

E74 ¿Cuál es el problema de la moda rápida?

(<https://youtu.be/wN30Ks7-NC0?si=xvPynIW1UZzcJbjE>)

¿Con qué frecuencia te compras ropa? ¿Dónde la compras? ¿En tiendas locales, en centros comerciales o en Shein? ¿Sabes en qué consiste la *fast fashion* o moda rápida? ¿Sabías que España fue uno de los **pioneros**¹ en este sector de la moda rápida? ¿Conoces la historia de Zara? En el episodio de hoy, te cuento por qué creo que este modelo de consumo de ropa no es **sostenible**², qué alternativas hay y te hago reflexionar sobre tu relación con la moda.

Bienvenidos al pódcast Andalusian Spanish to Go, el único pódcast centrado en el acento andaluz para estudiantes de español de nivel intermedio y avanzado. Antes de empezar, recuerda que puedes usar la transcripción más glosario de este episodio y de todos los episodios del pódcast totalmente gratis para, así, aprender **el doble**³. Empezamos.

Al menos en España, hay 2 períodos de **rebajas**⁴ importantes al año: las rebajas de enero, a principios de año (en las que, **paradójicamente**⁵, encuentras ropa de verano, y las rebajas de **principios**⁶ de verano, más o menos durante la primera semana de julio (en la que, también **contra todo pronóstico**⁷, encuentras ropa de invierno). Durante esos días, los centros comerciales **se abarrotan**⁸, las pequeñas tiendas cambian sus horarios y las calles más céntricas de la ciudad se llenan con un **ir y venir**⁹ de gente **apresurada**¹⁰ y cargada con **tropecientas**¹¹ bolsas de ropa, con tropecientas, es decir, con un montón.

No sé a ti, estudiante, pero a mí **no me gusta lo más mínimo**¹² ir a comprar ropa esos días. También tengo que reconocer que, en general, no es mi actividad favorita, pero es que ya

¹ Precursor

² Bueno para el medio ambiente

³ Mucho con solo una acción

⁴ Descuentos

⁵ Sorprendentemente

⁶ Comienzos

⁷ Contradictoriamente

⁸ Llenarse de gente

⁹ Tránsito

¹⁰ Con prisa

¹¹ Expresión para indicar una gran cantidad de algo

¹² No gustar en absoluto

esos días **es el colmo**¹³. Es decir, es el peor momento para ir. **A menos que**¹⁴ quieras comerte horas de **colas**¹⁵ para pagar en **caja**¹⁶ o enfrentarte a una **horda**¹⁷ de personas que, como tú, ha ido a las rebajas **dispuesta a**¹⁸ todo con tal de **llevarse**¹⁹ las mejores **gangas**²⁰.

Pero que los centros comerciales **estén hasta la bandera**²¹ no es **casualidad**²². Y es que no sé si esto también pasa en tu país, pero tengo la impresión de que aquí todos los españoles compran (bueno, compramos, porque me incluyo) en las mismas tiendas. Cuando pienso en comprarme ropa, pienso directamente en 3, 4 o, como máximo, 5 **marcas**²³. Las 5 de siempre. Las 5 a las que va todo el mundo. Cuando era pequeño, recuerdo que iba con mis padres a un montón de tiendecitas pequeñas. Tiendas que no estaban en los centros comerciales, sino **esparcidas**²⁴ por la ciudad. Pero en los últimos años, con la llegada de la moda rápida o *fast fashion*, esto ha cambiado **radicalmente**²⁵.

Pongo la mano en el fuego (es decir, me arriesgo a decir) a que cualquier centro comercial de España tiene, al menos, estas tiendas: un Zara, un Pull&Bear, un Primark, un Bershka, un H&M, un Stradivarius, un Mango y un Massimo Dutti. Por supuesto, seguro que hay muchas más, pero estas son el *starter pack* (como se suele decir ahora), es decir, lo básico. Y os soy sincero, cuando pienso en comprarme alguna **prenda**²⁶ de ropa, son estas las tiendas que se me vienen a la cabeza. Y si esto me pasa a mí (que prácticamente no **voy de compras**²⁷), evidentemente también le pasa a muchas otras personas.

¹³ Es lo peor

¹⁴ A no ser que (+ imperfecto de subjuntivo)

¹⁵ Filas de gente que esperan para comprar algo

¹⁶ Puesto donde se paga en una tienda

¹⁷ Una turba, un ejército

¹⁸ Con la intención de

¹⁹ Conseguir, comprar

²⁰ Ofertas

²¹ Estar lleno de gente

²² Coincidencia

²³ Firmas

²⁴ Diseminadas

²⁵ Drásticamente

²⁶ Pieza de ropa

²⁷ Ir a comprar ropa

Hace ya algunas décadas que las cadenas de ropa **pusieron patas arriba** el mundo de la moda. Poner patas arriba significa “revolucionar”. Y, sobre todo, **abrieron el camino**²⁸ de la popular y controvertida moda rápida.

Parece que la primera vez que se utilizó el término (*fast fashion*) fue en 1989, en un artículo de *The New York Times*, que anunciaba la **apertura**²⁹ de la primera tienda de Zara en Estados Unidos. Sí, estoy pronunciándolo Zara, y no Zara. Y este no es uno de los muchos ejemplos de marcas que en España pronunciamos “a la española” como Primark, en lugar de Primark, H&M, en lugar de H&M, o Nike, en lugar de Nike. No, en esta ocasión, la pronunciación correcta es esta, Zara, porque Zara es una marca española.

Hoy en día, no importa en qué **rincón**³⁰ del mundo te encuentres, si en Singapur, en Kuwait, en Canadá, en Grecia o en Sudáfrica, estoy seguro de que habrá una tienda Zara. Pero esto no siempre fue así. De hecho, Zara nació en Arteixo, en la región española de Galicia **allá por**³¹ 1975. De hecho, todavía hoy, su **sede**³² central está en esta región. Pero no solo de Zara, sino del **grupo textil**³³ Inditex. Inditex, **por si** no lo conoces, es un conglomerado de marcas de ropa que incluye muchas de las marcas que he dicho antes: Zara, Zara Home, Pull & Bear, Bershka, Massimo Dutti, Oysho, Stradivarius y Lefties. Antonio, ¿me estás diciendo entonces que todas esas marcas son españolas? Yes, **así es**³⁴. El fundador de Zara (y, después, de Inditex), se llama Amancio Ortega (y este es un nombre que tienes que conocer, estudiante, porque todo el mundo en España sabe quién es Amancio Ortega). Y no es casualidad, que Amancio sea una de las personas más ricas del mundo. Según Forbes, Amancio Ortega, este 2024, ocupa el puesto número 13 del ranking de personas más ricas del mundo, pero en años anteriores llegó a situarse incluso en el puesto número 4 de ese ranking, así que, imaginaos la fortuna que tiene.

Pero ¿qué diferenció a Zara de otras tiendas? Porque, como ya te he dicho, en 1989, es decir, en solo 14 años, Amancio **cruzó el charco** (cruzar el charco significa cruzar el Atlántico para ir

²⁸ Dar los primeros pasos para que pase algo

²⁹ Inauguración

³⁰ Esquina (metafóricamente)

³¹ En

³² Oficina central

³³ Empresa de ropa

³⁴ Eso es

a América) y abrió su primera tienda en Estados Unidos. Pues la genialidad de Amancio fue cambiar totalmente el modelo de negocio que había. Las tiendas tradicionales lo que hacían era producir nuevas prendas **por temporada**³⁵ y luego ir vendiéndolas y las que no se vendieran, **se liquidaban**³⁶, es decir, **se rebajaban**³⁷. Pero lo que hacía Zara era (y es) producir nuevas prendas constantemente y solo las producía durante muy poco tiempo, así que no se quedaba con prendas sin vender, sin *stock*, **sin existencias** (en español). Esto era una forma superinteligente de **acostumbrar**³⁸ al cliente a comprar rápido. ¿Por qué? Porque si no lo compraban en ese momento, quizá la semana que viene ya no estaba esa misma prenda y no se volvería a producir.

¿Te suena esto? Esto es un básico en el mundo del *marketing*. La genialidad de Zara es que, **a diferencia de**³⁹ las **tiendas de barrio**⁴⁰ de la época, la suya causaba la sensación de **escasez**⁴¹, de inmediatez. Y los humanos, psicológicamente, valoramos mucho más las cosas que son limitadas, escasas. ¿Por qué? Porque sientes que has comprado algo único. Y, además, esto hacía que la gente volviera a la tienda en poco tiempo, porque sabía que habría nuevas prendas. Este modelo de negocio en el sector textil es realmente lo que hoy llamamos moda rápida. Y consiste en producir periódicamente prendas que están **en tendencia**⁴², inspiradas en diseños de las grandes **marcas de lujo**⁴³, pero a un precio mucho más bajo, un precio **asequible**⁴⁴ para el gran público.

Amancio Ortega siguió expandiendo Zara por todo el mundo y, a la vez, creando otras marcas destinadas a otros públicos, como por ejemplo Pull&Bear, que vende ropa mucho más casual o Massimo Dutti, para un cliente de **poder adquisitivo**⁴⁵ medio-alto. Y, bueno, el resto es historia...

³⁵ Por estación

³⁶ Saldarse, abaratarse

³⁷ Bajar el precio

³⁸ Habituarse

³⁹ En comparación con

⁴⁰ Tiendas locales

⁴¹ Falta de algo

⁴² A la moda, en boga

⁴³ Firmas caras y exclusivas

⁴⁴ A un módico precio

⁴⁵ Poder de compra

Este modelo de negocio es el que han aplicado **tantas y tantas**⁴⁶ otras cadenas que hoy en día llenan nuestros centros comerciales y calles. Y, hay que reconocerlo, **en parte**⁴⁷ nos han hecho la vida mucho más cómoda. Esa comodidad también ha contribuido a su gran éxito y difusión. Es muy simple. Es mucho más fácil ir a un centro comercial donde sabes que, en una misma tarde, puedes visitar 10 tiendas, una al lado de la otra, con ropa en tendencia (que esto también es importante, porque ¿quién no quiere ir a la moda?) y a un precio relativamente asequible (aunque yo, personalmente, cada vez que voy, veo que los precios son más altos), que tener que **recorrerte**⁴⁸ la ciudad a pie o en coche para ir a tiendas locales pequeñas que no tienen tanta variedad, cuya ropa no sigue siempre las tendencias actuales y tiene un precio un poquito mayor, porque no son una macroempresa con unos costes de producción superbajos. Para ser sinceros, las cadenas de ropas **nos hacen el apaño**. Hacer el apaño a alguien es ser cómodo, ser útil. Por ejemplo, **no me queda**⁴⁹ ajo para cocinar, pero bueno, tengo **ajo en polvo**⁵⁰, así que esto me hace el apaño.

Y si las cadenas de moda rápida revolucionaron el mundo textil, la llegada de empresas como Shein (o el Shein, con el artículo, como he oído mucho) o Zalando ha hecho terminar de explotar este sector. **Ya ni siquiera**⁵¹ tienes que ir a la tienda física. Ahora te puedes comprar **3 pares de**⁵² zapatos, 8 camisetas y 5 pantalones desde el sofá y con solo un clic. Y en 2 o 3 días lo tienes en la puerta de tu casa. ¡Realmente es algo flipante! Conservo un recuerdo de cuando vivía en Turín, en Italia, que me impactó muchísimo. Yo vivía al lado de uno de los mayores **mercadillos**⁵³ **al aire libre**⁵⁴ de Europa. Se llamaba Porta Palazzo. Era enorme, y había muchísimos **puestos**⁵⁵ de ropa. Pues cada tarde, al **recoger**⁵⁶ el mercadillo, quedaba **un mar de**⁵⁷ bolsas del Shein en la plaza. Pero muchísimas. Era una imagen muy representativa del impacto de la moda rápida y de su combinación con el internet.

⁴⁶ En español, se pueden repetir algunos determinantes para enfatizar, como en este caso

⁴⁷ Parcialmente, en cierto modo

⁴⁸ Caminar por toda la ciudad

⁴⁹ Quedarse sin

⁵⁰ Ajo molido

⁵¹ Ya tampoco (pero más enfático)

⁵² Parejas de

⁵³ Mercado callejero

⁵⁴ Exterior

⁵⁵ Pequeña tienda, tenderete

⁵⁶ Guardar

⁵⁷ Una gran cantidad de

Así que, aunque estas cadenas nos hacen el apaño, **no todo es color de rosa**⁵⁸.

Antes te he dicho que la sede de Inditex, es decir, de esa empresa española que incluye a Zara y demás firmas de Amancio Ortega, tiene su sede central en Galicia, pero no hay que **ser un lince** (no hay que ser un lince, es decir, no hay que ser muy listo), para saber que los productos de Inditex no se producen en España. Que las macrofábricas textiles donde nos compramos el **bañador**⁵⁹ para el verano, la **americana**⁶⁰ para el **entretiempo**⁶¹ y el **abrigo de paño** para el invierno están a miles y miles de kilómetros del suelo español.



Abrigo de paño

Basta con⁶² mirar la **etiqueta**⁶³ de cualquier prenda para descubrir el verdadero lugar de fabricación: Bangladesh, Pakistán, Marruecos, Turquía o India. Así que, bueno, Inditex es moda española, pero **entre comillas**⁶⁴. Sin duda, este es uno de los aspectos más controvertidos de la moda rápida.

Según⁶⁵ el Instituto de Recursos Mundiales (World Resources Institute), en 2024 se compra un 60 % más de ropa de lo que se compraba en el año 2000. No he encontrado una cifra, pero imagino que esto se traduce en millones y millones de **toneladas**⁶⁶ de ropa que tienen que

⁵⁸ No todo es positivo

⁵⁹ Prenda con la que bañarse

⁶⁰ En España, chaqueta

⁶¹ Período del año entre la estación fría y la estación cálida

⁶² Es suficiente con

⁶³ Pieza de papel con el precio

⁶⁴ Pero no completamente

⁶⁵ De acuerdo con

⁶⁶ Miles de kilos

ser **fabricadas**⁶⁷ por alguien. Se estima que hay más de 75 millones de personas que fabrican ropa para la industria textil, la mayoría mujeres de entre 18 y 24 años, e incluso ha habido escándalos de **explotación infantil**⁶⁸, es decir, por el **empleo**⁶⁹ de niños en las fábricas. Y también es conocido que estos trabajadores no disfrutaban de las mejores condiciones laborales: **jornadas**⁷⁰ eternas, salarios bajos y poca seguridad. A mí el documental que me abrió los ojos a esto fue *The True Cost*. Yo lo vi en Netflix, pero hace mucho. Si lo encuentras en alguna plataforma, **merece la pena**⁷¹ verlo.

Otro de los aspectos más controvertidos y preocupantes es el **tremendo**⁷² impacto medioambiental que tiene producir tanto y con tanta frecuencia. Algunos de los datos más impactantes son, por ejemplo, que solo un 1% de la ropa se recicla (a mí esto **me deja loco**), pero, **al parecer**⁷³, es mucho más caro reciclar las **fibras textiles**⁷⁴ que fabricar otras. O también que el 30% del plástico de los océanos **proviene de**⁷⁵ lavar en casa las ropas sintéticas que compramos. Y bueno, no sigo porque es deprimente.

Pero a parte de estos dos aspectos, que son, desde luego, los más graves para las personas y también para el planeta, la moda rápida también está **acabando con**⁷⁶ los negocios locales de toda la vida y las pequeñas marcas que no pueden competir con ellos, está haciendo que muchas personas **se vuelvan**⁷⁷ adictas a las compras, especialmente por internet, y acaben comprando impulsivamente. Porque es tan barato, tan fácil, tan cómodo... Hay gente que quiere unos zapatos en concreto, no sabe si **le estarán bien**⁷⁸ o no, y se pide 3 **tallas**⁷⁹ diferentes por Shein. En 5 días le han llegado desde China, **se los prueba**⁸⁰, ve cuál le queda bien, y el resto lo **devuelve**⁸¹. O a lo mejor ni le gusta y devuelve los 3 pares de zapatos.

⁶⁷ Elaboradas

⁶⁸ Uso forzado de niños para trabajar

⁶⁹ El uso, la utilización

⁷⁰ Días de trabajo

⁷¹ Vale la pena

⁷² Gran

⁷³ Aparentemente

⁷⁴ Pequeños hilos con los que se fabrica la ropa

⁷⁵ Venir de

⁷⁶ Eliminar, extinguir

⁷⁷ Pasan a ser

⁷⁸ Le caerá bien, le sentará bien

⁷⁹ Tamaños

⁸⁰ Ponerse una prenda para ver si nos queda bien

⁸¹ Descambiar

Obviamente, sin pensar en el impacto medioambiental que el transporte de esos 3 pares de zapatos está causando. Y, en parte, es normal, porque todo el proceso está tan automatizado y hecho para que el usuario lo tenga todo superfácil que, en el momento de la compra, se te olvida todo lo que hay detrás de ese producto.

Y también hay otra consecuencia que es un poquito más filosófica. Te explico. ¿No te ha pasado que has ido a un **evento**⁸² (una feria, una fiesta local o simplemente estar caminando por el centro de la ciudad) y ver a varias personas con la camiseta o la chaqueta que estás llevando tú ese mismo día y pensar “**joe**⁸³, si es que esta camiseta la lleva todo el mundo”. Es normal que, si todos compramos en las mismas tiendas, todos acabemos vistiendo de la misma forma. Y, *a priori*, no hay nada malo en eso. Pero yo me pregunto: ¿estamos perdiendo personalidad al **recurrir**⁸⁴ siempre a las 5 opciones que Pull&Bear o Springfield nos ofrecen? La ropa es uno de los muchos instrumentos con los que podemos definir o **reforzar**⁸⁵ nuestra identidad, nuestra personalidad. Y con la moda rápida actual, en mi opinión, esto es más difícil. Como ya hemos visto, estas tiendas cambian de estilo y tendencia cada muy poco tiempo (máximo, unos meses) con el objetivo de que consumas sus artículos constantemente. Así que, si recurres solo a este tipo de marcas, realmente estarás eligiendo tu ropa únicamente de entre la ropa que ellos te ofrecen. Tu horizonte acaba cuando acaba esa nueva colección. Si a mí, por ejemplo, me gusta la **ropa ceñida**⁸⁶ y lisa, es decir, sin **estampados**⁸⁷, porque creo que corresponde más con mi forma de ser, me será muy difícil mantener mi estilo y mi personalidad en el tiempo porque posiblemente el mes que viene la moda será llevar **ropa holgada**, ancha, y con estampados hawaianos (por ejemplo). No sé, es mi opinión, pero me encantaría leer cuál es la tuya, así que no dudes en escribirlo en los comentarios del vídeo o en la pregunta que te dejo en Spotify.

⁸² Acontecimiento

⁸³ Vaya

⁸⁴ Recurrir a = usar

⁸⁵ Fortalecer

⁸⁶ Apretada

⁸⁷ Coloreado o con motivos

En resumidas cuentas⁸⁸, podríamos decir que las *fast fashion* o moda rápida lleva a consumir constantemente ropa que va a tener una vida muy corta. Es decir, que va a ser prácticamente de usar y tirar⁸⁹.

Me parece muy interesante cómo, para luchar contra este modelo consumista y desenfrenado⁹⁰, en los últimos años ha aparecido el modelo contrario.

Seguro que has oído hablar del *slow fashion* o moda lenta. Este modelo no pretende⁹¹ producir de forma más lenta, lógicamente, sino más bien de forma más consciente. Y creo que esto es muy importante. El primer paso para cambiar cualquier aspecto negativo de algo, en este caso, de la moda rápida, es tomar consciencia de⁹² qué implica, de qué consecuencias tiene esta industria en la que estamos participando como consumidores. Porque estamos participando. Las cosas como son⁹³. Las cosas como son, una frase para decir: eso es así, no podemos negarlo⁹⁴. Hay que investigar, leer, debatir con otras personas para, finalmente, formar nuestra propia opinión sobre el tema. Este paso es fundamental para después tomar una decisión consciente, con unas motivaciones claras y, sobre todo, siguiendo tus valores.

La moda lenta está pensada para que, en lugar de tener 4 camisetas diferentes, de calidad dudosa⁹⁵, muy baratas y que dentro de un año ya no te pondrás porque no estarán a la moda, te gastes ese mismo dinero, pero en 1 o 2 camisetas de mejor calidad, que causen menos impacto medioambiental y con la que la persona que la ha fabricado pueda ganar un salario justo. Es decir, las claves son el respeto, la sostenibilidad y la calidad sobre la cantidad. Y yo añadiría que también nuestra paz mental. Porque la velocidad a la que quiere llevarnos la moda rápida también puede causarnos estrés por tener que ir a la moda⁹⁶, puede causar una falta de autoestima⁹⁷ porque solo nos vemos guapos si tenemos ropa a la moda o si tenemos la misma variedad de ropa que nuestro amigo Pepito, e incluso puede crear verdaderas

⁸⁸ En resumen

⁸⁹ De un solo uso

⁹⁰ Frenético

⁹¹ Tener la intención de

⁹² Conscienciarse de

⁹³ Es innegable

⁹⁴ Rechazar una idea

⁹⁵ Cuestionable

⁹⁶ Llevar moda en tendencia

⁹⁷ Amor propio y seguridad en sí mismo

adicciones. Hay quien **escapa de**⁹⁸ sus problemas buscando ese **chute**⁹⁹ de dopamina, de falsa felicidad, que te da comprar o llevar una nueva prenda. Pero esa felicidad, la segunda vez que te la pones, sientes que ya no es nada especial y, entonces, tienes que volver a comprar otra cosa con la que volver a sentirte especial por un momento. Y así eternamente.

Por supuesto, no todo **es blanco o negro**¹⁰⁰. También está bien **darse un capricho**¹⁰¹ y comprarse esos pantalones que **te flipan** y con los que te vas a sentir John Kortajarena o Naomi Campbell, pero es importante ser consciente de todo lo que se ha necesitado hacer y del impacto que se ha producido en el mundo solo para que nuestra autoestima pueda **estar por las nubes**¹⁰² un ratito. Como con todo, **en el punto medio está la virtud**¹⁰³.

Me gustaría compartir contigo algunos de los consejos que dan los expertos para comprar de forma más consciente (y que yo intento seguir):

- Uno. No visitar mucho los centros comerciales y tiendas de ropa. Estos lugares están **minuciosamente**¹⁰⁴ diseñados para **captar tu atención**¹⁰⁵ y crearte la necesidad de comprar algo. A mí me pasa cuando voy: no importa si, objetivamente, sé que no necesito nada. Cuando veo todas las cosas chulas que podría tener, siento el impulso de querer comprarlas.
- Dos. Antes de ir de tiendas, echa un buen vistazo a lo que ya tienes. Tendemos a **acumular**¹⁰⁶ muchísimas cosas en los armarios. Y, si lo analizas bien, casi siempre acabamos poniéndonos las mismas cosas, por comodidad y practicidad. Así que no sería extraño que encontraras prendas que hace mucho que no te pones y a las que puedes darle una nueva vida.
- Tres. Escribe qué prendas sueles ponerte más y para qué ocasiones. Yo, por ejemplo, trabajo en casa, así que lo que más me pongo es ropa cómoda. Y esa va a ser mi prioridad. Además, puedo reutilizarlas (en mi caso, además, como nadie me ve, pues

⁹⁸ Evitar

⁹⁹ Inyección

¹⁰⁰ Ser complejo

¹⁰¹ Darse un antojo

¹⁰² Estar muy alto

¹⁰³ Hay que ser moderado

¹⁰⁴ Detalladamente

¹⁰⁵ Llamar la atención

¹⁰⁶ Amontonar

no tengo que pensar también en los demás). Así que, cuando **me apetece**¹⁰⁷ comprarme algo más de vestir, no sé, una camisa o unos pantalones de **lino**¹⁰⁸, me digo: pero, Antonio, si ya tienes varios y solo te lo pones en ocasiones especiales... Y entonces valoro si comprarlo o no siendo un poco más racional y no tan impulsivo.

- También, antes de comprar algo, hazte estas preguntas: ¿tengo algo parecido? ¿puedo combinar esta prenda con otras que ya tengo? A mí esto me ayuda un montón, además, en definir mi personalidad con la ropa, como hablábamos ante. ¿Cuál es el propósito de esta prenda? ¿Usarla a diario, llevarla a una fiesta, reservarla para ocasiones especiales...? ¿Realmente lo necesito o solo tengo ganas de llevar algo nuevo?
- Y, por último, si después de hacerte estas preguntas, aún **no lo tienes claro**¹⁰⁹, recuerda bien la prenda, deja pasar uno o dos días de reflexión. Ser racional en las tiendas de ropa no siempre es posible, así que tomar un poquito de perspectiva siempre nos ayuda a pensar más **fríamente**¹¹⁰ y a no **caer en la trampa**¹¹¹ otra vez.

Espero que este episodio te haya gustado, estudiante, y que hayas aprendido un montón. No olvides darle a me gusta y **valorar**¹¹² el pódcast con 5 estrellas para que pueda seguir creando nuevos episodios y ayudándote. Recuerda descargar la transcripción + glosario para aprender el doble con este contenido. Nosotros nos vemos en el siguiente episodio. ¡Hasta entonces! ¡Chao!

¹⁰⁷ Se me antoja

¹⁰⁸ Material textil fresco, muy usado para prendas de verano

¹⁰⁹ No estar seguro

¹¹⁰ Objetivamente y con tranquilidad

¹¹¹ No dejarse engañar

¹¹² Dar una puntuación