

TRANSCRIPT · EPISODE 01

# Slow Listening - The Secret to Fast English Fluency

Line-by-line · English + Español

151 lines

Your English Toolbox

Hey, English Toolbox fam.

Hola, familia de English Toolbox.

We are so excited to have you back today for an episode that's going to change the way you think about language learning.

Estamos muy emocionados de tenerlos de vuelta hoy para un episodio que va a cambiar la forma en que piensan sobre el aprendizaje de idiomas.

Welcome back.

Bienvenidos de nuevo.

Today, we're going to dive into a topic that might sound like a paradox, but it's a powerful secret to fluency.

Hoy vamos a profundizar en un tema que puede sonar como un paradoja, pero es un secreto poderoso para la fluidez.

Exactly.

Exactamente.

The title of today's episode is Slow Listening Makes Your English Stronger and Faster.

El título del episodio de hoy es Escuchar Despacio Hace Tu Inglés Más Fuerte y Rápido.

It sounds a bit strange, but we're going to explain why taking things slowly at first is the fastest way to get to your goals.

Suena un poco extraño, pero vamos a explicar por qué tomarse las cosas con calma al principio es la forma más rápida de alcanzar tus metas.

We're talking about building a solid foundation, trusting the process, and staying motivated by focusing on a pace that actually helps you learn.

Estamos hablando de construir una base sólida, confiar en el proceso y mantener la motivación al enfocarnos en un ritmo que realmente te ayude a aprender.

Forget the feeling of getting lost in a fast conversation.

.....  
Olvídate de la sensación de perderte en una conversación rápida.

We're going to show you a better way.

.....  
Vamos a mostrarte una mejor manera.

This is going to be incredibly useful.

.....  
Esto va a ser increíblemente útil.

And to help us explore this idea, we have our fantastic guest back with us who has some brilliant personal experience with this.

.....  
Y para ayudarnos a explorar esta idea, tenemos de vuelta a nuestra fantástica invitada que tiene una experiencia personal brillante con esto.

Let's give a huge English Toolbox welcome back to Poppy.

.....  
Démosle una gran bienvenida de English Toolbox a Poppy.

Hi, everyone.

.....  
Hola a todos.

It's so great to be back.

.....  
Es genial estar de vuelta.

I'm really excited to talk about this because it connects directly to something I've been doing in my own language learning journey with Spanish.

.....  
Estoy realmente emocionada de hablar sobre esto porque se conecta directamente con algo que he estado haciendo en mi propio viaje de aprendizaje de idiomas con el español.

That's perfect.

.....  
Eso es perfecto.

Poppy, you're currently studying Spanish, right?

.....  
Poppy, actualmente estás estudiando español, ¿verdad?

And you've been doing some language exchange activities?

.....  
Y has estado participando en algunas actividades de intercambio de idiomas?

[laughs].

.....  
[risas].

That's right.

Así es.

I'm taking part in a tandem language exchange program at my university.

Estoy participando en un programa de intercambio de idiomas en mi universidad.

Um, I help a Spanish student with their English, and they help me with my Spanish.

Yo ayudo a un estudiante español con su inglés, y ellos me ayudan con mi español.

We meet up for coffee and just talk.

Nos reunimos para tomar café y simplemente hablamos.

It's a great way to practice.

Es una gran manera de practicar.

So, how does that connect to this idea of slow listening?

Entonces, ¿cómo se conecta eso con la idea de escuchar despacio?

Well, when we do it, it feels so natural.

Bueno, cuando lo hacemos, se siente tan natural.

We both speak slowly.

Ambos hablamos despacio.

I'm listening carefully to my partner, and they are listening carefully to me.

Estoy escuchando atentamente a mi compañero, y ellos están escuchando atentamente a mí.

[laughs].

[risas].

We take our time with each word.

Nos tomamos nuestro tiempo con cada palabra.

I'm not worried about my accent or making a mistake because we are both focused on making sure we understand each other.

No me preocupa mi acento o cometer un error porque ambos estamos enfocados en asegurarnos de entendernos.

No one is trying to speak quickly, like, we're both learning, and we want the other person [laughs] to succeed.

Nadie está tratando de hablar rápido, como, ambos estamos aprendiendo, y queremos que la otra persona [risas] tenga éxito.

It creates a space of trust and patience.

Crea un espacio de confianza y paciencia.

That's such a great point.

Ese es un gran punto.

It's a natural human way of communicating when you're both learning.

Es una forma natural de comunicarse cuando ambos están aprendiendo.

You build a connection before you focus on speed.

Construyes una conexión antes de enfocarte en la velocidad.

And this is the real paradox we want to talk about.

Y esta es la verdadera paradoja de la que queremos hablar.

A lot of language learning materials throw you straight into normal speed, fast conversations.

Muchos materiales de aprendizaje de idiomas te lanzan directamente a conversaciones rápidas a velocidad normal.

You listen to them, and you feel disappointed because you only catch a few words.

Los escuchas y te sientes decepcionado porque solo captas algunas palabras.

You start to think, "Maybe I'm not good at this," and then you risk giving up.

Empiezas a pensar, "Quizás no soy bueno en esto," y luego arriesgas a rendirte.

Exactly.

Exactamente.

That was a big fear for me when I started.

Ese fue un gran miedo para mí cuando empecé.

I would listen to a Spanish podcast for native speakers, and I felt like I was drowning in a sea of words.

Escuchaba un podcast en español para hablantes nativos, y sentía que me estaba ahogando en un mar de palabras.

I would get maybe 20% of what they said.

Solo entendía tal vez el 20% de lo que decían.

It was really discouraging, but in the tandem exchange when we're going slowly and being patient, I feel motivated and happy.

Era realmente desalentador, pero en el intercambio de tandem, cuando vamos despacio y somos pacientes, me siento motivada y feliz.

It's rewarding for my brain because I am actually understanding and participating.

Es gratificante para mi cerebro porque realmente estoy entendiendo y participando.

This is a perfect comparison.

Esta es una comparación perfecta.

It's like what a musician or a dancer does.

Es como lo que hace un músico o un bailarín.

Julia, I'm sure you have some experience with this.

Julia, estoy segura de que tienes algo de experiencia con esto.

I do, actually.

Sí, de hecho.

When you learn to play the piano, you don't just start playing a complex piece at full speed.

Cuando aprendes a tocar el piano, no solo comienzas a tocar una pieza compleja a toda velocidad.

That would be impossible.

Eso sería imposible.

You learn it slowly note by note in a very deliberate way.

La aprendes despacio, nota por nota, de una manera muy deliberada.

You practice the difficult parts slowly over and over again until your fingers and your brain remember the movements.

.....  
Practicas las partes difíciles despacio una y otra vez hasta que tus dedos y tu cerebro recuerdan los movimientos.

Only then after you've mastered the piece slowly do you start to add speed.

.....  
Solo después de haber dominado la pieza despacio, comienzas a añadir velocidad.

And dancers do the same, right?

.....  
Y los bailarines hacen lo mismo, ¿verdad?

They don't just jump into a fast dance?

.....  
No solo saltan a un baile rápido.

No way.

.....  
De ninguna manera.

They break down the movements or the steps one by one.

.....  
Descomponen los movimientos o los pasos uno por uno.

They do them in slow motion to make sure their body knows exactly what to do.

.....  
Los hacen en cámara lenta para asegurarse de que su cuerpo sepa exactamente qué hacer.

The muscle memory is built slowly and carefully.

.....  
La memoria muscular se construye despacio y con cuidado.

Once the slow movements are perfect, the speed comes naturally, and it looks beautiful and effortless.

.....  
Una vez que los movimientos lentos son perfectos, la velocidad viene naturalmente, y se ve hermosa y sin esfuerzo.

They don't start with speed.

.....  
No comienzan con velocidad.

They finish with it.

.....  
Terminan con ella.

This idea is everywhere.

.....  
Esta idea está en todas partes.

Think about learning to drive a car.

.....  
Piensa en aprender a conducir un coche.

Your first few lessons aren't on the motorway at 120 kilometers an hour.

.....  
Tus primeras lecciones no son en la autopista a 120 kilómetros por hora.

You start slowly in an empty car park.

.....  
Comienzas despacio en un aparcamiento vacío.

You learn how to use the pedals, how to turn the wheel, how to look in the mirrors.

.....  
Aprendes a usar los pedales, cómo girar el volante, cómo mirar en los espejos.

You do everything slowly and carefully.

.....  
Haces todo despacio y con cuidado.

When you feel confident with the slow individual actions, you gradually add speed and complexity.

.....  
Cuando te sientes seguro con las acciones individuales lentas, gradualmente añades velocidad y complejidad.

You build confidence and trust in your own skills.

.....  
Construyes confianza y confianza en tus propias habilidades.

And it's the same with language.

.....  
Y es lo mismo con el idioma.

It's so true.

.....  
Es muy cierto.

Like, you, like, I was just thinking about this.

.....  
Como, tú, como, estaba pensando en esto.

Like, the, the biggest reward for me in my Spanish learning isn't a fast conversation.

.....  
Como, la mayor recompensa para mí en mi aprendizaje de español no es una conversación rápida.

Like, it's the moment when I understand a whole slow sentence.

.....  
Como, es el momento en que entiendo una oración completa y lenta.

My brain feels a little burst of happiness, [laughs], and I get excited to keep going.

.....  
Mi cerebro siente un pequeño estallido de felicidad, [risas], y me emociono por seguir adelante.

And that's exactly how our brain learns.

.....  
Y así es exactamente como aprende nuestro cerebro.

Our brains are like a muscle. When you learn something slowly and deliberately, you're not just throwing information at it; you are giving your brain the time it needs to build strong connections.

.....  
Nuestros cerebros son como un músculo.

We call these neural pathways.

.....  
Cuando aprendes algo de manera lenta y deliberada, no solo le estás lanzando información; le estás dando a tu cerebro el tiempo que necesita para construir conexiones fuertes.

When you listen to slow English, your brain has time to identify each word, understand its meaning, and connect it to the rest of the sentence.

.....  
Llamamos a estas conexiones caminos neuronales.

It's an effective way to learn.

.....  
Cuando escuchas inglés lento, tu cerebro tiene tiempo para identificar cada palabra, entender su significado y conectarla con el resto de la oración.

So if you're listening to a normal speed conversation and you feel overwhelmed, your brain just can't keep up.

.....  
Es una forma efectiva de aprender.

It's like trying to build a house in a tornado.

.....  
Así que si estás escuchando una conversación a velocidad normal y te sientes abrumado, tu cerebro simplemente no puede seguir el ritmo.

It's difficult and frustrating.

.....  
Es como intentar construir una casa en un tornado.

But with a slower pace, you give your brain the time it needs to properly organize the information, and those connections become stronger and stronger.

.....  
Es difícil y frustrante.

The speed comes later once those strong connections are there.

Pero con un ritmo más lento, le das a tu cerebro el tiempo que necesita para organizar la información adecuadamente, y esas conexiones se vuelven cada vez más fuertes.

It really is a powerful way to learn.

Realmente es una forma poderosa de aprender.

When I feel like I have understood a whole podcast, even if it's slow, I feel like I've won a small victory.

Cuando siento que he entendido todo un podcast, incluso si es lento, siento que he ganado una pequeña victoria.

And all those small victories add up to big progress.

Y todas esas pequeñas victorias se suman a un gran progreso.

Exactly, and that's our main goal with this podcast.

Exactamente, y ese es nuestro objetivo principal con este podcast.

We want you to feel those victories every single episode.

Queremos que sientas esas victorias en cada episodio.

Now before we sign off, it's time for our language lab.

Ahora, antes de despedirnos, es hora de nuestro laboratorio de idiomas.

Julia, hit us with some of those great phrases we've used today that our listeners can add to their vocabulary.

Julia, cuéntanos algunas de esas grandes frases que hemos usado hoy y que nuestros oyentes pueden añadir a su vocabulario.

Thanks, Martin.

Gracias, Martín.

We had some excellent phrases in this episode that are perfect for talking about learning and growth.

Tuvimos algunas frases excelentes en este episodio que son perfectas para hablar sobre el aprendizaje y el crecimiento.

Let's break down three of them and then a grammar point.

Vamos a desglosar tres de ellas y luego un punto gramatical.

Okay, first up, diving into a topic.

De acuerdo, primero, "sumergirse en un tema".

That sounds like a great way to say you're starting something new and going into it deeply.

Eso suena como una gran manera de decir que estás comenzando algo nuevo y profundizando en ello.

Precisely.

Precisamente.

It means to start a new subject or activity with a lot of detail and focus.

Significa comenzar un nuevo tema o actividad con mucho detalle y enfoque.

Martin used it at the beginning when he said, "We're going to dive into a topic that might sound like a paradox." It's a nice, active phrase to show you're taking something seriously.

Martín lo usó al principio cuando dijo: "Vamos a sumergirnos en un tema que podría sonar como un paradoja".

So, you could say, "I'm going to dive into that new book about history this weekend," or, "Let's dive into the details of this project." It suggests a real commitment to the topic.

Es una frase activa y agradable para mostrar que estás tomando algo en serio.

Exactly.

Exactamente.

Next, a great phrase for how things feel, drowning in a sea of words.

A continuación, una gran frase para describir cómo se sienten las cosas: ahogarse en un mar de palabras.

That one is very visual.

Esa es muy visual.

It sounds like a lot of words all at once, so many that you can't keep up.

Suena como muchas palabras a la vez, tantas que no puedes seguirles el ritmo.

You've got it.

Exacto.

It's a very common phrase to describe feeling completely overwhelmed or lost in something, especially a large amount of information.

Es una frase muy común para describir sentirse completamente abrumado o perdido en algo, especialmente en una gran cantidad de información.

Poppy used it when she said, "I felt like I was drowning in a sea of words." It paints a very clear picture of that frustration.

Poppy la usó cuando dijo: "Sentí que me estaba ahogando en un mar de palabras." Pinta una imagen muy clara de esa frustración.

I've felt that way many times.

Yo me he sentido así muchas veces.

So, you could also say, "During the lecture, I felt like I was drowning in a sea of numbers," if you were talking about a difficult math class.

Así que también podrías decir: "Durante la conferencia, sentí que me ahogaba en un mar de números," si estuvieras hablando de una clase de matemáticas difícil.

It's a great way to express that overwhelmed feeling.

Es una gran manera de expresar ese sentimiento de agobio.

And for our third phrase, build a solid foundation.

Y para nuestra tercera frase: construir una base sólida.

That sounds like an important idea, something you start with before you build something bigger.

Eso suena como una idea importante, algo con lo que empiezas antes de construir algo más grande.

It is.

Así es.

This phrase means to create a strong, stable base of knowledge, skills, or trust on which something more complex can be built.

Esta frase significa crear una base fuerte y estable de conocimiento, habilidades o confianza sobre la cual se puede construir algo más complejo.

We used it to talk about how slow listening helps you create a strong base before you add speed.

La usamos para hablar de cómo la escucha lenta te ayuda a crear una base sólida antes de añadir velocidad.

You could say, "You need to build a solid foundation of grammar before you can write a complex novel." It's a fundamental concept for learning anything new.

Podrías decir: "Necesitas construir una base sólida de gramática antes de poder escribir una novela compleja." Es un concepto fundamental para aprender cualquier cosa nueva.

Perfect.

Perfecto.

And for our quick grammar tip, let's talk about the phrase, "A sea of" that we just heard.

Y para nuestro consejo rápido de gramática, hablemos de la frase "un mar de" que acabamos de escuchar.

It's a great way to use [laughs] the word sea as a metaphor.

Es una gran manera de usar [risas] la palabra mar como metáfora.

Exactly.

Exactamente.

When we use the phrase, "A sea of," we are not talking about the actual ocean.

Cuando usamos la frase "un mar de", no estamos hablando del océano real.

We are talking about a very large amount of something, so much that it feels like you are surrounded by it.

Estamos hablando de una cantidad muy grande de algo, tanta que parece que estás rodeado por ello.

It can be a sea of words, a sea of people at a concert, or even a sea of papers on your desk.

Puede ser un mar de palabras, un mar de personas en un concierto, o incluso un mar de papeles en tu escritorio.

It's a simple but effective way to talk about a huge number of things.

Es una manera sencilla pero efectiva de hablar de una gran cantidad de cosas.

Super useful.

Súper útil.

Thanks, Julia, for breaking those down so clearly.

Gracias, Julia, por explicarlas tan claramente.

My pleasure, Martin.

.....  
Un placer, Martín.

Well, that wraps up our deep dive into the paradox of slow listening.

.....  
Bueno, eso concluye nuestra profunda inmersión en la paradoja de la escucha lenta.

We hope that Poppy's stories and our examples have shown you that taking a slower pace can lead to bigger, faster results in your language learning journey.

.....  
Esperamos que las historias de Poppy y nuestros ejemplos te hayan demostrado que ir a un ritmo más lento puede llevar a resultados mayores y más rápidos en tu proceso de aprendizaje de idiomas.

Absolutely.

.....  
Absolutamente.

And because we truly believe in this method, we have a very special announcement.

.....  
Y porque realmente creemos en este método, tenemos un anuncio muy especial.

In our future episodes, we are going to start a new series where we will use a special slower pace in our conversations to help you learn even more effectively.

.....  
En nuestros futuros episodios, vamos a comenzar una nueva serie en la que usaremos un ritmo especialmente más lento en nuestras conversaciones para ayudarte a aprender aún más eficazmente.

We're going to put our money where our mouth is and show you exactly what we're talking about.

.....  
Vamos a poner nuestro dinero donde está nuestra boca y mostrarte exactamente de lo que estamos hablando.

That's right.

.....  
Así es.

We're going to practice what we preach and make this a regular feature.

.....  
Vamos a practicar lo que predicamos y hacer de esto una característica habitual.

You'll be able to listen with confidence, catch all the new phrases, and build that solid foundation we talked about.

.....  
Podrás escuchar con confianza, captar todas las nuevas frases y construir esa base sólida de la que hablamos.

So, make sure you subscribe to Your English Toolbox so you don't miss any of our new slow-paced episodes.

.....  
Así que asegúrate de suscribirte a Your English Toolbox para no perderte ninguno de nuestros nuevos episodios a ritmo lento.

And please share this episode with a friend who is also trying to learn a new language.

.....  
Y por favor comparte este episodio con un amigo que también esté intentando aprender un nuevo idioma.

Let them know that slowing down can be the fastest way to get to fluency.

.....  
Diles que ir más despacio puede ser la forma más rápida de alcanzar la fluidez.

Thanks so much for having me back.

.....  
Muchas gracias por tenerme de vuelta.

It was great to share my experience and talk about something I'm so passionate about.

.....  
Fue genial compartir mi experiencia y hablar de algo que me apasiona tanto. ¡Feliz aprendizaje, todos!

Happy learning, everyone.

.....  
See you next time.

.....  
Nos vemos la próxima vez.

And remember, slow listening makes your English stronger and faster.

.....  
Y recuerda, la escucha lenta hace que tu inglés sea más fuerte y rápido.

Take care, everyone.

.....  
Cúdense, todos.

Stay curious.

.....  
Manténganse curiosos.