ESPAÑOL B1–B2 · FICHA DE CLASE

¿Cuántos días necesitas para crear un hábito?

Episodio: https://youtu.be/vb70V7-Hb3s

1 Antes de escuchar (10 min)

1.1 Habla con tu compañero.

1. ¿Qué haces cada día casi sin pensar? ¿Desde cuándo lo haces?
2. ¿Has intentado alguna vez empezar un hábito nuevo? ¿Lo conseguiste? ¿Cuánto tiempo duró?
3. ¿Qué te cuesta más: empezar algo nuevo o dejar de hacer algo?

1.2 Relaciona cada expresión con su significado.

Expresión		Significado
1. como mínimo		a. dejar de intentarlo
2. acostumbrarse a algo		b. no hacer algo que toca hacer
3. en piloto automático		c. por lo menos
4. saltarse algo		d. empezar otra vez desde el principio
5. empezar desde cero		e. sin pensar, por costumbre
6. ser otra historia		f. empezar a ver algo como normal
7. rendirse		g. uno detrás de otro, sin pausa
8. seguidos		h. ser algo muy diferente (y más difícil)

1.3 Predice. Se dice que «si haces algo durante 21 días, se convierte en un hábito». ¿Cuántos días crees que hacen falta de verdad? Marca una opción y explica por qué.

- ☐ Menos de 21 días
- ☐ Unos 21 días
- ☐ Unos dos meses
- ☐ Más de seis meses

2 Mientras escuchas (15 min)

2.1 Primera escucha: ¿verdadero (V) o falso (F)?

Afirmación	V / F
1. La idea de los 21 días viene de un psicólogo.	
2. Maxwell Maltz hablaba de acostumbrarse a algo, no de crear un hábito.	
3. En el experimento, cada voluntario eligió su propio hábito.	
4. Los voluntarios podían hacer su hábito en cualquier momento del día.	
5. La mitad de las personas creó su hábito en menos de 66 días.	
6. Los hábitos de ejercicio tendían a tardar menos que los de comida o bebida.	
7. Si te saltas un día, tienes que empezar desde cero.	

2.2 Las cifras del episodio. ¿Qué significan estos números? Escribe una frase corta.

Cifra	¿Qué significa?
21	
1960	
2010	
96	
84	
66	
18	
254	

2.3 Segunda escucha: responde.

1. ¿Por qué tardaban los pacientes de Maltz unos 21 días en acostumbrarse?
2. ¿Qué ejemplos de hábitos sanos da Erik?
3. ¿Qué tres preguntas contestaban los voluntarios cada día?
4. Según el episodio, ¿qué es un hábito?
5. ¿Por qué hubo tanta diferencia entre unas personas y otras?

2.4 Los cuatro trucos (4:43–6:02). Completa con la palabra que escuchas.

1. Empieza por algo _____. Cuanto más simple es el hábito, antes se vuelve _____.
2. _____ a algo que ya haces. La rutina que ya tienes funciona como una _____.
3. Si fallas un día, vuelve al día _____. Nunca falles dos días _____.
4. Piensa en _____, no en días. No te pongas una fecha _____.

3 Después de escuchar (35 min)

3.1 Vocabulario en contexto. Completa con las palabras del recuadro.

me cuesta · dejar de · sano · estropeó · ¡listo! · tienden a · mito

1. Que el pelo crece más rápido si lo cortas es un _____.
2. _____ levantarme pronto los lunes.
3. Mi médico me ha dicho que tengo que _____ tomar tanto azúcar.
4. Desayunar fruta y cereales es muy _____.
5. Pulsas el botón verde y... _____
6. Los adolescentes _____ acostarse tarde.
7. Un vecino muy ruidoso nos _____ la cena.

3.2 Gramática: ¿desde cuándo? ¿cuánto tiempo hace? Para hablar de algo que empezó en el pasado y sigue ahora, usamos el presente.

Estructura	Ejemplo	Pregunta
desde + fecha o momento	Leo antes de dormir desde enero.	¿Desde cuándo...?
desde que + verbo	Leo antes de dormir desde que empecé el curso.	¿Desde cuándo...?
desde hace + cantidad de tiempo	Leo antes de dormir desde hace dos meses.	¿Desde hace cuánto (tiempo)...?
hace + cantidad de tiempo **+ que** + presente	Hace dos meses que leo antes de dormir.	¿Cuánto tiempo hace que...?
llevar + cantidad de tiempo + gerundio	Llevo dos meses leyendo antes de dormir.	¿Cuánto tiempo llevas...?
llevar + cantidad de tiempo + **sin** + infinitivo	Llevo un mes sin tomar café.	¿Cuánto tiempo llevas sin...?

¡Ojo! **hace** + tiempo + pretérito indefinido = una acción terminada: Maltz escribió su libro **hace** más de sesenta años. No digas *«desde dos meses» → **desde hace** dos meses; *«Llevo dos meses leer» → **llevo** dos meses **leyendo**.

a) Completa con desde, desde que, desde hace o hace.

1. Salgo a caminar todas las mañanas _____ el verano pasado.
2. No como dulces _____ empecé la dieta.
3. Estudio español _____ tres años.
4. _____ mucho tiempo que quiero aprender a tocar la guitarra.
5. Los investigadores de Londres publicaron su estudio _____ más de quince años.
6. Mi hermana no falta ni un día al gimnasio _____ se apuntó.

b) Transforma con llevar + gerundio o llevar + sin + infinitivo.

1. Hace tres semanas que hago deporte. → _____
2. Estudio español desde hace dos años. → _____
3. Hace un mes que no tomo café. → _____
4. Mi padre intenta dejar de fumar desde hace meses. → _____

c) Escribe la pregunta. Usa una forma diferente cada vez.

1. ¿_____? — Desde 2019. Me mudé aquí por el trabajo.
2. ¿_____? — Desde hace dos años, más o menos.
3. ¿_____? — Hace meses que no voy al cine.
4. ¿_____? — Llevo veinte minutos esperando el autobús.

3.3 Expresión oral: encuesta de hábitos. Pregunta a dos compañeros. Usa ¿Desde cuándo…?, ¿Desde hace cuánto…?, ¿Cuánto tiempo llevas…?

Pregunta	Compañero 1	Compañero 2
Un hábito que tienes desde hace mucho tiempo. ¿Desde cuándo?		
Un hábito que llevas tiempo intentando crear. ¿Cuánto tiempo llevas?		
Algo que hace mucho tiempo que no haces. ¿Por qué?		

3.4 Expresión escrita (120–150 palabras). Responde a las preguntas de Erik: ¿qué hábito tienes desde hace mucho tiempo y ya haces sin pensar? ¿Y cuál llevas tiempo intentando crear? Usa al menos tres estructuras del cuadro 3.2. Puedes publicarlo en los comentarios del vídeo.

3.5 Reto: tu hábito pequeño. Elige un hábito pequeño y únelo a algo que ya haces: «Después de _____, voy a _____». Marca cada día que lo haces. En la próxima clase, cuenta cuántos días llevas.

L	M	X	J	V	S	D