ESPAÑOL A1–A2 · TRANSCRIPCIÓN Y VOCABULARIO

¿Por qué nos gusta pasar miedo?

Voces para empezar · Episodio 1

Episodio: https://youtu.be/drC4mARTaEk
Transcripción, vocabulario y ejercicios interactivos en erikarranz.es

El episodio

Este es el episodio 1 de **Voces para empezar**, la versión en español fácil del pódcast «Voces para aprender». Es para estudiantes de nivel **A1–A2** y dura unos 5 minutos.

- **Tema:** qué pasa en el cuerpo cuando tenemos miedo, qué dicen los estudios y por qué el miedo y la risa son «familia». Al final, cuatro trucos para disfrutar del miedo.
- **Gramática que aparece:** el presente (ves, tienes, gritas), gustar + infinitivo (nos gusta pasar miedo), tener miedo / tener las manos frías, primero, segundo, tercero, cuarto y consejos en imperativo (elige, respira, piensa).
- **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
pasar miedo *expr.*	Sentir miedo (a veces, para divertirse).	*En Halloween me gusta pasar miedo.*
una película de terror *sust.*	Una película con monstruos, fantasmas o sustos.	*No veo películas de terror por la noche.*
oscuro / oscura *adj.*	Sin luz.	*La habitación está muy oscura.*
de repente *expr.*	De pronto, sin esperarlo.	*Estoy en casa y, de repente, se va la luz.*
el corazón late *expr.*	El corazón se mueve: bum, bum, bum.	*Cuando corro, el corazón me late muy rápido.*
gritar *verbo*	Hablar muy, muy fuerte.	*Los niños gritan en el parque.*
el miedo *sust.*	Lo que sientes cuando hay un peligro.	*Mi hermano tiene miedo de los perros.*
la casa del terror *sust.*	Una atracción con monstruos y sustos.	*En Halloween vamos a una casa del terror.*
la montaña rusa *sust.*	Una atracción con un tren que sube y baja muy rápido.	*¡Me encanta la montaña rusa!*
el peligro *sust.*	Algo que te puede hacer daño.	*¡Cuidado! Cruzar en rojo es un peligro.*
el cerebro *sust.*	La parte de la cabeza que piensa.	*El cerebro controla todo el cuerpo.*

Palabra o expresión	Significado	Ejemplo
respirar *verbo*	Meter y sacar aire por la nariz o la boca.	*Respira despacio.*
estar a salvo *expr.*	Estar en un lugar sin peligro.	*En casa estamos a salvo.*
divertido / divertida *adj.*	Que te hace pasarlo bien.	*El juego es muy divertido.*
aburrirse *verbo*	No pasarlo bien porque no hay nada interesante.	*Me aburro en las clases muy largas.*
pasarlo mal / bien *expr.*	Sentirse mal o bien en un momento.	*Lo pasamos muy bien en la fiesta.*
seguro / segura *adj.*	Sin peligro.	*El parque es un lugar seguro.*
la risa · reírse *sust. · verbo*	Lo que hacemos cuando algo es gracioso: ¡ja, ja, ja!	*Mi amiga se ríe mucho.*
sonreír *verbo*	Poner la boca contenta, sin hacer ruido.	*Sonríe para la foto.*
un susto *sust.*	Un miedo de un momento, que llega de repente.	*¡Qué susto! No te he oído entrar.*
una serpiente *sust.*	Un animal largo y sin patas.	*En el bosque hay serpientes.*
un palo *sust.*	Un trozo largo y delgado de madera.	*El perro juega con un palo.*
tranquilo / tranquila *adj.*	Sin nervios y sin miedo.	*Tranquilos, no hay ningún problema.*
juntos / juntas *adj.*	Con otras personas, en grupo.	*Los domingos cenamos juntos.*
un truco *sust.*	Una idea práctica para hacer algo mejor.	*Un truco para dormir bien: no mirar el móvil.*
despacio *adv.*	No rápido, lento.	*Habla despacio, por favor.*
la pareja *sust.*	Tu novio, tu novia, tu marido o tu mujer.	*Voy al cine con mi pareja.*
no pasa nada *expr.*	No es un problema.	*¿Llegas tarde? No pasa nada.*

Transcripción

Los minutos entre corchetes corresponden al vídeo de YouTube.

[0:06] Introducción

¡Hola, chicos y chicas! Bienvenidos a «Voces para empezar». Este es un podcast nuevo. Es la versión en español fácil de mi podcast «Voces para aprender». Es para estudiantes de español de nivel A1 y A2. Yo soy Erik, y hoy vamos a hablar de algo un poco raro.

[0:26] Una noche de miedo

Es de noche. Estás en el sofá. Ves una **película de terror**. La casa está **oscura**. La música es lenta. Y **de repente**... ¡Aaah!

Tu **corazón late** muy rápido. Tienes las manos frías. Y **gritas**. Pero termina la película y dices: ¡Vamos a ver otra!

Es curioso, ¿verdad? El **miedo** no es agradable, pero a muchas personas les gusta **pasar miedo**. Películas de terror, **casas del terror** en Halloween, la **montaña rusa**... ¿Por qué nos gusta pasar miedo? Hoy vamos a descubrirlo.

[1:03] ¿Qué pasa en tu cuerpo?

Primero, ¿qué pasa en tu cuerpo cuando tienes miedo? Tu **cerebro** ve un **peligro**. Entonces, tu cuerpo produce adrenalina. Con la adrenalina, el corazón late más rápido, **respiras** más rápido, tu cuerpo está listo para correr.

Pero aquí está el secreto. En el sofá o en el cine, tu cerebro sabe una cosa importante. **Estás a salvo**. El cuerpo siente el peligro, pero la cabeza sabe que no es real. Por eso el miedo se convierte en emoción. ¡Y la emoción es **divertida**!

[1:37] Los estudios

Hay estudios muy interesantes sobre esto. En Estados Unidos, la investigadora Margee Kerr estudió a personas en una casa del terror. Antes y después, las personas contestaron unas preguntas. ¿El resultado? Después de pasar miedo, muchas personas se sentían mejor. Más relajadas, más contentas.

En Dinamarca hay un laboratorio del miedo. ¡Sí, un laboratorio del miedo! Allí estudiaron a más de 100 personas en otra casa del terror. Y descubrieron algo muy curioso. Con poco miedo **te aburres**. Con mucho miedo **lo pasas mal**. Pero con un miedo medio te diviertes muchísimo.

Y en 2020, durante la pandemia, este laboratorio descubrió otra cosa. Los fans de las películas de terror lo pasaron un poco mejor que otras personas. Es como un entrenamiento: practicas el miedo en un lugar **seguro**.

[2:31] El miedo y la risa

Y ahora algo muy curioso. El miedo y la **risa** son... familia. Imagina. Hace miles de años un hombre camina por el bosque, ve una **serpiente** y... ¡Peligro! Su corazón late muy rápido. Pero no es una serpiente, es un **palo**. ¿Y qué hace el hombre? **Se ríe**.

Y esto es muy interesante porque hay una teoría que dice que la risa es un mensaje para el grupo: «**Tranquilos**, no hay peligro».

[3:03] Jugar con el miedo

El laboratorio del miedo de Dinamarca piensa algo parecido. Para ellos, la risa nace del juego, y en el juego practicamos el miedo. Piensa en un bebé. Su madre se tapa la cara y aparece: «¡Cucú!». El bebé tiene un poco de miedo y después se ríe.

Este laboratorio también miró las cámaras de una casa del terror. Después de un **susto**, tres de cada cuatro personas se rieron o **sonrieron**. Primero gritamos y después nos reímos.

[3:39] La montaña rusa

Seguro que conoces esta situación. Estás con tus amigos en una montaña rusa. Sube, sube, sube y baja muy rápido. Todos gritan, el corazón late fuerte. Y al final todos se ríen. Ahora ya sabes por qué. Pasar miedo **juntos** nos une. Después tenemos una historia para contar.

[4:04] Cuatro trucos

¿Y cómo puedes disfrutar del miedo? Aquí tienes cuatro **trucos**. Primero, elige tu nivel. No empieces con la película más terrible. Segundo, pasa miedo con amigos o tu **pareja**. Juntos es más divertido. Tercero, respira

despacio y piensa: «Estoy a salvo». Y cuarto, si no te gusta pasar miedo, **no pasa nada**. Cada persona es diferente.

[4:32] En resumen

En resumen, cuando ves un peligro, tu cuerpo produce adrenalina y el corazón late rápido. Pero si estás a salvo, el miedo es una emoción divertida. Cuando el peligro no es real, nos reímos. El miedo y la risa son familia, y después de pasar miedo, muchas personas se sienten mejor.

[4:53] Tu turno y despedida

Ahora, cuéntame: ¿a ti te gusta pasar miedo? ¿Qué prefieres: una película de terror o una montaña rusa? Si estás empezando, simplemente escribe una frase. Y si puedes, escribe un poco más. ¿Por qué? Escríbelo en los comentarios.

Si has aprendido algo nuevo, dale a «me gusta» y suscríbete. Gracias por escuchar y hasta la próxima.

> **¿Quieres practicar más?**
> La ficha de clase con ejercicios y soluciones, y los ejercicios interactivos, están en erikarranz.es.