ESPAÑOL B1–B2 · TRANSCRIPCIÓN Y VOCABULARIO

¿Cuántos días necesitas para crear un hábito?

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

El episodio

Este es el segundo episodio de la segunda temporada de **Voces para aprender**, un pódcast para practicar español de nivel **B1–B2**. Dura unos 7 minutos y medio.

- **Tema:** ¿de verdad bastan 21 días para crear un hábito? De dónde viene esa cifra, qué descubrió un experimento con 96 voluntarios y cuatro trucos para que un hábito nuevo dure.
- **Gramática que aparece:** hablar de la duración (desde, desde que, desde hace, hace… que, llevar + gerundio), tardar + tiempo + en + infinitivo, dejar de / volver a / seguir + gerundio, el imperativo (empieza, únelo, vuelve, piensa) y cuanto más…, antes…
- **Cómo usarlo:** escucha el episodio una vez sin leer. Después, escucha otra vez leyendo la transcripción. Las palabras en negrita están explicadas en la tabla.

Vocabulario

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
un hábito *sust.*	Algo que hacemos con regularidad, casi sin pensar.	*Leer antes de dormir es un buen hábito.*
convertirse en *verbo*	Transformarse, pasar a ser otra cosa.	*Con los años, su afición se convirtió en su trabajo.*
¡listo! *expr.*	Se dice cuando algo ya está hecho o terminado.	*Pones el agua, esperas tres minutos y ¡listo!*
de verdad *expr.*	Realmente, en serio.	*Esta vez quiero aprender a nadar de verdad.*
una cifra *sust.*	Un número, sobre todo un dato.	*Las cifras de turistas han subido este año.*
un cirujano plástico *sust.*	Médico que opera para cambiar o reparar partes del cuerpo, como la cara.	*Después del accidente, un cirujano plástico le operó la nariz.*
tardar (+ tiempo + en + inf.) *verbo*	Necesitar un tiempo para hacer algo.	*Tardo veinte minutos en llegar al trabajo.*
como mínimo *expr.*	Por lo menos; no menos de.	*Necesitas, como mínimo, dos horas para ver el museo.*
acostumbrarse a *verbo*	Empezar a ver algo como normal después de un tiempo.	*Me costó acostumbrarme al frío de Praga.*
fíjate *expr.*	Mira, presta atención (para destacar algo).	*Fíjate: lleva dos años sin faltar a clase.*
un mito *sust.*	Una idea falsa que mucha gente cree.	*Que los hombres no lloran es un mito.*

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
un voluntario / una voluntaria *sust.*	Persona que participa en algo porque quiere, normalmente sin cobrar.	*Buscan voluntarios para el festival.*
sano/a *adj.*	Bueno para la salud.	*Intento comer más sano.*
una pieza de fruta *sust.*	Una fruta entera: una manzana, un plátano…	*Como una pieza de fruta en el recreo.*
costar (algo a alguien) *verbo*	Ser difícil para alguien.	*Me cuesta levantarme temprano.*
dejar de + infinitivo *perífrasis*	Parar de hacer algo, no hacerlo más.	*Mi padre dejó de fumar hace diez años.*
en piloto automático *expr.*	Sin pensar, por costumbre.	*Por la mañana me visto en piloto automático.*
el momento clave *sust.*	El momento más importante, el que lo decide todo.	*El momento clave del partido fue el penalti.*
seguir + gerundio *perífrasis*	Continuar haciendo algo.	*Sigo viviendo en la misma calle desde que nací.*
ser otra historia *expr.*	Ser algo muy diferente (y normalmente más difícil).	*Hablar inglés, sí; escribirlo ya es otra historia.*
tender a + infinitivo *verbo*	Hacer algo normalmente, tener esa tendencia.	*Los niños tienden a imitar a sus padres.*
saltarse (algo) *verbo*	No hacer algo que toca hacer.	*Hoy me he saltado el desayuno.*
estropear *verbo*	Romper algo o hacer que salga mal.	*La lluvia nos estropeó la excursión.*
fallar *verbo*	No hacer algo que tenías que hacer; equivocarse.	*Fallé un día, pero al siguiente volví al gimnasio.*
empezar desde cero *expr.*	Empezar otra vez desde el principio.	*Se me borró el archivo y tuve que empezar desde cero.*
volverse (+ adjetivo) *verbo*	Cambiar y pasar a ser algo.	*Con la práctica, conducir se vuelve automático.*
seguidos/as *adj.*	Uno detrás de otro, sin pausa.	*Ha llovido cinco días seguidos.*
llevar + tiempo + gerundio *perífrasis*	Indica cuánto tiempo hace que hacemos algo (y seguimos haciéndolo).	*Llevo tres años estudiando español.*
rendirse *verbo*	Dejar de intentarlo.	*No te rindas: todavía tienes un mes para prepararte.*
de forma regular *expr.*	Con una frecuencia fija, siempre al mismo ritmo.	*Hago deporte de forma regular, tres veces por semana.*

Transcripción

Los minutos entre corchetes corresponden al vídeo de YouTube.

[0:00] Introducción

¡Hola, mentes curiosas! Bienvenidos a «Voces para aprender». Soy Erik y hoy vamos a hablar de algo que todos hemos intentado alguna vez: empezar un **hábito** nuevo.

¿Cuánto tiempo hace que quieres hacer deporte todas las mañanas? ¿O leer un poco antes de dormir? ¿O, por qué no, estudiar español cada día? Seguro que alguna vez has oído esta frase: «Si haces algo durante 21 días, se **convierte en** un hábito». Suena genial, ¿verdad? Y más o menos fácil. Solo tres semanas y… ¡**listo**!

Pues hoy te voy a contar qué dice la ciencia. Y te aviso: la respuesta no son 21 días. Quédate hasta el final, porque también te voy a dar algunos trucos para que tus hábitos nuevos duren **de verdad**.

[0:56] ¿De dónde salen los 21 días?

Primero, una pregunta: 21 días, ¿de dónde viene esa **cifra**? Curiosamente, no viene de un psicólogo, sino de un **cirujano plástico**. En 1960, el estadounidense Maxwell Maltz escribió un libro muy famoso. En él contaba que sus pacientes **tardaban**, **como mínimo**, unos 21 días en **acostumbrarse** a su cara nueva después de una operación.

Pero **fíjate**: «como mínimo». Y hablaba de acostumbrarse a algo, no de crear un hábito. Pero con los años, la frase se fue simplificando, de libro en libro y de conferencia en conferencia, hasta quedarse en: «21 días y ya tienes un hábito nuevo». Así nació el **mito**.

[1:45] El experimento de Londres

Para descubrir la verdad, un equipo de psicólogos del University College de Londres hizo un experimento. Lo publicaron en 2010.

Pidieron a 96 **voluntarios** que eligieran un hábito **sano** y sencillo. Algo relacionado con la comida, la bebida o el ejercicio. Por ejemplo: beber un vaso de agua con la comida, comer una **pieza de fruta** o salir a correr 15 minutos antes de cenar. Y había una regla importante: tenían que hacerlo cada día en el mismo momento, y siempre después de la misma cosa. Por ejemplo, «después de desayunar».

Durante 12 semanas, es decir, 84 días, los participantes contestaban cada día a unas preguntas muy simples: «¿Lo has hecho hoy? ¿Lo haces ya sin pensar? ¿Te **costaría dejar de** hacerlo?». Porque eso es un hábito: algo que haces **en piloto automático**, sin tener que decidirlo cada vez.

[2:52] ¿Qué pasó? Los 66 días

¿Y qué pasó? Al principio, el hábito avanzaba muy rápido: cada día costaba un poco menos hacerlo. Pero después, los cambios eran cada vez más pequeños, hasta que llegaba un momento en que casi no había diferencia de un día para otro. Ese era el **momento clave**: el hábito ya estaba hecho y la persona lo hacía sin pensar.

Los investigadores calcularon cuántos días tardaba cada persona en llegar a ese momento. ¿El resultado? Que la mitad de las personas lo consiguió en menos de 66 días, y la otra mitad necesitó más tiempo.

[3:36] De 18 a 254 días

Pero lo más interesante no es esa cifra, sino las diferencias. Hubo una persona que solo tardó 18 días. Y hubo otra que, al terminar el experimento, después de 84 días, **seguía intentándolo**. Según los cálculos, iba a necesitar unos 254 días. ¡Casi nueve meses!

¿Por qué tanta diferencia? En parte, depende de la persona. Y en parte, depende del hábito. Beber un vaso de agua es fácil. Hacer ejercicio cada día… ya **es otra historia**. En el estudio, los hábitos de ejercicio **tendían a** tardar más que los de comida o bebida.

Y hay otra buena noticia: **saltarse** un día no lo **estropeaba** todo. Si alguien no hacía su hábito un día, pero volvía a hacerlo al día siguiente, el proceso continuaba casi igual. Así que, si un día **fallas**, tranquilo: no tienes que **empezar desde cero**.

[4:43] Cuatro trucos

Bueno, ¿y cómo podemos hacerlo un poquito más fácil? Aquí van algunos trucos.

Primero: empieza por algo pequeño. No digas «voy a correr una hora al día». Di, por ejemplo, «voy a ponerme las zapatillas y a caminar 10 minutos». Cuanto más simple es el hábito, antes se **vuelve** automático.

Segundo: únelo a algo que ya haces. Esto fue clave en el experimento. «Después de tomarme el café, leo una página». «Después de lavarme los dientes por la mañana, hago 10 flexiones». La rutina que ya tienes funciona como una alarma. Si es que tienes rutina, claro.

Tercero: si fallas un día, vuelve al día siguiente. Un día no es un problema. El problema es dejarlo una semana entera. La regla es fácil: nunca falles dos días **seguidos**.

Y cuarto: piensa en meses, no en días. No te pongas una fecha mágica. Si ya **llevas tres semanas haciendo** algo y todavía te cuesta, no es porque lo estés haciendo mal. Es que tu cerebro necesita más tiempo. Y eso es normal.

[6:02] En resumen

En resumen: crear un hábito no tarda 21 días. Según este estudio, lo normal es unos dos meses, aunque puede ser mucho menos… o mucho más: depende del tipo de hábito y de la persona. Lo importante no es contar los días, lo importante es repetir, siempre en el mismo momento, y no **rendirse**.

[6:29] Tu turno y despedida

Ahora, cuéntame: ¿qué hábito tienes desde hace mucho tiempo y ya haces sin pensar? ¿Y cuál llevas tiempo intentando crear? ¿Hay alguno en particular que quieras tener, pero que todavía no has empezado? Me encantaría leerlo en los comentarios.

Y, por cierto, mi nuevo hábito va a ser subir el podcast **de forma regular**. Así que, si funciona, tendrás un episodio nuevo cada semana: una semana de «Voces para aprender» y otra semana de «Voces para empezar».

Y hasta aquí nuestro episodio de hoy. Si has aprendido algo nuevo, no olvides darle a «like» y suscribirte. Y, recuerda, si quieres practicar lo que has escuchado hoy o llevarlo a tus clases de español, visita mi web: tienes el enlace en la descripción. Allí encontrarás ejercicios para trabajar con este episodio. Y… ¿quién sabe? A lo mejor escuchar este podcast se convierte en tu próximo hábito. ¡Gracias por escuchar, y hasta la próxima!

Referencias

- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. (El experimento de los 96 voluntarios y los 66 días).
- Maltz, M. (1960). Psycho-Cybernetics. Prentice-Hall. (El origen de los «21 días»).