcionar mejor para muchas personas porque los compromisos crean hábitos, y como sabes, los hábitos son la clave para ser consistente. Imagínate esto: escuchar español diariamente es como regar una planta. No ves el cambio de un día para otro, pero poco a poco, crece. Tu cerebro funciona igual con el idioma, aunque, claro, sin las hojas verdes.	In my opinion, this can work better for many people because commitments create habits, and, as you know, habits are the key to consistency. Imagine this: listening to Spanish every day is like watering a plant. You do not see a change from one day to the next, but little by little it grows. Your brain works in the same way with language—although, of course, without the green leaves.
Ahora, pensemos en otros ejemplos no basados en aprender español. Imagínate que quieres perder peso. Primero, puedes decidir el resultado que quieres: "Quiero perder 5 kilos en seis meses", pero a continuación, estableces el compromiso contigo mismo: "Voy a caminar una hora al día". Así, tu foco mental ya no se sitúa en el resultado en sí, sino en caminar esos 60 minutos diarios. Es manejable, menos estresante y, lo mejor de todo, está enfocado en lo que puedes controlar.	Now let us think about other examples that are not based on learning Spanish. Imagine that you want to lose weight. First, you can decide on the result you want: 'I want to lose five kilos in six months.' Then you make a commitment to yourself: 'I am going to walk for one hour a day.' Your mental focus is no longer on the result itself, but on walking for those sixty minutes every day. It is manageable, less stressful and, best of all, focused on something you can control.
Evidentemente, puedes echar un vistazo al resultado que quieres conseguir de vez en cuando, pero la energía la empleas en caminar todos los días una hora.	Of course, you can look at the result you want to achieve from time to time, but you devote your energy to walking for one hour every day.
La clave, en mi opinión, es comprometerte a hacer pequeñas acciones diarias que acumuladas, pueden llegar a producir un resultado substancial. Además, también te permite ver cómo encaja esto en tu planificación diaria.	The key, in my opinion, is to commit yourself to small daily actions which, when accumulated, can produce a substantial result. It also allows you to see how the action fits into your daily schedule.
Además, como ya mencioné antes, el compromiso lo haces contigo mismo. Es decir, es algo que te prometes a ti mismo. Si quieres ser solemne, puedes escribir en un papel a qué te comprometes y firmarlo. Es como un contrato contigo mismo. Parece una tontería, pero poner por escrito cualquier compromiso, aunque sea contigo mismo, tiene un efecto psicológico importante.	Furthermore, as I mentioned earlier, the commitment is one you make to yourself. In other words, it is something you promise yourself. If you want to be solemn about it, you can write down what you are committing to and sign it. It is like a contract with yourself. It may sound silly, but putting any commitment in writing—even one made to yourself—has an important psychological effect.
Ah, y por cierto, se trata de crear un hábito, de que sea parte del día a día. Esto quiere decir que si un día no lo haces no pasa nada, porque el hábito está formado, es fácil volver a la rutina.	And, by the way, the aim is to create a habit and make it part of everyday life. This means that if you miss one day, nothing terrible happens, because the habit has already been formed and it is easy to return to the routine.
Déjame hacerte una pregunta: ¿Estás demasiado enfocado en los grandes resultados? Si es así, tengo un reto para ti. Durante esta semana, comprométete con algo pequeño: escucha un pódcast, lee un artículo corto o practica en voz alta las palabras que ya conoces. Pruébalo, y si quieres me cuentas.	Let me ask you a question: are you too focused on big results? If so, I have a challenge for you. This week, commit yourself to something small: listen to a podcast, read a short article, or practise aloud the words you already know. Try it, and you can tell me how it goes if you like.

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
A Lucía siempre le pasaba lo mismo: se enfocaba en grandes objetivos, pero nunca pasaba a la acción.	The same thing always happened to Lucía: she focused on big goals, but she never took action.
¿Cómo se llama la persona de la historia?	What is the name of the person in the story?
Lucía, la persona de la historia se llama Lucía.	Lucía. The person in the story is called Lucía.
¿En qué se enfocaba Lucía?	What did Lucía focus on?
En grandes objetivos. Ella se enfocaba en grandes objetivos.	Big goals. She focused on big goals.
¿Pasaba a la acción, Lucía?	Did Lucía take action?
No, ella no pasaba a la acción. No hacía nada.	No, she did not take action. She did nothing.
¿Qué hacía Lucía después de enfocarse en grandes objetivos?	What did Lucía do after focusing on big goals?
Nada. No hacía nada. Nunca pasaba a la acción.	Nothing. She did nothing. She never took action.
Un día, Lucía escuchó en la radio el consejo de "todo gran objetivo se logra paso a paso".	One day, Lucía heard this advice on the radio: 'Every big goal is achieved step by step.'
¿Escuchó Lucía que todo paso se logra objetivo a objetivo?	Did Lucía hear that every step is achieved goal by goal?
No, Lucía no escuchó ese consejo. Ella escuchó que todo gran objetivo se logra paso a paso.	No, Lucía did not hear that advice. She heard that every big goal is achieved step by step.
¿Qué escuchó Lucía un día en la radio?	What did Lucía hear on the radio one day?
Que todo gran objetivo se logra paso a paso.	That every big goal is achieved step by step.
¿Dónde escuchó Lucía ese consejo?	Where did Lucía hear that advice?
En la radio. Un día, ella lo escuchó en la radio.	On the radio. One day, she heard it on the radio.
¿Cuándo escuchó eso Lucía?	When did Lucía hear it?

ESPAÑOL	ENGLISH
Un día. No sabemos qué día. La historia solo nos dice que Lucía escuchó ese consejo un día.	One day. We do not know which day. The story only tells us that Lucía heard the advice one day.
Lucía decidió aplicar ese consejo para entrenarse y correr un maratón.	Lucía decided to apply that advice to train for and run a marathon.
¿Qué decidió hacer Lucía? ¿Aplicar ese consejo para...?	What did Lucía decide to do? Apply that advice to...?
...entrenarse y correr un maratón. Ella decidió aplicar este consejo para entrenarse y correr un maratón.	...train for and run a marathon. She decided to apply the advice to train for and run a marathon.
¿Para qué decidió entrenarse Lucía?	What did Lucía decide to train for?
Para correr un maratón. Ella decidió entrenarse para correr un maratón.	To run a marathon. She decided to train to run a marathon.
¿Correr o andar un maratón?	Run or walk a marathon?
Correr un maratón. Andar sería mucho más lento.	Run a marathon. Walking would be much slower.
Cada día Lucía se ponía ropa de entrenamiento y daba un solo paso.	Every day, Lucía put on her training clothes and took just one step.
¿Se ponía Lucía un vestido de flamenco para entrenar?	Did Lucía put on a flamenco dress to train?
No, no, por supuesto que no. ¡Qué idea tan absurda! Ella se ponía ropa de entrenamiento y daba un solo paso.	No, of course not. What an absurd idea! She put on her training clothes and took just one step.
¿Daba varios pasos?	Did she take several steps?
No. Solo daba un paso. Cada día ella daba un solo paso. Ese era su entrenamiento.	No. She took only one step. Every day, she took a single step. That was her training.
¿Cuántos pasos daba Lucía para entrenar cada día?	How many steps did Lucía take each day to train?
Un paso. Un solo paso. Nada más.	One step. Just one step. Nothing more.
Entonces, ¿consistía todo el entrenamiento diario de Lucía en dar un solo paso?	So did Lucía's entire daily training consist of taking a single step?
Sí. Así es. Ella se entrenaba así. Cada día un paso. Estaba aplicando el consejo de "todo gran objetivo se logra paso a paso".	Yes. That is right. That was how she trained. One step each day. She was applying the advice that 'every big goal is achieved step by step.'
Después de dos años de entrenamiento, llegó el gran día del maratón.	After two years of training, the big day of the marathon arrived.
¿Después de dos meses llegó el gran día?	Did the big day arrive after two months?
No, después de dos meses no. Después de dos años de entrenamiento.	No, not after two months. It arrived after two years of training.
¿Llegó el gran día de ir a comer paella?	Did the big day for going out to eat paella arrive?
No, no. Vamos a centrarnos. Nada de paella. Llegó el gran día del maratón.	No, no. Let us focus. No paella. The big day of the marathon arrived.
¿Entrenó Lucía dos años?	Did Lucía train for two years?

ESPAÑOL	ENGLISH
Sí, ella entrenó dos años.	Yes, she trained for two years.
Lucía comenzó a correr, pero a los 34 segundos cayó al suelo sin aire.	Lucía began to run, but after thirty-four seconds she collapsed to the ground, out of breath.
¿Empezó Lucía a correr o empezó a cantar sevillanas?	Did Lucía begin to run, or did she begin to sing sevillanas?
Empezó a correr. No empezó a cantar sevillanas. Empezó a correr.	She began to run. She did not begin to sing sevillanas. She began to run.
¿Cayó Lucía a los 33 segundos?	Did Lucía fall after thirty-three seconds?
No, no a los 33 segundos. Cayó al suelo a los 34 segundos.	No, not after thirty-three seconds. She fell to the ground after thirty-four seconds.
¿Dónde cayó? ¿A los brazos de su amado novio?	Where did she fall? Into the arms of her beloved boyfriend?
No, no. No cayó a los brazos de su amado novio. Cayó al suelo sin aire.	No, no. She did not fall into the arms of her beloved boyfriend. She fell to the ground, out of breath.
¿Cayó Lucía al suelo con aire o sin aire?	Did Lucía fall to the ground with breath or out of breath?
Sin aire. Ella cayó sin aire.	Out of breath. She fell down, out of breath.
Lucía se dio cuenta de que había tomado el consejo demasiado literalmente.	Lucía realised that she had taken the advice too literally.
¿Se dio cuenta Lucía de que había tomado el consejo demasiado literalmente?	Did Lucía realise that she had taken the advice too literally?
Sí, ella se dio cuenta de eso. Se dio cuenta de que había tomado el consejo demasiado literalmente.	Yes, she realised that. She realised that she had taken the advice too literally.
¿Qué había ella tomado demasiado literalmente?	What had she taken too literally?
El consejo. Ella había tomado el consejo demasiado literalmente.	The advice. She had taken the advice too literally.
¿Quién se dio cuenta de eso?	Who realised that?
Lucía. Lucía se dio cuenta de eso. Se dio cuenta de que había tomado el consejo demasiado literalmente.	Lucía. Lucía realised it. She realised that she had taken the advice too literally.

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
compromiso En este contexto, «compromiso» equivale a «commitment» en inglés. Ejemplo: En el episodio aparece la palabra o expresión «compromiso».	commitment In this context, the Spanish term “compromiso” corresponds to “commitment”. Example: The word or expression “commitment” appears in the episode.
resultado En este contexto, «resultado» equivale a «result» en inglés. Ejemplo: Evidentemente, puedes echar un vistazo al resultado que quieres conseguir de vez en cuando, pero la energía la empleas en caminar todos los días una hora.	result In this context, the Spanish term “resultado” corresponds to “result”. Example: Of course, you can look at the result you want to achieve from time to time, but you devote your energy to walking for one hour every day.
objetivo En este contexto, «objetivo» equivale a «goal» en inglés. Ejemplo: Que todo gran objetivo se logra paso a paso.	goal In this context, the Spanish term “objetivo” corresponds to “goal”. Example: That every big goal is achieved step by step.
hábito En este contexto, «hábito» equivale a «habit» en inglés. Ejemplo: Ah, y por cierto, se trata de crear un hábito, de que sea parte del día a día. Esto quiere decir que si un día no lo haces no pasa nada, porque el hábito está formado, es fácil volver a la rutina.	habit In this context, the Spanish term “hábito” corresponds to “habit”. Example: And, by the way, the aim is to create a habit and make it part of everyday life. This means that if you miss one day, nothing terrible happens, because the habit has already been formed and it is easy to return to the routine.
paso pequeño En este contexto, «paso pequeño» equivale a «small step» en inglés. Ejemplo: Un paso. Un solo paso. Nada más.	small step In this context, the Spanish term “paso pequeño” corresponds to “small step”. Example: One step. Just one step. Nothing more.
ser constante En este contexto, «ser constante» equivale a «be consistent» en inglés. Ejemplo: En el episodio aparece la palabra o expresión «ser constante».	be consistent In this context, the Spanish term “ser constante” corresponds to “be consistent”. Example: The word or expression “be consistent” appears in the episode.

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