EPISODIO 117

El poder del hábito.

—¿Ya han finalizado las vacaciones? ¡Pues voy a grabar el episodio!

¡Hola a todos! Soy Òscar, fundador de unlimitedspanish.com. Quiero ayudarte a **hablar** español fluidamente. ¡Hablar español es más fácil de lo que parece! Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio…

- Voy a reflexionar sobre cómo utilizar el poder del hábito para poder mejorar tu español.
- A continuación, un exclusivo punto de Vista.

Recuerda que puedes conseguir el texto de este episodio en www.unlimitedspanish.com

ESPAÑOL	ENGLISH
¡Bueno! Estoy otra vez de vuelta de las vacaciones. La verdad es que como siempre dicen, el tiempo vuela cuando te diviertes y descansas.	Well! I'm back from vacation again. The truth is that, as they always say, time flies when you're having fun and resting.
¿Qué tal tus vacaciones? Bueno, sí, estoy asumiendo que tú haces vacaciones en verano. Hoy en día, en la sociedad actual, todo es más complejo y flexible. Ahora mucha gente hace vacaciones en meses que no son de verano.	How was your vacation? Well, yes, I'm assuming that you take your vacation in summer. Nowadays, in today's society, everything is more complex and flexible. Now many people take vacations in months that aren't in summer.
Pero también es cierto que muchas personas se pasan todo el periodo vacacional durmiendo, comiendo y tomando el sol.	But it is also true that many people spend the whole vacation period sleeping, eating, and sunbathing.
Yo prometo que no he pasado todo el verano haciendo todo eso, pero de vez en cuando sí que he dormido más de la cuenta, he comido	I promise I haven't spent the whole summer doing all that, but from time to time I have slept more than I should, eaten too much, and

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

demasiado y he tomado el sol en la playa. Por esta razón estoy un poco más moreno de lo habitual.

sunbathed on the beach. For this reason I'm a little more tanned than usual.

Bueno, ¿pero sabes lo que es más importante? Volver fresco como una lechuga.

Well, but do you know what is more important? Coming back fresh as a lettuce.

Esta expresión de "fresco como una lechuga" significa estar descansado y con energía. Lechuga es lettuce en inglés ¿Es una expresión curiosa no?

This expression, "fresh as a lettuce," means to be rested and full of energy. "Lechuga" is lettuce in English. It's a curious expression, isn't it?

Por cierto, he mirado en mi lista de podcast y tengo un algunos episodios donde hablo del verano:

By the way, I looked at my podcast list and I have some episodes where I talk about summer:

- El episodio 18, sobre los veranos en España.

- Episode 18, about summers in Spain.

- El episodio 35, sobre el síndrome postvacacional.

- Episode 35, about post-vacation syndrome.

- O el más reciente: el episodio 114, donde hablo de la comida de verano.

- Or the most recent one: episode 114, where I talk about summer food.

Bien, como es el primer episodio de la temporada, me gustaría reflexionar sobre cómo te puedes beneficiar al crear hábitos que te ayuden con tu español.

Good, since this is the first episode of the season, I'd like to reflect on how you can benefit from creating habits that help you with your Spanish.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta, es que la fuerza de voluntad (willpower en inglés) no es tan importante como parece. De hecho, es bastante limitada.

The first thing we have to keep in mind is that willpower isn't as important as it seems. In fact, it is quite limited.

Es imposible hacer algo de forma consistente solo con la fuerza de voluntad. No estamos diseñados así. De hecho, somos criaturas de hábito, y esencialmente nuestra vida consiste en una suma de hábitos. Por ejemplo, piensa por un momento qué haces cuando te despiertas por la mañana. Quizás te cepillas los dientes, preparas un café y enciendes el móvil para ver qué pasa en las redes sociales.

It is impossible to do something consistently using willpower alone. We aren't designed that way. In fact, we are creatures of habit, and essentially our life consists of a sum of habits. For example, think for a moment about what you do when you wake up in the morning. Maybe you brush your teeth, make a coffee, and turn on your phone to see what's happening on social media.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Déjame que te ponga un ejemplo que ilustra perfectamente lo que estoy diciendo. Durante años he conducido mi coche por las calles cercanas de donde vivo. Me conozco las calles de memoría. Un día el ayuntamiento decidió cambiar el sentido de algunas de esas calles. Como tenía el hábito de conducir mi coche con los sentidos antiguos, los primeros días siempre me equivocaba e iba en sentido incorrecto. ¡Menos mal que no me vio ningún policía! A pesar de que yo sabía los cambios de forma consciente, la fuerza del hábito hacía que me equivocara.

Let me give you an example that perfectly illustrates what I'm saying. For years I have driven my car through the streets near where I live. I know the streets by heart. One day the city council decided to change the direction of some of those streets. Because I had the habit of driving my car according to the old directions, during the first few days I always made mistakes and went the wrong way. Good thing no police officer saw me! Even though I consciously knew about the changes, the force of habit made me make mistakes.

Déjame que te cuente ahora que hago para mantener y mejorar mi inglés a través de los hábitos: Yo tengo una perrita muy bonita que se llama Nona, que por cierto, es la protagonista de una de las historias de mis cursos. Como seguro que sabes, los perros necesitan salir de casa unas tres veces al día. Cuando preparo a Nona para salir, sin pensar, me pongo mis auriculares (earphones en inglés) y pulso play. Inmediatamente suena un audiolibro o un podcast en inglés. Si no me gusta lo que escucho, simplemente selecciono otro contenido.

Let me tell you now what I do to maintain and improve my English through habits: I have a very cute little dog named Nona, who, by the way, is the main character in one of the stories in my courses. As you surely know, dogs need to go outside about three times a day. When I get Nona ready to go out, without thinking, I put on my earphones and press play. An audiobook or a podcast in English immediately starts playing. If I don't like what I hear, I simply select different content.

Lo que es importante es que hago esta acción casi sin pensar, de forma automática. Si un día quiero escuchar música o simplemente no escuchar nada, por supuesto lo puedo hacer, pero ya forma parte de algo más consciente y pensado.

What is important is that I do this action almost without thinking, automatically. If one day I want to listen to music or simply not listen to anything, of course I can do that, but then it becomes something more conscious and deliberate.

Esto lo acostumbro a hacer también cuando conduzco el coche, ya que tengo conexión bluetooth y mi móvil se conecta de forma automática. Así voy acumulando horas de escucha.

I also tend to do this when I drive, since I have a Bluetooth connection and my phone connects automatically. That way I keep accumulating hours of listening.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Recientemente calculé el número total de horas que he escuchado inglés con este método. El resultado es de más de 2000 horas. ¿Te imaginas escuchar español durante 2000 horas? Bueno, quizás parezca mucho, pero es un objetivo a largo plazo que puedes conseguir con buenos hábitos.

Recently I calculated the total number of hours I have listened to English with this method. The result is more than 2,000 hours. Can you imagine listening to Spanish for 2,000 hours? Well, maybe it seems like a lot, but it is a long-term goal that you can achieve with good habits.

Hay muchos expertos que te pueden explicar con más profundidad que yo como se pueden crear hábitos. Yo te cuento lo que a mí me funciona.

There are many experts who can explain in greater depth than I can how habits can be created. I'm telling you what works for me.

Primero busco un desencadenante. Esto es un estímulo que inicia la acción del hábito. En el caso de sacar a pasear a Nona, es el momento que abro la puerta y empiezo a caminar. Es una cosa totalmente automática.

First I look for a trigger. This is a stimulus that starts the habit action. In the case of taking Nona for a walk, it is the moment when I open the door and start walking. It is something completely automatic.

Para escuchar español, puedes buscar diferentes momentos durante el día e intentar identificar desencadenantes que puedas utilizar. El truco es crear un nuevo hábito a partir de algo que siempre haces.

To listen to Spanish, you can look for different moments during the day and try to identify triggers you can use. The trick is to create a new habit from something you always do.

A continuación, lógicamente, haces la actividad propia. Tienes que seguir haciéndolo hasta que se convierta en algo automático. Es decir, hasta que creas un hábito.

Next, logically, you do the activity itself. You have to keep doing it until it becomes automatic. In other words, until you create a habit.

Un aspecto clave es entender que en los primeros días es más importante crear el hábito que hacer mucho. Por ejemplo, si tu objetivo es escuchar una hora de español todos los días, no importa si escuchas pocos minutos siempre que lo hagas cada día, precisamente, para crear el hábito.

A key point is understanding that during the first few days, creating the habit is more important than doing a lot. For example, if your goal is to listen to one hour of Spanish every day, it doesn't matter if you listen for only a few minutes, as long as you do it every day, precisely in order to create the habit.

Por último, está el premio (reward en inglés). Los expertos dicen que asociar un pequeño premio a la actividad nos ayuda a consolidar el hábito.

Lastly, there is the reward. Experts say that associating a small reward with the activity helps us consolidate the habit.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

ESPAÑOL

En mi caso, subconscientemente asocio el placer de caminar con escuchar inglés. En tu caso, puedes buscar todo tipo de pequeños premios. Por ejemplo, prepararte una deliciosa taza de café.

A veces, la misma actividad actúa como premio. Por ejemplo, si realmente te gusta aprender español, escuchar este podcast o las lecciones de los cursos puede actuar como premio.

Más o menos se necesitan unas tres semanas para crear un nuevo hábito. También tienes que tener en cuenta que es mejor centrarse en crear un hábito cada vez y no varios al mismo tiempo.

Bueno, pues esto es un poco lo que quería comentarte hoy. ¡Espero que te haya inspirado para la consecución de tus objetivos!

ENGLISH

In my case, subconsciously I associate the pleasure of walking with listening to English. In your case, you can look for all kinds of small rewards. For example, making yourself a delicious cup of coffee.

Sometimes the activity itself acts as the reward. For example, if you really like learning Spanish, listening to this podcast or to the course lessons can act as the reward.

More or less, it takes about three weeks to create a new habit. You also have to keep in mind that it is better to focus on creating one habit at a time and not several at the same time.

Well, this is more or less what I wanted to talk to you about today. I hope it has inspired you to achieve your goals!

Punto de vista

Perfecto. Ahora vamos a pasar a hacer un pequeño punto de vista. Así podrás practicar la gramática de forma intuitiva y sin memorizar nada.

Te voy a contar una misma historia dos veces, pero cambiando alguna cosa gramatical en la segunda vez. De esta manera, podrás observar cómo cambia un cierto aspecto gramatical. Es una técnica que utilizo de forma intensiva en mis cursos. Solo tienes que escuchar y disfrutar :)

ESPAÑOL

Pasado, tercera persona.

Fernando quería convertirse en el mejor cantante de ópera del mundo, pero estaba muy

ENGLISH

Past tense, third person.

Fernando wanted to become the best opera singer in the world, but he was very frustrated because he could never find time to practice.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

frustrado porque nunca encontraba tiempo para practicar.

Un día escuchó el podcast de Unlimited Spanish, episodio 117 y decidió crear un nuevo hábito.

Su idea fue aprovechar el tiempo que tenía cuando iba en metro a su trabajo. Cada vez que sus pies tocaban el suelo del vagón, empezaba a cantar. Los demás pasajeros se quejaban y se tapaban las orejas con sus manos. A Fernando poco le importaba la situación. Solo quería practicar.

Cuando se bajaba del metro, como premio para una buena práctica, se compraba una caja de deliciosos donuts.

Fernando practicaba y practicaba cada vez que iba en metro hasta que un día los pasajeros dejaron de taparse los oídos con sus manos y empezaron a aplaudirle.

En aquel momento, Fernando supo que se había convertido en un gran cantante de ópera. No solamente cantaba bien, sino que, con el sobrepeso de comer donuts, la transformación fue completa.

Ahora, pasado, segunda persona. Un amigo de Fernando recuerda la historia y añade algunos comentarios.

Fernando, recuerdo que querías convertirte en el mejor cantante de ópera del mundo, pero estabas muy frustrado porque nunca encontrabas tiempo para practicar.

Un día escuchaste el podcast de Unlimited Spanish, episodio 117 y decidiste crear un nuevo hábito. ¿A qué es un buen podcast?

One day he listened to the Unlimited Spanish podcast, episode 117, and decided to create a new habit.

His idea was to make use of the time he had when he took the subway to work. Every time his feet touched the floor of the subway car, he started singing. The other passengers complained and covered their ears with their hands. Fernando cared little about the situation. He just wanted to practice.

When he got off the subway, as a reward for a good practice session, he bought himself a box of delicious donuts.

Fernando practiced and practiced every time he took the subway until one day the passengers stopped covering their ears with their hands and started applauding him.

At that moment, Fernando knew that he had become a great opera singer. Not only did he sing well, but, with the extra weight from eating donuts, the transformation was complete.

Now, past tense, second person. A friend of Fernando remembers the story and adds some comments.

Fernando, I remember that you wanted to become the best opera singer in the world, but you were very frustrated because you could never find time to practice.

One day you listened to the Unlimited Spanish podcast, episode 117, and decided to create a new habit. It’s a good podcast, isn’t it?

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Tu idea fue aprovechar el tiempo que tenías cuando ibas en metro a tu trabajo. Cada vez que tus pies tocaban el suelo del vagón, empezabas a cantar. ¿No podías practicar en la ducha como todo el mundo? Los demás pasajeros se quejaban y se tapaban las orejas con sus manos. ¡Pobres! A ti poco te importaba la situación. Solo querías practicar.

Cuando te bajabas del metro, como premio para una buena práctica, te comprabas una caja de deliciosos donuts. ¿No podías comprarte fruta o algo más saludable?

Practicabas y practicabas cada vez que ibas en metro hasta que un día los pasajeros dejaron de taparse los oídos con sus manos y empezaron a aplaudirte.

En aquel momento, supiste que te habías convertido en un gran cantante de ópera. No solamente cantabas bien, sino que, con el sobrepeso de comer donuts, la transformación fue completa. Felicidades, Fernando, pero ahora es el momento de crear el hábito de perder peso y dejar los donuts de una vez por todas.

Your idea was to make use of the time you had when you took the subway to work. Every time your feet touched the floor of the subway car, you started singing. Couldn't you practice in the shower like everyone else? The other passengers complained and covered their ears with their hands. Poor things! You cared little about the situation. You just wanted to practice.

When you got off the subway, as a reward for a good practice session, you bought yourself a box of delicious donuts. Couldn't you buy some fruit or something healthier?

You practiced and practiced every time you took the subway until one day the passengers stopped covering their ears with their hands and started applauding you.

At that moment, you knew that you had become a great opera singer. Not only did you sing well, but, with the extra weight from eating donuts, the transformation was complete. Congratulations, Fernando, but now it's time to create the habit of losing weight and giving up donuts once and for all.

Fantástico. Este es el final de este punto de vista. Te recomiendo escucharlo varias veces.

Antes de acabar, me gustaría recomendarte El Curso Mágico, un programa que te ayuda a mejorar de manera decisiva tu español hablado. Encontrarás horas y horas de contenido exclusivo con preguntas y respuestas y puntos de vista. Está diseñado para que puedas usar todos los tiempos verbales del español.

Más información en:

www.cursomagico.com

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Repito:

www.cursomagico.com

Perfecto. ¡Nos vemos la semana que viene, y suerte con los nuevos hábitos!

Òscar Pellus

unlimitedspanish.com

¿Quieres hablar español con más fluidez?
Empieza hoy con mis cursos completos: unlimitedspanish.com

Unlimitedspanish.com | All rights reserved